

Helmut von Bialy

Partnerschaft als Sozialkunstwerk



**Verdichtete Erfahrungen
eines Paartherapeuten
als Anregungen zur
Selbsterkundung und
Beziehungserneuerung**

Helmut von Bialy

Partnerschaft als Sozialkunstwerk

**Verdichtete Erfahrungen
eines Paartherapeuten
als Anregungen zur
Selbsterkundung und
Beziehungserneuerung**

Dodenhäuser 2024

Titelbild:
Karin Gailing

Weitere Gedichte und Texte 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: Partnerschaft als Sozialkunstwerk	11
Partnerschaft als konkrete Utopie.....	13
Qualitätsbewusst werden.....	14
Qualität der Partnerschaft.....	16
Gefahren für die Partnerschaft.....	17
Beziehungsfähigkeit ist noch kein Thema.....	20
Beziehungsfähigkeit zum Thema machen.....	21
20 Begegnungsaspekte als kooperative Gestaltungsräume	23
Selbsterkundung als Heilungsweg nutzen.....	25
1. Wir öffnen uns für den Paardialog	29
Partnerschaftlichkeit durch Gleichberechtigung.....	30
Zum Dialog bereit.....	32
Partnerschaft in Freiheit.....	33
Partnerschaftskiller killen.....	34
Destruktive Kontaktmuster loslassen.....	35
Respektvoll miteinander umgehen.....	37
Auf Besserwisserei verzichten.....	40
Weder Überordnung noch Unterordnung.....	41
Auf Hierarchie verzichten.....	42
2. Wir kommen in Kontakt mit inneren Kindern	45
Bindungsqualität und Feinfühligkeit.....	46
Bindungstest.....	47
Bindungssicherheit.....	49
Kontakt und Bindungsmuster.....	50
Bindungsmuster unterscheiden und sich zuordnen.....	51
Bindungsfragen.....	65
Einstellungen zur Bindung.....	67
3. Als Jugendliche testen wir Möglichkeiten aus.....	69
Fragezeichen.....	70
Begrenzungen hinterfragen.....	72
Trotz entmachten.....	74
4. Als Mann und Frau treffen wir kraftvoll aufeinander	75
Auf Kampf verzichten.....	76
Kampfspiele sein lassen.....	77
Trancezustände erkennen und unterbrechen.....	80
Erlebensebenen erkennen.....	82
In Erlebensebenen ab- und aufsteigen.....	83

5. Als Geliebte verschmelzen wir in Verliebtheit.....	85
Beziehungsqualität einschätzen	86
Einschätzungsbereiche	87
Beziehungskollusionen auflösen.....	90
Grenzen situationsgerecht ziehen	91
6. Wir beschauen und revidieren unsere Erwartungen	95
Du und Ich.....	96
Geliebt werden wollen.....	97
Beziehungszeit für Fragen	98
Bleiben oder gehen?	117
7. Als Mutter und Vater gründen wir eine Familie ...	123
Eltern als Mütter und Väter	124
Mütterlichkeit.....	125
Störungen der Mütterlichkeit.....	131
Väterlichkeit	142
Störungen der Väterlichkeit.....	145
Mutter-Vater-Kind-Herkunftsdreieck	148
Dreiecksbeziehungen	149
8. Als Paar sind wir loyal	153
Geburt der Paarliebe.....	154
Lebendige Treue.....	156
Nutzwert der Treue	158
Äußere und innere Treue.....	159
Statische Sicherheit als Irrweg.....	161
9. Als Weise und Weiser blicken wir auf das Leben	163
Innere Zwiegespräche	164
Sich heilen	165
Balance im Beziehungsfeld.....	167
10. Wir erkennen und lösen enge familiäre Vorgaben	173
Elternimitate	174
Frühe Beziehungserfahrungen	177
Eltern-Kinder-Beziehungen.....	179
Geschwisterbeziehungen.....	184
Sich selbst gute Eltern werden	191
Kontakt zum inneren Kind.....	192
Loslassen negativer Erfahrungen	193
Selbstbeelterung	193

11. Wir erkennen und überwinden enge Muster	195
.....	
Selbstverantwortung übernehmen	196
Merkwürdige Herkunftsfamilien.....	200
Verstörendes Familienleben	203
Utopie: Förderliches Familienleben	204
Wie steht es um meine Familie?.....	205
Verrücktmachende durchschauen und stoppen	207
12. Wir klären unsere Gefühlsprozesse	219
Gefühlserleben anerkennen.....	220
Bindung und Gefühlsorganisation.....	223
Gefühl der Unwürdigkeit hinterfragen	224
Angst, Ohnmacht, Scham und Schuld integrieren	227
13. Wir fühlen uns wechselseitig ein.....	229
Einfühlung und Perspektivwechsel	230
Zur Einfühlung und Resonanz bereit	231
14. Wir erkunden und klären unsere Denkwelten ...	235
Begrenztheit des Denkens überwinden	236
Denkqualitäten bewerten	237
Gedankenfelder erkennen	238
Neues statt herkömmliches Denken	240
15. Wir stimmen uns in der Sprache ab	243
Normkraft der Sprache erkennen.....	244
Gefühlsorganisation und Sprache.....	247
Wörter bestimmen unser Erleben	251
Wörter, die eher beengen	252
Wörter, die eher befreien	265
Wortwirkbausteine	275
Glaubenssätze zum Leben transformieren	278
Reichtum der Liebesworte	287
16. Wir erkennen und stillen unsere Bedürfnisse... 	291
Bedürftigkeit	292
Bedürfnis nach Lebendigkeit.....	293
Bedürfnis nach guten Eltern.....	295
17. Wir berühren uns leiblich	305
Erotik einladen	306
Sexualität und Beziehung	307
Liebe und Verlangen.....	309
Schwaches und starkes Sexverlangen	312

Haltung statt Technik wandeln	314
18. Wir fördern bewusst unser Beziehungs-Wir	317
Vom Wir her erleben und leben	318
Das gemeinsame Dritte	322
Die dritte Perspektive	323
19. Wir stimmen unsere Werthaltungen ab	327
Geklärte Werte als Konsensbasis	328
Ethik und Moralzwang	329
Liebe als Ethikleitfaden	331
Wertekompass	333
14 Wertangebote für Beziehungen	336
Wert, Scham, Liebe und Perfektion	339
20. Wir pflegen unsere Freundschaft	343
Freundschaft und Liebe	344
Ehrliche Freundschaft	345
Freundschaftsbereitschaft	346
Epilog: Wir gelangen zu wahrhafter Liebe	351
Einladung zur Liebessuche	352
Kraft aktiven Liebens	352
Liebe als Wille	354
Beziehung und Liebe	356
Liebestötern kündigen	357
Auf dem Weg zu wahrer Liebe	363
Liebe verschenken	364

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.

*Fragen zur Selbsterkundung
sind kursiv 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: Partnerschaft als Sozialkunstwerk

Liebend bezogen zu bleiben, ist große Kunst.
Viele Störungen machen uns täglich betroffen.
Beziehung mit Sicherheit man dann verhunzt
Verlegt man sich, statt zu lernen, aufs Hoffen.

Illusion ist, dass Liebe, die echt ist und stark,
Beziehungsprobleme nicht aufkommen lässt.
Diese Idee ist nichts als romantischer Quark.
Beziehung missrät uns, halten wir daran fest.

In Beziehung zu sein, ist steter Lernprozess,
Weil die Erfahrungen uns beide verwandeln.
Nicht lernbereit zu bleiben, erzeugt Disstress
Und hindert uns, dass wir liebevoll handeln.

Was man nicht kann, kann man meist lernen.
Es ist nicht nur Zufall, zufrieden zu werden.
Beziehungsunfähigkeit wir lernend entfernen,
Liebe und Freundschaft nicht zu gefährden.

Lernen und entlernen, erhalten und lassen.
Was uns gut tut, in den Mittelpunkt stellen.
Stärken und Schwächen bewusst erfassen.
Achtsam bewertend Entscheidungen fällen.

*Was bringe schon in die Beziehung ich ein?
Was haben mir die Ahnen dafür mitgegeben?
Kenne ich uns Störendes? Lasse ich es sein?
Erfreue ich mich am gemeinsamen Leben?*

*Wie waren die Eltern aufeinander bezogen?
Was haben sie einstmals mir vorgemacht?
Liebten sie sich? Waren sie sich gewogen?
Hat ihr Vorbild mich wirklich weitergebracht?*

*Wie war ich früh auf meine Mutter bezogen?
Hat sie mich gefördert in dem, wie ich war?
Hatte ich das Erleben: Kontakt ist gelogen
Und spürte ich subtil Entfremdungsgefahr?*

*Wie war die Beziehung zu meinem Vater?
Hat er meine Entwicklungschancen gesehen?
War er mir ein wohlwollender Lebensberater?
Oder konnten wir zwei uns nicht verstehen?*

*Wie gingen Geschwister meist mit mir um?
Hatte ich genug Platz in Geschwisterreihe?
Hielten sie mich für klug oder eher für dumm?
Was ist, was ich ihnen noch nicht verzeihe?*

Beziehungserfahrungen wirken in uns weiter.
Bewusst können wir die Wirkung abschwächen.
Wirkung verleugnend, in Beziehung ich scheiter.
Ignoranz des Gestrigen wird sich an uns rächen.

Man scheitert wahrscheinlich, falls nicht gelernt,
Wie man konstruktiv eine Beziehung gestaltet,
Konflikt kreativ löst, Störung dauerhaft entfernt,
Damit echte Liebe sich als Kraftquell entfaltet.

Soll unsere Beziehung wachsen und halten,
Soll Zusammenleben ein Sich-Entfalten sein,
Gilt es, Gemeinsames bewusst zu gestalten,
Lassen wir auf ein uns tragendes Wir uns ein.

Zugleich gilt es, Unterschiede anzunehmen.
Individuen treffen sich mit eigener Geschichte.
Durch Unterschiedsintoleranz wir uns lähmen.
Ich und Du man durch das Wir nicht vernichte.

Zu einem starken Ich und einem starken Du,
Dessen Entfaltung von beiden aktiv unterstützt,
Tritt als Ergänzung ein wachsendes Wir hinzu,
Das seine eigene Beziehungsdynamik besitzt.

Dieses Wir erfordert von uns stete Achtsamkeit
Als Prozess, unsere Herzen zu synchronisieren.
Unser Wir wird stabiler in der Beziehungszeit,
Solange ein wir-bewusstes Leben wir führen.

Erleben neuer Ganzheit in uns kann entstehen,
Ein innerer Raum aus Wachstum und Bindung.
Dies prozesshafte Wir ist ein Liebesgeschehen,
Wird unsere gemeinsame Lebensinnfindung.

Anspruchsvollstes, was uns im Sein begegnet,
Ist, in Partnerschaft zufrieden bezogen zu sein.
Wer mit lebendiger Liebe zueinander gesegnet,
Dem fällt kaum Schöneres im Dasein noch ein.

Damit zwei Menschen derart zusammenfinden,
Dass Entwicklung möglich, Sicherheit gegeben,
Sind Konflikte zu klären, Krisen zu überwinden.
Es erfordert Bemühen, dass Beziehungen leben.

Bemühen ja, doch keine durchhaltende Quälerei.
Beziehung braucht auch Anmut und Leichtigkeit.
Nur, wer sich auch trennen kann, ist wirklich frei.
Nur wer frei ist, ist tatsächlich beziehungsbereit.

Aus Freiheit wir uns füreinander entscheiden,
Nicht mehr aus Angst vor sozialer Einsamkeit.
Mut zum Alleinsein lässt uns weniger leiden.
Masochismus zu ertragen, sind wir nicht bereit.

Ich liebe dich zwar, aber ich brauche dich nicht.
Auch ohne dich könnte mein Leben ich meistern.
Zusammensein mit dir ist Reichtum, nicht Pflicht.
Die Seele schrumpft, wenn wir uns verkleistern.

Viele Begegnungsaspekte gilt es zu bedenken.
Diese können sich ergänzen oder widersprechen.
Ihnen allen sollten wir Aufmerksamkeit schenken,
Soll die Paarliebe wachsen und nicht zerbrechen.

Partnerschaft als konkrete Utopie

Partnerschaftlich als Paar ist konkrete Utopie.
In täglichen Experimenten entwickeln wir sie.
Oft noch fallen wir in autoritäre Muster zurück.
Manchmal gelingt Ersehntes mit etwas Glück.

Sind wir autoritär, was wir häufiger machen,
Finden wir das mehr und mehr zum Lachen.
Weil statt grimmiger Kritik Humor wir pflegen,
Kommen wir besser voran auf neuen Wegen.

Gleichberechtigt wird stabil die Partnerschaft.
Partner nehmen sich nichts, geben sich Kraft
Für mehr als Artmehrung und Selbsterhaltung
Beziehung verbindend mit Wesensentfaltung.

Partnerschaft ist Kunst, sich näher zu rücken,
Ohne sich zu beengen und zu unterdrücken,
Es braucht Toleranzmut, Unterschied zu leben,
Ohne unterscheidend auseinander zu streben.

Sobald wir uns partnerschaftlich verbandeln,
Gilt es, Handlungsrichtungen auszuhandeln.
Partner sein heißt: Meide Herrschen und Krieg,
Löse und kläre Konflikt ohne Kampf und Sieg.

Partnerschaft fordert, auf Hierarchie zu verzichten,
Jedes Unterwerfen und Unterordnen zu vernichten.
Partnerschaft zeigt sich in freier Kommunikation.
Angstfreiheit und Offenheit wächst dabei als Lohn.

Angstfrei und offen erschafft man sich Vertrauen,
Um vertrauend an tragender Beziehung zu bauen.
Vertrauen braucht man, um wahrhaftig zu sein,
Sich aus Gespinst von Lug und Trug zu befrei'n.

Voll verantwortlich in Partnerschaft ist jede, jeder.
Man verhindert den Irrsinn von Opfer und Täter.
Nicht sich reaktiv aus der Verantwortung stehlen,
Aus Reaktion das Recht ableiten, sich zu quälen.

In gleichberechtigter, dialogischer Kommunikation
Gibt es nicht Reaktionen der Opfer. Alles ist Aktion.
Keiner sagt: Zwischen uns ist es schief gegangen,
Denn schließlich hast du mit dem Mist angefangen.

Partnerschaft hat Zukunft, wird Jahrhundertrenner,
Bietet mehr als kleinsten gemeinsamen Nenner.
Partnerschaft fordert. Man muss beständig üben.
Wer in Partnerschaft frei ist, kann wirklich lieben.

Wer aber angepasst oder rebellisch bleiben will,
Für den ist Partnerschaft unpassender Lebensstil.
Suche sich jede Person die Mitwelt, die gebraucht,
Damit diese der Wandel zur Liebe nicht schlaucht.

Qualitätsbewusst werden

*Wer oder was leitet uns durch dieses Leben?
Wonach bewerten wir, was für uns lebenswert?
Wonach lohnt es sich, im Leben zu streben?
Wie erkennen wir, was richtig oder verkehrt?*

*Was sind die Wertmaßstäbe für unser Handeln?
Was ist zu tun, was ist besser zu unterlassen?
Was ist zu behalten? Was sollte man wandeln?
Was ist noch unstimmig? Was mag gut passen?*

*Woher kommt diese Stimme: Mach weiter so?
Woher stammt der Appell: Das lass lieber sein?
Was macht uns hier traurig, was eher uns froh?
Worauf pfeife ich und worauf lass' ich mich ein?*

Was immer im Alltag du unterlässt oder tust,
Wonach der Sinn und das Bedürfnis dir steht,
Gib Acht, dass dabei in deiner Mitte du ruhst.
In dir ruhend schaff' wählend Lebensqualität.

Lebensqualität hat mindestens zwei Facetten:
Eine für unseren Leib und eine für den Geist.
Einige ihre Leiblichkeit nicht so gern hätten,
Bei anderen ist ihre Geistigkeit eher verweist.

Leib zu sein, heißt, zu leben in engender Zeit,
Die Endlichkeit als Schicksal zu respektieren,
Seine siebenhunderttausend Stunden in Leid
Oder qualitätsbewusst gut gestaltet zu führen.

Geist zu sein, heißt, zu leben in Gedanken,
In deren Hintergrund stets die Gefühle lauern.
Allzu trübe Gedanken lassen uns erkranken.
Wir als Denkdauerkranke sind zu bedauern.

Geist zu sein, heißt auch, jenseits von Denken
In eine Welt des Udenkbaren einzutauchen,
Auch dem hinreichend Beachtung schenken
Was wir als Seelenwesen noch so brauchen.

Leib und Fühlenden und Seele zusammen
Brauchen alle dein qualitatives Entscheiden,
Weil alle drei demselben Sein entstammen
Unbeachtet jedoch unter Abspaltung leiden.

Lebensqualität hat zwei Seiten. Beachte sie,
Wenn wertschaffend du in dem Leben werkst,
Qualität umfasst stets ein Was und ein Wie,
Sieh auf beide, dass du werkend dich stärkst.

Das Was ist Inhalt und Thema, Ziel und Sinn,
Ist anfangs formlose Richtung der Gedanken.
Gib dich sinnlosem Denken nicht allzu oft hin.
Weise den Schwachsinn in enge Schranken.

Das Wie gibt der Qualität ihr zweites Profil.
Es ist wie ein Gefäß, das noch nicht gefüllt.
Gefäß mit Sinn zu füllen, sei dein hehres Ziel.
Inhalt braucht Form, wenn zu werden gewillt.

Lebensqualität verbindet die Form mit Inhalt.
Gib Handeln eine passende Form bewusst,
Sinn schafft in uns eine eher stimmige Gestalt.
Du kannst daran wachsen, meidest viel Frust.

Lebensqualität schützt uns vor Ersatzkonsum,
Schützt vor Enttäuschung und Kompensieren,
Wir brauchen dann weder Macht noch Ruhm.
Und Quantitäten können kaum uns verführen.

Lebensqualität erschaffend mit Was und Wie,
Vermeidet man manches Sinnlosigkeitsloch.
Die Kraft wächst an, man gewinnt an Energie.
Kein Stopfen bei Frust mehr, noch und noch.

Zeit wir uns nehmen zum Fühlen und Denken,
Zeit auch zum Nichttun bar der Verpflichtung,
Zeit mir selbst geben, nicht nur dir schenken,
Traumzeit zur inneren Trübsinnsvernichtung.

Die Muskeln kraftvoll durchs Leben uns tragen.
Lächeln in die Gesichter die Muskeln bringen.
Muskeln stützen, auf dass Neues wir wagen.
Die Muskeln erschlafft zu Pausen uns zwingen.

Frei werden für Leichtigkeit und für ein Fließen.
Frei sein für Austausch, Bindung und Resonanz.
Frei auch für achtsam hingebendes Genießen.
Frei für überraschendes Neues, voll und ganz.

Mutig werden, um vollends ins Leben zu fallen.
Mutig auch sein, um aufrichtig zu mir zu stehen.
Mutige Stellung beziehen zu allem und allen.
Sich ermutigend den eigenen Lebensweg gehen.

Nicht mehr glauben, man müsse stets kämpfen.
Nicht länger glauben, so ein Gott sei voll Rache.
Auch nicht glauben, Glück müsse man dämpfen.
Nicht glauben, Schicksal zu Opfern uns mache.

Zu denen wollen wir nicht krampfhaft gehören,
Die uns nicht so, wie wir sind, voll akzeptieren,
Die verödet und verengt unsre Entfaltung stören
Und vereinsamt ein verbittertes Leben vollführen.

Raum schaffen, in dem Heilendes wachsen kann,
Einen Raum, in dem Soll und das Muss verbannt,
Raum für wachsende Liebe mit Frau oder Mann
Als Raum, wo jeder in seinem Wesen anerkannt.

Vertrauen in sich selbst und zu anderen finden,
Gepaart mit viel Wohlwollen, Humor und Geduld,
Vertrauen hilft uns, Lebensangst zu überwinden,
Öffnet die Kerker aus Furcht, Scham und Schuld.

Hände wir uns halten, wenn angstvoll wir frieren,
Deine Hände, die sich mit den meinen verbinden.
Hände mich zurückleiten, wenn wir uns verlieren.
Hand in Hand gemeinsam zur Liebe wir finden.

Annehmen, ich bin meistens so wie gemeint.
Mich selbst annehmen, da Zweifel an mir nagen.
Mich annehmen, wenn inneres Kind in mir weint.
Mich annehmend auch Irrationales mal wagen.

Ich beziehe die vier magische Elemente mit ein:
Den Wind und das Wasser wie Erde und Feuer.
Auch sie sollen Teil der Seinsqualitäten mir sein.
Symbole sind oft wirksam und nicht sehr teuer.

Rauer Wind das Haar nach hinten mir streicht.
Windbeschwingt will durchs Leben ich sausen.
Windzerzaust erlebe ich befreit mich und leicht.
Auch Stürme dürfen mein Sein durchbrausen.

Ich lasse vom wogenden Meer mich erfassen.
Vom Wasser getragen bin ich stark wie ein Wal,
Darf schwimmen und darf mich treiben lassen.
So mag stimmen mein Leben von Mal zu Mal.

Ich stehe auf Felsen, der hart, glatt und kalt,
Eine wilde Brandung an Steinen sich bricht.
Statische Gründung gibt Kraft, verleiht Halt.
Ich trotze Wellen und zerbreche daran nicht.

Abends sitze ich am wärmenden Lagerfeuer.
Dessen Flamme das Alte und Harte verzehrt.
Mein Leben genießend als großes Abenteuer
Macht das Dasein mir leicht und lebenswert.

Mit den Elementen wilder Natur verbunden,
Darf viele Lebensqualitäten ich integrieren,
Darf ich suchen, finde ich, werde gefunden.
Darf traumwandlerisch ein Leben ich führen:

Zerzausen und wogen, stützen und brennen,
Wind und Wasser, Erde und Feuer zugleich,
Blasen und wässern, nähren und versengen.
Lebensverbunden bin ich stets unsagbar reich.

Qualität der Partnerschaft

Eine Neue Lebensqualität für uns entsteht,
Wenn wir zu uns passende Partner*in finden.
Ein Wir wie die Sonne zwischen uns aufgeht.
Wir ein Für-uns-allein-Sein aktiv überwinden.

Aus den Doppel-Singles wird dann ein Paar,
Wenn die Unterschiede als Chance gesehen,
So dass echte Gemeinsamkeit wird offenbar.
Uns tragendes Wir erwächst aus Verstehen.

Liebe, Sex, Autonomie und wachsendes Wir.
Sich Partner zu sein, ist höchst anspruchsvoll.
Als Partner nur Nebeneinander ich akzeptier'.
Zu herrschen findet dann niemand mehr toll.

Erst jetzt kann eine wahrhaftige Liebe reifen,
Die immer nur das Kind unserer Freiheit ist.
Machtsüchtig ist Liebe niemals zu begreifen.
Wer noch herrscht, die wahre Liebe vermisst.

Partnerschaft ist ein sozialer Reifungsvorgang,
Bereitet uns organisch auf die Elternschaft vor.
In dem Wir entsteht ein stabiler Werteeinklang,
Der auch noch im Konfliktfall verbleibt im Ohr.

Partnerschaft ist ein Wachstumsversprechen.
Ich achte selbst auf mich. Du achtest auf dich.
Jede Unachtsamkeit wird sich sicherlich rächen.
Ich achte auch auf dich. Du achtest auf mich.

Außen und innen wir unser Leben bereiten,
Um in Gemeinsamkeit zu mehr zu werden.
Uns einengende Grenzen wir überschreiten,
Die die Entwicklung miteinander gefährden.

Partnerschaftlich sind wir sicher gebunden,
Um durch Freude wie durch Leid zu gehen,
Um zu heilen der Vergangenheit Wunden,
Gemeinsam unseren Schmerz zu besehen.

Steht Partnerschaft, ist man seelisch bereit,
Seinen Nachwuchs verantwortlich zu zeugen.
Hat man sich von Kompensationsnot befreit,
Muss man sich Konventionen nicht beugen.

Ein Kind wird nicht aus Langeweile geordert.
Es kann zwar kommen, doch muss nicht sein.
Ein Kannkind wird meistens nicht überfordert.
Es reiht sich in eine heile Partnerschaft ein.

Nicht Elternschaft, Mangel zu kompensieren,
Weil das Wir nicht durch das Dasein uns trägt.
Partnerschaftlich wertvolles Leben wir führen,
Von mehr als Erziehung von Kindern geprägt.

Gefahren für die Partnerschaft

Ehe sie offiziell einen Ehebund schließen,
Sind Paare vorher oft eheähnlich zusammen.
Fähigkeiten, auf die sie sich dafür verließen,
Zumeist ihrer frühen Kindheit entstammen.

Was bei Dauerpaaren ist zumeist zu erleben,
Was erschüttert, empört, kränkt und verdrießt,
Ist ein Ehevollzug hinter Routinegitterstäben,
Wo knapp überlebend man zu wenig genießt,

Wo Lebendigkeit durch Gewohnheit ersetzt
Zwangsritual den Alltag der Paare bestimmt,
Man die zugewiesenen Rollen leidlich besetzt,
Rücken unter zu viel Pflichten sich krümmt,

Wo man zumeist vergisst übers Elternsein,
Sich auch als Mann und Frau zu empfinden,
Wo über Routine schlafen Lust und Erotik ein,
Hinter den Alltagszwängen sie entschwinden,

Wo verzweifelt zu lieben sich wird vorgelogen,
Ohne wirklich genug vom Lieben zu wissen,
Wo krummer Lebensstil wird geradegebogen
Dank den Treueschwüren und Elternküssen,

Wo man bald sich Vater und Mutter benennt,
Späterhin sich mit Oma und Opa anspricht,
Man innerlich ist seit Jahrzehnten getrennt,
Doch sich äußerlich trennen will man nicht,

Wo man aneinander fest haftet aus Angst,
Sich zu verirren in der ätzenden Einsamkeit:
„Ich tu das, was immer du von mir verlangst.
Für mich selbst zu leben, bin ich nicht bereit.“

Man tritt meist ein in uralte Kindheitsmuster:
„Du wirst zu den Eltern. Ich werde zum Kind.“
Scham darüber hält Verhalten unbewusster.
Denn Erwachsene nicht gerne kindisch sind.

Eine lebendige Partnerschaft zu bewahren,
Verlangt von uns ständige Aufmerksamkeit.
Denn überall lauern die Verödungsgefahren,
Die geklärt werden müssen zur rechten Zeit.

Lieblosigkeit, Rechthaberei und Hierarchie,
Verstrickung und ein Mangel an Akzeptanz,
Verwirklichungsverzicht und Größenfantasie
Verhindern Entfaltung. Man wird nicht ganz.

Wird auf die Selbstverwirklichung verzichtet,
Beziehung auf Gemeinsamkeiten reduziert,
Wird die Basis für Paarentfaltung vernichtet.
Im Gemeinsamkeitswahn die Liebe krepirt.

Lieblosigkeit stellt sich meist ein bei Zwang:
„Du hast stets mir zu dienen, dich zu fügen.
Ich sage dir deutlich: „Hier geht es entlang.
Dass du gehorsam bist, soll mir genügen.“

Verwirklichung gefährdend ist Selbstbetrug.
Selbstliebe wird, täuschen wir uns, verraten.
Sind wir, wie wir sind, noch nicht gut genug,
Helfen uns weder Leisten noch Heldentaten.

Gefährlich für Partnerschaft ist Rechthaberei:
„Ich weiß mehr und kann fast alles besser.“
An Freuden bleibt kaum etwas übrig dabei,
Und Respekt gerät unter ein Metzgermesser.

„Das denkst du grundfalsch. Ich liege richtig.
Das Meinige ist gut. Das Deine ist schlecht.
Nur wer sich überlegen gibt, der ist wichtig.
Strenge dich ja an und mache es mir recht.“

Schädlich für Partnerschaft ist Hierarchie:
„Ich bin mehr, besser, besonders, überlegen.
Dermaßen bedeutsam wie ich wirst du nie.
Dass du vor mir kuschst, kommt mir gelegen.

Um überhaupt Akzeptanz von dir zu spüren,
Muss ich dich mir gänzlich zu Eigen machen,
Muss dich beherrschen, formen, dominieren.
Menschen sind für mich wie lebende Sachen.“

Kehrseite davon ist es, sich zu unterwerfen.
Man hängt sich an die mit Größenfantasien.
Im Schatten Mächtiger scheint es sicher, denn
Dort kann seiner Mickerigkeit man entflieh'n:

„Ich bin nichts wert, wenn du nicht zugewandt.
Ohne dich werde unwichtig, zu wenig ich sein.
Ich begeben mich darum ganz in deine Hand.
Das brauchst du und du lässt mich nie allein.“

Unterworfene verdeckt Überlegenen grollen,
Weil diese, sie ausnutzend, jene nicht sehen,
Unterworfene nichts sein dürfen, nur sollen,
Darum auf Fluchtweg nach innen sie gehen.

Nach innen sie gehen, um sich zu verstecken,
Doch nicht, um dort sich selbst zu begegnen.
Zurückgezogen sind sie, um nicht anzuecken,
Anstatt eigenen inneren Reichtum zu segnen.

Kontakt auf Sadomasochismus zu gründen,
Kann niemals der Sinn unsres Hierseins sein.
Man kann auch anderswo Liebende finden,
Darf aus Unterwerfung sich wieder befrei'n.

Hierarchie wächst auch von unten nach oben.
Auch unterwerfend kann man Liebe zerstören.
Mögen die Herrschenden auch noch so toben:
„Niemand ihnen, nur uns allein wir gehören.“

Uns nicht an von uns zu sehr Geliebte verlieren
Noch von uns aus andere erobernd besitzen:
Solch ethischer Anspruch lässt manche frieren,
Andere hingegen eher schamhaft schwitzen.

Aus der Partnerschaft wird wenig bei Ignoranz,
Möchte man von miesen Gefühlen nichts wissen,
Doch die Schatten abspaltend wird man nie ganz.
Teile von sich wird man schmerzlich vermissen.

Gift für Partnerschaft ist auch jedes Verstricktsein,
Wenn Eigenes mit dem Fremden verschwimmt
Und Partner uns nur scheint geschickt zu sein,
Dass die Gefühle von Minderwert er uns nimmt.

Irrweg wird von vielen noch eingeschlagen,
Sich so sehr aneinander stets anzupassen,
Dass niemand mag sein Selbstsein wagen.
Dabei tritt an die Stelle der Liebe das Hassen.

Dies geschieht dann, wenn man sich halbiert:
„Ich brauche dich dringend, mich zu ergänzen.“
In Entwicklungssackgasse Halbieren uns führt.
Einander ergänzend wir uns eher begrenzen:

„Ich bin so schwach. Du hingegen bist stark.“
„Ich bin tieftraurig. Doch du bist flach und heiter.“
„Ich brauche ständig Nähe. Du wirkst so autark.“
„Du scheinst untreu. Ich an Eifersucht leid' sehr.“

„Du erscheinst bedürftig und ich helfe dir gern.“
„Ich benötige dich und du gibst mir Sicherheit.“
Zweigeteilt ist man sich nah, doch zugleich fern.
Spaltende Ferne wird spürbarer über die Zeit.

Halbiertes Paarsein sollten wir überwinden.
Wahre Liebe ist im Unheil nicht zu erlangen.
Je mehr wir uns heilend zur Ganzheit finden,
Je heller wird Liebesstern über uns prangen.

Beziehungsfähigkeit ist noch kein Thema

Liebe bleibt bei uns, solange wir frei sind.
Liebe meidet Enge, Machtgier und Zwang.
Konkret beginnt Liebe bei Mutter und Kind.
Fehlstart schwächt Liebe meist lebenslang.

Wer kaum in der Kindheit konnte erfahren,
Was handlungskonkret In-Liebe-Sein heißt,
Sich zumeist in seinen Erwachsenenjahren
Als durchweg beziehungsunfähig erweist.

Doch selbst bei der Heirat wird selten gefragt:
„Was muss für die Beziehung man können?“
Sprung in das Zusammensein wird gewagt,
Ohne sich dafür eine Fortbildung zu gönnen.

Man leistet ein Versprechen auf Lebenszeit,
Will durch Dick und Dünn einander begleiten.
*Doch wer von uns allen ist konsequent bereit,
Sein Herz für Partnerschaftskunst zu weiten?*

Also wird weiterhin oft unbewusst fortgesetzt,
Was an Beziehungsmustern man hat erfahren.
Wer einstmals verletzt ward, oft weiter verletzt,
Vor uraltem Seelenschmerz sich zu bewahren.

Was man sich dabei antut, wird wenig bedacht.
Wer einst geprügelt wurde, prügelt oft weiter.
Wer verlacht wurde, oft die Partner*in verlacht.
Man erlitt Elend und wurde nicht gescheiter.

Gefahr droht, wenn wir uns in uns einfühlen,
Angst und Traurigkeit als die unsren erkennen,
Das Kindheitselend nicht mehr überspielen,
Eltern als elendsmitverantwortlich benennen.

Sich aus Herkunftsverstrickungen zu lösen,
Kann beängstigend sowie schmerzhaft sein.
Erkennt man die Eltern auch als die Bösen,
Stellen meist Ekel, Wut und Scham sich ein.

Dann doch lieber die Kindheit verschleiern:
„Mir haben die Prügel doch nicht geschadet.“
Anstatt zu spüren, eher Sprüche rausleiern:
„Stets werden die Kinder zu heiß gebadet.“

Sich nur nicht mit Kind in sich identifizieren.
Es könnten zu dunkle Gefühle aufkommen.
Wir könnten dabei Beherrschung verlieren.
Also bleibt unsere Kindheit verschwommen.

„Eltern waren doch immer gerecht zu mir.
Strafen habe ich mir selbst eingehandelt.
Waren sie gemein, ich konnte was dafür.“
Opferkind wird so in einen Täter verwandelt.

Mit den strafenden Eltern ist man identifiziert.
Sicherer wird das Dasein auf Angreiferseite.
Das innere Kind ein verlassenes Leben führt.
Mich in es einzufühlen, ist nicht das Gescheite.

Täter zu sein, sichert die Selbstwirksamkeit.
Ohnmacht muss man auf die Art nicht fühlen.
Doch Selbstablehnung macht sich in uns breit.
Was das Kind erlitt, darf keine Rolle spielen.

So lehnen wir uns ab, wenn zart wir und klein,
Verleugnen wir Schwächen und Bedürftigkeit.
Dass wir ohnmächtig sind, darf nicht so sein.
Heimlich macht sich Depression in uns breit.

Je länger wir in den Beziehungen verharren,
In denen wir uns vertraut sind zugleich fremd,
Desto mehr wir in der Gewohnheit erstarren,
Was wirksam die Weiterentwicklung hemmt.

Beziehungsfähigkeit zum Thema machen

*Welche Mitgift empfangen wir für Partnerschaft?
Was haben vor allem Eltern uns mitgegeben?
Haben sie sich geehrt, geliebt oder angeblafft?
Was bedeutet das für unser Zusammenleben?*

Wir kopieren oft Muster aus den Kindertagen:
„So waren zumeist Vater oder Mutter mit mir.
Heute noch die Kindheitszeugen es mir sagen,
Sobald ich mich ähnlich wie damals aufführ‘.“

Die erste Beziehung, die als Vorbild erlebt,
War zumeist die zwischen Mutter und Vater.
Unbewusst sie fest im Gedächtnis uns klebt:
Wiederholungszwang wird zum Eheberater.

Haben unsere Eltern zumeist sich gestritten,
Haben unechte Harmonie sie meist praktiziert,
Wird reinszeniert, worunter einst wir gelitten,
Hoffend, dass das zu neuer Lösung uns führt.

Da werden die passenden Partner gewählt,
Um Zwietracht zwischen Eltern fortzusetzen.
Mit denen wird gestritten und weiter gequält,
Auch wenn man spürt: „Das ist zum Ätzen.“

Doch das Neue finden wir niemals im Alten.
Bei Vertrautem sollten eher skeptisch wir sein.
Freude an Experimenten gilt es zu entfalten.
Nur im Neuen stellt sich für uns Besseres ein.

Vertrautes Elend wir wie in Trance fortsetzen,
Vor unvertrautem Heil schrecken oft wir zurück.
Wer das Alte nicht mitspielt, will uns verletzen.
Doch Elend fortsetzend, erfüllt sich kein Glück.

Beziehungserfahrungen, die nicht hinterfragt,
Führen unversehens zurück zu Kindertagen.
Normal ist, dass man in Beziehung versagt,
Da zu lieben man damals nicht durfte wagen.

Mädchen sucht Vatern Typen sich als Freund.
Junge verliebt sich in Typ ähnlich wie Mutter.
Doch junger Mensch Neues zu leben meint.
Unterschiede geben der Neuillusion Futter.

Es geht nicht allein um äußere Ähnlichkeit,
Entscheidender sind deren Charakterzüge.
Identitätsverlust liegt in der Luft: „Sei bereit,
Dass ich dich in vertraute Muster einfüge.“

Eher unbewusst locken Partner Züge hervor,
Die andere eigenen Eltern ähnlicher machen.
Der Selbstentfaltung schießt man ein Eigentor,
Hatten Eltern miteinander zu wenig zu lachen.

Verliebt teilt man sich Bett und Alltagsleben,
Wächst über Verliebtheitsirrwonnen hinaus.
Danach wird es meist erste Konflikte geben:
Löst man sie? Hält man nur tapfer sie aus?

Konflikte, verbunden mit heftigen Gefühlen,
Entstammen zumeist vergangenen Zeiten.
Beziehungserfahrungen Gefühle aufwühlen,
Die bis heute uns Riesenprobleme bereiten.

Wenn weder geklärt noch gelöst die Konflikte,
Deutet meist das auf Kindheitsprobleme hin.
Mit den Eltern man sich unlösbar verstrickte.
Verstrickt zu sein, machte damals meist Sinn.

Verstrickung soll Bindungsmangel ersetzen.
Kind unterwirft sich, um geborgen zu bleiben.
Es erträgt dafür, dass es die Eltern verletzen.
Zwar Unwürdiges, aber wirksames Treiben.

Was einst als bestmögliche Lösung erschien,
Weil als Kind meist man recht machtlos war,
Wurde später in uns zu lähmender Doktrin.
Lähmung bringt lebendiges Sein in Gefahr:

„Stets muss ich mich Autoritäten anpassen,
Die viel besser wissen, was für mich gut ist.
Was denen nicht passt, ist zu unterlassen,
Auch wenn neben Trotz viel Wut in mir ist.“

Eltern, unbewusst in uns hineingenommen,
Führen innen sehr machtvolles Eigenleben.
Als innere Stimmen wir sie mitbekommen,
Sobald wir aus ihrem Machtbereich streben:

„Ich will mich nicht mehr der Obrigkeit beugen,
Das, was schadet, nicht dennoch durchführen.
Ich will, was die fordern, wertkritisch beäugen,
Um das, was mir guttut, endlich zu spüren.“

„Was ist mit dir, Kind? Wo willst du nur hin?
Derart autonom haben wir dich nicht erdacht.
Was du da vorhast, macht uns keinen Sinn.
Sei brav, sonst wirst du strenger bewacht.

Sei da, um unsere Biografie neu zu fassen.
Was uns nicht glückte, soll dir jetzt gelingen.
Doch bist du unwillig, wirst allein du gelassen.
Mit Liebesentzug werden wir dich zwingen.“

Man kann sich dem beugen oder rebellieren.
So bleibt man mit Elternstimmen verstrickt.
Innerlich wahlfreies Leben wird erst führen,
Wer solch innere Eltern nach Hause schickt.

Gute innere Eltern kann gern man behalten:
Fürsorglich, liebevoll, autonom und verbunden.
Elendseinflüsse müssen wir nicht verwalten.
Mieses klärend, kann man seelisch gesunden.

20 Begegnungsaspekte als kooperative Gestaltungsräume

Die Vorgänge, die wir unterschiedlich benennen,
Ob nun in uns oder außerhalb von uns in der Welt,
Können auf Basis unserer Sprache wir trennen.
Ein Zusammenhang wird dabei kaum hergestellt.

Leib, Seele und Geist werden auseinandergerissen.
Reicht es für das Dasein, dass ein Mensch denkt?
Die Welt zerteilend, Verbindungen wir vermissen.
Zur Vereinzelung hin wird Wahrnehmung gelenkt.

Scheinbar sind Fühlen und Denken wie separat.
Auch der Leib erscheint oft uns wie abgespalten,
Als gäbe es in uns sowas wie auftrennbare Naht,
Die durch Sprachunterschiede für real wir halten.

Oft hängen Ereignisse des Lebens zusammen:
Mal unmittelbar oder mittelbar im Laufe der Zeit.
Als Mensch wir sozialem Netzwerk entstammen.
Netzwerke zu nutzen, macht beziehungsbereit.

*Was haben wir wohl voneinander übernommen?
Wo bin innerlich ich frei, wo an dich gebunden?
Warum sind wir damals zusammengekommen?
Wieso haben verlobt wir uns damals gefunden?*

Ins Netzwerk der Familie und der Herkunftskultur
Sind wohl oder übel wir von Beginn an verstrickt.
Unsere Selbstverwirklichung entwickelt sich nur,
Wenn Befreiung aus der Verstrickung uns glückt.

Im Leben durchlaufen wir Entwicklungsschritte,
Von uns unterschiedliches Verhalten verlangend.
Alle Phasen integrieren wir in der inneren Mitte,
Uns nicht nur in einer dieser Rollen verfangend.

In uns sind Kinder, Jugendliche, Mann oder Frau,
Zudem Geliebte und Eltern, beizeiten auch Weise.
Wer im Vordergrund steht, weiß man nie genau.
Undurchschaubar ist teils unsere Lebensreise.

Wenn wir diese Undurchschaubarkeit begreifen,
Bescheidenheit sowie Demut ins Leben einladen,
Gelänge es eher, zwischenmenschlich zu reifen.
Fragen und Zweifel uns eher nützen als schaden.

*Wie wirken Bedürfnisse und Gefühle zusammen?
Wie beeinflussen die Gefühle unsere Gedanken?
Woher wohl Ängste samt Ohnmacht stammen?
Was lässt in uns Körper und Psyche erkranken?*

*Wie wirken Bedürfnisse auf Fühlen und Denken?
Wie beeinflusst Leiblichkeit alltägliches Handeln?
Wie können sprachlich wir uns weniger kränken,
Ideen und Gefühle durch Achtsamkeit wandeln?*

*Was bewirkt frühe Erfahrung von Abhängigkeit?
Können wir uns aus Oben und Unten befreien?
Wie werden zur Gleichberechtigung wir bereit?
Können wir uns Fehler und Schwäche verzeihen?*

Viel wissen wir nicht. Wir können experimentieren,
Um einem gelingenden Leben näher zu kommen.
In Turbulenzen den Durchblick meist wir verlieren.
Weisheit und Humor machen nicht so beklommen.

Freiheit bei Loyalität und Wertklärung im Dialog:
Lebendig bezogen zu sein, ist kein leichtes Spiel.
Mit Einfachheitsillusionen man meist sich betrog.
Wer zu sehr vereinfacht, versteht auch nicht viel.

Einführung fördern und Begrenzungen weiten,
Welt aus der Perspektive der Partner*in sehen,
Sich abstimmen zum Wir der Gemeinsamkeiten:
So kann eher in Richtung der Liebe es gehen.

Zwanzig Aspekte der Begegnung zu beachten,
Erscheint uns als bald als ein Sozialkunstprojekt.
Gestaltungsfreude dabei in uns erwacht, denn
In liebender Person eh eine Künstlerin steckt.

Zwanzig Aspekte, noch dazu vielfältig verwoben,
Fordern innere und äußere Achtsamkeit heraus.
Stürme des Wandels können dabei in uns toben.
Doch unsere Stagnation ist der größere Graus.

Zwanzig Übersichtsgedichte einführend zu lesen -
Ein Gedicht pro Tag sei dabei reichlich genug -
Unterstützt uns, dass Beziehung mag genesen,
Schützt wahrscheinlich vor weiterem Selbstbetrug.

Selbsterkundung als Heilungsweg nutzen

Nach erster Übersicht erst Vertiefungen folgen:
*Was sind Bereiche, die am meisten uns fremd?
Wo könnte es uns ein wenig mehr wohl geh'n?
Wo erleben wir uns stagnierend und gehemmt?*

Die Gedichte als Anregungen, nicht als Wahrheit.
Mehr Fragen als Antworten zumeist sie enthalten.
Fragen erkundend zu klären, erhöht die Klarheit.
Was geklärt ist, lässt sich viel leichter gestalten.

Viele hundert Erkundungsfragen biete ich so an.
Manche davon sofort eine Antwort aufdrängen.
Mit anderen vielleicht man nicht anfangen kann.
Doch manchmal bleibt selbst dann etwas hängen.

„Erkenne dich selbst!“, ist ein Weisheits-Spruch
Doch nicht: „Lasse dich von anderen deuten.“
Fremddeutung hat meist den Obrigkeitsgeruch.
Deutungsmachtglocken hört dabei man läuten.

Nur dein Verhalten ist von außen zu erkennen.
Auch deine Worte können andere interpretieren.
Doch eine Seelenschau nur selbst wir können,
Indem achtsam nach innen hinein wir spüren.

Dort ist der Reichtum des Geistes verborgen,
Dort drängen sich unsre verdrängten Gefühle,
Dort erleben wir Freuden eng neben Sorgen,
Die Herzenswärme neben Verstandeskühle.

Innen ist der Ort, in dem Träume geschehen,
Die wirksam nur wir selbst ausdeuten können,
Weil nur wir die Zusammenhänge verstehen,
Nur wir die Sehnsüchte erahnend benennen.

Wir sollten nicht warten, bis unsere Mitwelt
Viel anders als die uns hier Umgebende wird.
Heute sich uns diese Herausforderung stellt,
Sich neu zu erfinden, wenn man sich verirrt.

Es gibt etwa zwei Wege, zu sich zu finden:
Der eine verlangt, mir Fremdes abzulegen,
Die Fesseln meiner Herkunft zu überwinden.
Der andere ist, sich auf sich zuzubewegen.

Ich assoziiere zu innerer Störungstendenz:
Was liegt mir quer? Was kommt in den Sinn?
Ich schreibe Gedanken auf, die ich ergänz',
Solange fühlend bei dem Thema ich bin.

*Ist in mir übermäßiges Streben nach Liebe?
Brauche ich die Person, die alles für mich tut?
Mag ich, dass Hiersein mir eingeengt bleibe?
Tut mir das Anstreben der Macht wirklich gut?*

*Will ich mich unterwerfen, dich unterdrücken?
Brauche ich die Anerkennung, das Prestige?
Sollen die anderen sich vor mir niederbücken?
Wieso zur Höchstleistung ich mich verstieg?*

*Warum lege ich so viel Wert auf Autonomie?
Muss ich denn perfekt und unangreifbar sein?
Diese Tendenzen zwingen mich in die Knie.
Lebensfreude stellt derart nur selten sich ein.*

Wir gestehen uns die inneren Tendenzen ein:
*Wie zeigen diese sich? Wo kommen sie her?
Wie, wann und wo engen sie mich noch ein?
Womit ich wohl noch deren Klärung abwehr'?*

*Welche Abwehrformen sind mir eher vertraut?
Wie geht Verdrängen, Verleugnen und Spalten?
Wird auf Vermeiden und Projizieren gebaut?
Was will ich hier rationalisierend gestalten?*

*Wo fühle ich Schuld, die real ich nicht habe?
Wie erlange ich noch einen Krankheitsgewinn?
Wie wird für mich Dummheit zu einer Gabe?
Wann ich mir mein eigenes Opfer wohl bin?*

*Mit wem hat das Kind in mir sich identifiziert?
Welche Werte habe ich mir einst einverleibt?
Wann erlebe ich mich ins Kindliche regrediert?
Was ist das, das mich derart zwingt, antreibt?*

Niemand schaut sich gern seine Macken an.
Die Abwehr zu knacken, ist auch nicht lustig.
Wenn man solcher Art Mühsal meiden kann,
Wirkt Dasein ein Weilchen nicht gar so frustig.

Innere Widerstände gilt es auszuschalten
Mit tief verwurzelttem Gefühl der Resignation.
Am vertraut Engendem ist nicht festzuhalten.
Keine Überbewertung von Rolle und Position.

Nicht: „Ich bin zu schwach um mich zu klären.“
Sondern: „Nur ich kann mich selbst erkunden.“
Nicht: „Ich muss all meine Probleme abwehren.“
Sondern: „Nur mich klärend kann ich gesunden.“

Ich mache mich also selbsterkundungsbereit:
Was erregt in mir Neufreude und gutes Gefühl?
Was fesselt zurzeit hier meine Aufmerksamkeit?
Sind Mut, Flexibilität und Intuition mit im Spiel?

Wie kann ich meine Reaktionen eher verstehen?
Woran erinnert mich das, was gerade geschieht?
Wie ist dies hier im Biografiekontext zu sehen?
Welcher Schmerz wohl das Herz zusammenzieht?

Was ist alles mit mir vor der Geburt passiert?
Wie verletzend verlief das Geburtsgeschehen?
Wie war einst mein Familiensystem strukturiert?
Welche Leibverpanzerung kann ich an mir sehen?

Ich male mir Bilder dazu und schreibe Gedichte,
Schreibe Tagebuch, lenke meine Imagination,
Entspanne mich und meditiere im Kerzenlichte,
Lenke meinen Atem sowie meine Affirmation.

Ich beziehe mit Meditation und mit Trance
Auch die Bereiche des Transzendenten ein.
Die Musik und ein Schamamentrommeltanz
Können gern anderen Selbstzugänge sein.

Schritt für Schritt kläre ich dabei meine Biografie:
Was waren Höhepunkte und was Niederlagen?
Wer waren mir Vorbilder? Wieso wählte ich sie?
Wie habe ich mein Geschlecht gut ertragen?

Wann, wie und wo erlebte ich mich schutzlos?
Wer hat mich gequält? Wer hat mich beschützt?
Bei wem fühle ich mich klein, bei wem groß?
Wer hat mich geschädigt? Wer hat mir genützt?

Wie würde ich mich derzeit selbst beschreiben:
Mag ich es eher, psychosozial abhängig zu sein?
Neige ich dazu, meine Ordnung zu übertreiben?
Fällt mir oft etwas Neues und Besonderes ein?

Ich male mir ein Bild vom bisherigen Leben:
Durch welche Landschaften bin ich gezogen?
Wo mag es Ausblicke, wo Abgründe geben?
Wer war mir eher feindlich, wer mir gewogen?

Bild und Wort kann kreativ man verknüpfen:
Ich male und beschreibe das Bild im Gedicht.
Vorhang zu dem Verdrängten gilt es zu lüpfen.
Mit dem Verstand allein erfasst man das nicht.

Ich vertone und ich singe die Lebensgedichte.
Ich tanze mich durch den Reigen des Seins.
Auch die Schatten meines Daseins ich belichte,
Schatten erhellend werde ich mehr mit mir eins.

Wenn ich zurück auf dies mein Werden sehe:
*Wo gab es die Krisen? Wo drohten Gefahren?
Ob ich heute diese Krisen als Chancen sehe?
Wie sah ich mein Leben in jüngeren Jahren?*

*Waren die Krisenauslöser beschreibbar real
Oder haben sie sich eher im Kopf abgespielt?
Habe ich zu den Krisen eine Deutungswahl?
Ob neugedeutet die Krise sich anders anfühlt?*

*Wo habe ich Einfluss auf das Konflikterleben?
Wo sollte ich meinem Erleben mich fügen?
Welches Neues ist für mich noch anzustreben?
Wo sollte mit dem Alten ich mich begnügen?*

*Wie haben mich andere in Konflikten erlebt?
Wie werde ich zumeist von außen gesehen?
Welche Zukunft wird von mir noch angestrebt?
Mit wem möchte dorthin ich weiter gehen?*

*Wo in mir spüre ich noch Leidensempfinden?
Wann hat dieses Leiden wohl angefangen?
Worauf scheint sich das Leiden zu gründen?
Wie kann ich daraus zur Heilung gelangen?*

Diese Fragen sich stellen, ohne im Grübeln,
In innerer Nabelschau dabei zu versinken.
Sich Fehler und Schwächen nicht verübeln.
Aus Selbstvorwurf sich gänzlich ausklinken.

Selbsterkundung dient dem Erwachsenwerden.
Verantwortlich bewusst gestalten wir das Leben.
Lebensblind wir die innere Freiheit gefährden.
Auf Liebe in Freiheit richtet sich unser Streben.

1. Wir öffnen uns für den Paardialog

Den ersten Aspekt erleben wir als Du und als Ich,
Wie wir gerade empfinden, fühlen und denken.
Zwei autonome Wesen begegnen in Freiheit sich,
Wollen verstehen, nicht manipulieren und lenken.

Schon stellt sich die Frage: *Wo haben wir erlebt,
Dass zwei Menschen frei bezogen sich treffen?*
Noch viel Erfahrung von Hierarchie in uns klebt,
Solange wir bisherige Begegnungen nachäffen.

Hierarchie in Familien, solange man noch klein,
Erscheinen uns als schlichte Notwendigkeit.
Eltern müssen den Kindern Beschützer sein.
Für Gleichberechtigung ist es nicht an der Zeit.

Dies hierarchische Verständnis wird fortgesetzt
In der Schule, in Universität und Unternehmen.
Grundsätze des Dialogischen werden verletzt.
Verständnis für Augenhöhe wir in uns lähmen.

Doch Freundschaft und Liebe brauchen Freiheit.
Freiheit ist in ihrem Kern niemals hierarchisch.
Wer zur Partnerschaftlichkeit wahrhaft bereit,
Lebt herrschaftsfrei, verantwortlich anarchisch.

Dorthin zu gelangen, heißt es sich zu befreien,
Von der Sozialerfahrung aus Oben und Unten.
Unterwerfung und Unterdrückung wir verzeihen,
Menschlich zu reifen und seelisch zu gesunden.

Innerlich beginnt ein echtes Erwachsenwerden
Ohne der Mutter Brust und der Familie Schoß.
Freiheit droht nicht mehr, mich zu gefährden.
Für unsere Zukunft lasse die Herkunft ich los.

Partnerschaft samt Dialog braucht Experimente,
Vom Wunsch geleitet, gleichberechtigt zu sein.
Was nicht erlebt wurde, man zweisam erfände.
Ohne Neufreude stellt ein Dialog sich nicht ein.

Ein Dialog ist Zusammenkunft ohne Hierarchie.
Menschen begegnen sich also auf Augenhöhe.
Sie zwingt mich nicht. Ich unterdrücke nicht sie.
Zusammensein als Entfaltungschance ich sehe.

Tendenz, mich klein zu machen, schaue ich an.
Tendenz zum Aufblasen wird in Blick genommen.
Mit dir ich Gleichberechtigung hier einüben kann,
Um endlich mit Menschen in Frieden zu kommen.

Was mich einst offensichtlich bis subtil unterdrückt,
Wird angenommen, angesehen und aufgearbeitet.
Ziel ist, dass mir Freisein in Gebundenheit glückt,
Dass Beziehung uns nicht beengt, sondern weitet.

Partnerschaftlichkeit durch Gleichberechtigung

Sind zum Einstieg in die Partnerschaftlichkeit
Wir in unseren Beziehungen konkret auch bereit.
Zäher Herkunftszweifel in den Gedanken klebt,
Haben wir eine Partnerschaft konkret nie erlebt,

Haben wir bisher immer nur Paare gesehen,
Wo wir uns dachten: „So kann es nicht gehen.“,
Haben wir in Partnerschaft meist selbst versagt,
Uns bitterlich über solch ein Versagen beklagt,

Haben Klagen uns nicht wirklich weitergebracht,
Da uns nicht gezeigt, wie man besser es macht.
Denn es reicht nicht, altes Elend zu verneinen,
Wir müssen uns mit neuem Sehnen vereinen.

Ist eine liebende Bezogenheit nicht zu imitieren,
Gilt es, Wege dahin aus sich selbst zu initiieren.
Oder wäre es sinnvoller zu sagen: Wir dürfen
Aus uns heraus mitwirken an Lebensentwürfen.

Vielleicht lebten deine Eltern in Friedenszeiten
Und konnten dir eine freiere Kindheit bereiten.
Vielleicht hatten sie schon Partnerschaftsideen,
Welche du als Kind konntest alltäglich besehen.

Mag sein, du warst als Kind sicher gebunden,
Hast in Eltern ein Beziehungsvorbild gefunden.
Alles das wären Momente von Herkunftsglück.
Doch schaue auch nach vorn, nicht nur zurück.

In den Vorbildern kann man sich auch verlieren,
Beginnt so, ein unpassendes Leben zu führen.
Unbewusste Vorbilder werden meist zur Qual,
Beschränken sie doch arg unsere eigene Wahl.

Damit wir nicht im Wiederholungszwang dösen,
Heißt es, sich bewusst von Vorbildern zu lösen.
Jede Herkunft ist loszulassen, zu überwinden,
Um zum Eigenen, zur Einzigartigkeit zu finden.

Partnerschaft ist eine Mehrgenerationenaufgabe.
Auch wenn von Eltern ich was bekommen habe,
Reicht das doch nicht hin, die Kultur zu wandeln,
Um gesellschaftlich partnerschaftlich zu handeln.

Wer keine Vorbilder hat, ist damit zugleich frei,
Das Dasein zu gestalten: fantasievoll und neu.
Es bleibt stiller Wunsch, bei anderen zu sehen:
So oder so ähnlich könnte Partnerschaft gehen.

Was ist das, was bei anderen ich sehen will?
Ich schließe Augen, gehe ins Herz, werde still.
Wenn wir in den Raum unsres Herzens gehen,
Können sehenden Auges Zukunft wir sehen.

Ich sehe mich mit dir in befreiter Liebe vereint,
Wir beiden leben dabei so, wie wir hier gemeint.
Wir sind uns sehr nah, ohne uns einzuengen.
Wir sind füreinander da, befreit von Zwängen.

Ich sehe uns in Gemeinsamkeiten erblühen,
Wie wir uns unterstützen, doch nicht erziehen,
Wie wir, falls wir wieder mal Fehler machen,
Gemeinsam glucksen, prusten und lachen.

Ich sehe uns mit Freuden andere anstecken,
Partnerschaftlichkeit in Beziehung zu wecken.
So treten in den lebendigen Austausch wir ein,
Wie es leichter gelingt, partnerschaftlich zu sein.

Bezogen lebendig zu bleiben, kein leichtes Spiel.
Partnerschaft ist pflegeintensiv, störanfällig, fragil.
Bleibt man im Fluss, balancierend durchs Leben,
Kann innige Partnerschaft so vieles uns geben.

Partner sein erlaubt führen, bisweilen verführen,
Einander zu locken durch verschlossene Türen.
Partner sein heißt, sich trotz Skepsis erlauben,
Anderen zu vertrauen, an das Gute zu glauben.

Partner sind zusammen jenseits von Zwingen.
Wonnen der Liebe in inniger Freiheit gelingen.
Sobald wir, einander liebend, nichts erwarten,
Kann die Liebe nicht zum Frondienst entarten.

Doch sollten wir uns für die Geliebten verbiegen,
Zerbricht die Partnerschaft oder wird verfliegen.
Wenn auf Vorteil wir statt auf Seelenheil sehen,
Geht Amor des Weges, bleibt nimmer stehen.

Partnerschaft ist mehr als ein Zusammensein,
Räumt gelingend Chancen für Wachstum ein.
Partnerschaft als die Entwicklungsgemeinschaft,
Verleiht uns die Ich-Grenzen sprengende Kraft.

Partnerschaft niemals Vertrauen beschmutzt,
Weil man sie nicht für Selbstgeltung benutzt.
Unsichtbar zwischen uns als verbindende Mitte,
Erscheint Partnersein als das magische Dritte.

Zuneigung überdauert mit verbindendem Kern.
Lippenbekenntnis reicht nicht: Ich hab' dich gern.
So sehr und schön man einander Liebe beteuert,
Es bedarf der Kraft, die unsere Liebe erneuert.

Diese Kraft lässt sich nicht von anderen stehlen.
Diese Kraft finden wir allein in unseren Seelen.
Diese Kraft entfaltet sich, da wir Zeit einräumen,
In der wir still sind im Kontakt mit den Träumen,

In denen wir aufbrechen zur Reise nach innen,
Mutig schauend uns auf Bestimmung besinnen.
In denen wir wachsen in tragenden Lebenssinn,
Was meint: Es reicht, wenn du bist und ich bin.

Zum Dialog bereit

Partnerschaft braucht unseren Willen zum Dialog,
Gegenüber als Gleichberechtigte anzuerkennen,
Hierarchie zu lösen, durch die Beziehung verbog,
Sich von Haltungen der Aburteilung zu trennen.

Im Dialog zu sein, meint, wir klären uns zu zweit.
Im Dialog klären wir auch Probleme der Gruppe.
In beiden Formen sind wir offen, konsensbereit.
Wer die anderen sind, ist uns nicht schnuppe.

Ich trete mit euch in einen achtsamen Kontakt,
Jedoch ohne Kontakt zu mir selbst zu verlieren.
Wir beziehen uns sinnlich, nicht geistig abstrakt,
Uns wesentlich von Herz zu Herz zu berühren.

In uns alle mit ihrer Identität fühle ich mich ein.
Ich versuche, unsere Weltsichten zu verstehen,
Löse mich vom Ergebnisdruck, um frei zu sein.
Um in einen echten Dialog mit euch zu gehen.

*Wer sind wir mit unserer Erlebensbesonderheit?
Was trennt uns und was führt uns zusammen?
Euer Sein zu verstehen, mache ich mich bereit,
Obwohl eigener Denkfühlwelt wir entstammen.*

Ich vertraue darauf, dass wir Einigungen finden,
Indem wir Positionen selbstkritisch in Frage stellen,
Unser Selbst nicht an erstarrte Prinzipien binden,
Mit Forderungen niemals die anderen verprellen.

Solch Dialogfähigkeit haben kaum wir erworben,
Nicht in Elternhaus, in Schulen, in Unternehmen.
In Hierarchiestrukturen sind Dialoge erstorben.
Hierarchien in uns selbst Dialogfähigkeit lähmen.

Ich öffne mich fürs Erlernen von Dialogfähigkeit
Mit Austauschbarkeit der Seiten und Augenhöhe.
Zur Unterdrückung und Unterwerfung nicht bereit,
Ich uns als mit dem Herzen uns Suchende ansehe.

Wissen über Kommunikation will ich einbeziehen:
Was nützt der Verständigung? Was schadet ihr?
Verständigungsfähigkeit gerät mir zu einer Illusion,
Wenn ich mich darin nicht zu verbessern probier'.

Ich begreife, worauf in Gesprächen ist zu achten:
*Wie rede ich verständlich? Wie höre aktiv ich zu?
Wie entsteht Missverständnis? Wonach trachten,
Dass ich nicht dir noch mir sprechend Unrecht tu?*

Man kann Zuhören und klaren Ausdruck trainieren,
Muss nicht reden, wie der Schnabel gewachsen ist.
Komplexität von Verständigung nicht zu kapieren,
Macht auf die Dauer uns einsam, lieblos und trist.

Lasst uns beharrlich in unseren Begegnungen üben,
Kommunikation in Richtung Verstehen zu gestalten.
Die, die wir verstehen, können leichter wir lieben,
Müssen wir nicht länger auf Distanz zu uns halten.

Partnerschaft in Freiheit

Wer Partnerschaft nicht erlebte, hat es schwer,
Hat diese Haltung noch nicht in Zellen und Blut.
Unpartnerschaftliches liegt dann im Magen quer.
Und mit verkorkstem Magen lernt man nicht gut.

Bis Partnerschaftlichkeit untereinander erreicht,
Ist vieles im Verhalten neu und anders zu lernen.
Solch Übergangsprozess fällt nur wenigen leicht.
Schwer fällt vor allem, Gewohnheit zu entfernen.

Partnerschaftlichkeit habe ich noch nicht erfahren.
Ich erahne sie und probiere, wie sie gehen kann.
Ich hoffe, wir lernen experimentierend in Jahren
Partnerschaftlich zu leben als Frau und Mann.

Kein Befehlen mehr und auch kein Gehorsam,
Stattdessen verhandeln, Dialoge und klären,
So dass jede und jeder insgesamt real vorkam.
Kein Herrschen mehr, auch kein Sichwehren.

Frei eng bezogen zu sein, ist Lebenskunst.
Und Kunst kommt bekanntlich von Können.
Erweisen wir uns doch die besondere Gunst,
Uns Fortbildung für Partnerschaft zu gönnen.

Partnerschaft meint, gleichberechtigt zu leben.
Keiner von uns ist dabei besser und schlechter.
Hierarchien zwischen uns soll es nicht geben.
Gleichwertig wird es in Beziehung gerechter.

Partnerschaft gelingt eher, wenn wir frei sind.
Frei zu sein meint: Ich könnte ohne dich sein.
Du bist mir nicht Eltern. Ich bin nicht dein Kind.
Dieses Leben zu leben, glückt mir auch allein.

In mir herrscht weder Zwang noch Brauchen.
Ich brauche niemanden, um Not zu wenden,
Von niemandem lasse ich mich mehr stauchen.
Kontakte, die entwerten, kann ich beenden.

Frei zu sein, meint, sich Menschen zu wählen:
„Ich kann zwar allein. Doch ich möchte mit dir.“
Klar wählend: „Du kannst fest auf mich zählen.“
Verbindlichkeit ich zu den Gewählten verspür’.

In Partnerschaft lebt neue Kultur und Sprache:
Wir meiden Zwang, Druck, Befehl, Hierarchie.
Partnerschaftlich zu leben, ist Herzenssache.
Knechtend, geknechtet erlebt Liebe man nie.

„Ich kümmere mich um meine Bedürftigkeit.
Mit dir will ich wachsen, das Dasein erweitern.
Wir machen uns zum Experimentieren bereit,
Doch ohne Vorwurf, falls wir dabei scheitern.

Partnerschaftskiller killen

Lieblosigkeit stellt häufig sich ein bei **Zwang**:
„Du hast stets mir zu dienen, dich zu fügen.
Ich sage dir deutlich: Hier geht es entlang.
Du fügst dich gehorsam. Das soll genügen.“

Verwirklichung gefährdend ist **Selbstbetrug**.
Selbstliebe wird, täuschen wir uns, verraten.
Sind wir, wie wir sind, noch nicht gut genug,
Helfen uns weder Leisten noch Heldentaten.

Gefährlich für Partnerschaft ist **Rechthaberei**:
„Ich weiß mehr und kann nahezu alles besser.“
An Freuden bleibt kaum etwas übrig dabei,
Und Respekt gerät unter ein Metzgermesser.

„Das denkst du grundfalsch. Ich liege richtig.
Das Meine ist gut. Das Deine ist schlecht.
Nur wer sich überlegen gibt, der ist wichtig.
Strenge dich ja an und mache es mir recht.“

Schädlich für Partnerschaft ist **Hierarchie**:
„Ich bin mehr, besser, besonders, überlegen.
Dermaßen bedeutsam wie ich wirst du nie.
Dass du vor mir kuschst, kommt mir gelegen.

Um überhaupt Akzeptanz von dir zu spüren,
Muss ich dich mir gänzlich zu Eigen machen,
Muss dich beherrschen, formen, dominieren.
Menschen sind für mich wie lebende Sachen.“

Kehrseite davon ist es, sich zu unterwerfen.
Man hängt sich an die mit Größenfantasien.
Im Schatten Mächtiger scheint es sicher, denn
Dort kann seiner Mickerigkeit man entflieh'n.

„Ich bin nichts wert, wenn du nicht zugewandt.
Ohne dich werde unwichtig, zu wenig ich sein.
Ich begeben mich darum ganz in deine Hand.
Das brauchst du und lässt mich nicht allein.“

Unterworfene verdeckt Überlegenen grollen,
Weil diese, sie ausnutzend, jene nicht sehen,
Unterworfene nichts sein dürfen, nur sollen,
Darum auf Fluchtweg nach innen sie gehen.

Nach innen sie gehen, um sich zu verstecken,
Doch nicht, um sich dort selbst zu begegnen.
Zurückgezogen sind sie, um nicht anzuecken,
Statt den eigenen inneren Reichtum zu segnen.

Kontakt auf **Sadomasochismus** zu gründen,
Kann niemals der Sinn unsres Hierseins sein.
Man kann auch anderswo uns Liebende finden,
Darf aus der Unterwerfung sich wieder befrei'n.

Hierarchie wächst auch von unten nach oben.
Auch unterwerfend kann man Liebe zerstören.
Mögen die Herrschenden auch noch so toben:
„Niemals ihnen, nur uns allein wir gehören.“

Uns nicht an von uns zu sehr Geliebte verlieren
Noch von uns aus andere erobernd besitzen:
Solch ethischer Anspruch lässt manche frieren,
Andere hingegen eher schamhaft schwitzen.

Aus Partnerschaft wird auch nichts bei **Ignoranz**,
Möchte man von miesen Gefühlen nichts wissen,
Doch Schatten abspaltend wird man nicht ganz.
Teile von sich wird man schmerzlich vermissen.

Gift für Partnerschaft ist jedes **Verstricktsein**,
Wenn Eigenes mit dem Fremden verschwimmt
Und Partner uns nur scheint geschickt zu sein,
Dass das Minderwertigkeitsgefühl er uns nimmt.

Irrweg wird von so vielen noch eingeschlagen,
Dermaßen stark aneinander sich anzupassen,
Dass niemand mehr mag ein Selbstsein wagen.
Derart tritt an die Stelle der Liebe ein Hassen.

Dies geschieht dann, wenn man sich halbiert:
„Ich brauche dich dringend, mich zu ergänzen.“
In Entwicklungssackgasse Halbieren uns führt.
Einander ergänzend wir uns auch begrenzen:

„Ich bin so schwach. Du hingegen bist stark.“
„Ich bin tieftraurig. Doch du bist flach und heiter.“
„Ich brauche ständig Nähe. Du wirkst so autark.“
„Du scheinst untreu. Ich an Eifersucht leid' sehr.“

„Du erscheinst bedürftig und ich helfe dir gern.“
„Ich benötige sie und er verleiht mir Sicherheit.“
Zweigeteilt ist man sich nah, doch zugleich fern.
Spaltende Ferne wird spürbarer über die Zeit.

Halbiertes Paarsein sollten wir überwinden.
Wahre Liebe ist im Unheil nicht zu erlangen.
Je mehr wir uns heilend zur Ganzheit finden,
Je heller wird Liebesstern über uns prangen.

Destruktive Kontaktmuster loslassen

Partnerwahl ist eine entscheidende Weiche
Für eine gelingende Reise durch das Leben.
Ob ich realistische Wunschziele hier erreiche,
Scheint meist an dieser Wahl mit zu kleben.

Bevor ihr euch bindet, überlegt euch genau,
Ob ihr das könnt, was ihr vom Partner verlangt.
*Seid ihr beziehungsfähig als Mann oder Frau
Oder unfähig, weil vor Alleinsein euch bangt?*

Wenn ihr halbwegs glücklich werden wollt,
Wählt nicht die mit geballten Destruktionen,
Weil in solch Fällen das Schicksal euch grollt.
Doch das Leben darf und sollte sich lohnen.

Destruktiv auf die Dauer ist **Vielschwätzeri**,
Wenn sich Partner gefällt im Wortdurchfall.
Ein Schwatzensüchtiger denkt sich nichts dabei,
Wenn Partner energielos. Er fühlt sich prall.

Destruktiv sind Menschen, gefüllt mit **Ismen**:
Dogmatismus und Fanatismus sie pflegen.
Sie tun so, als wäre hier alles gewiss, wenn
Sich alle nach ihren Heilsplänen bewegen.

Extrem destruktiv ist **Dauerrechthaberei**.
Gott weiß alles. Doch ich weiß alles besser.
Wem deine Sichtweise falsch bis einerlei,
So einem liefere dich niemals ans Messer.

Nicht besser wird es mit denen ergehen,
Wo Kopf nur mit **Ausrufezeichen** besetzt.
Zu viel von Aufschneiderei sie verstehen.
Unsicherheit und Zweifel sie eher entsetzt.

Dazu gibt es Destruktive in **Antihaltung**,
Verliebt in die Wörter wie Nicht und Nein.
Mit ihnen erlebt man nur ständige Spaltung,
Selten aber ein wahrhaftiges Glücklichein.

Destruktiv sind die, die beständig **trotzen**,
Ideen ablehnend, und zwar aus Prinzip,
Gegen alles und jeden sie ewig motzen.
Für die nie dein wertvolles Leben her gib.

Bei jenen mit den heftigen **Machtgebaren**,
Fühlst du dich scheinsicher, doch stets klein.
Ist zusätzlich Kritiksucht in solche gefahren,
Wird deren Nähe kein Zuckerschlecken sein.

Andererseits hüte dich vor den Personen,
Die, was je ihnen geschieht, stets verletzt.
Die lebenslang den **Opferplatz** bewohnen,
Wo der Partner die Schuldposition besetzt.

Destruktiv wirkt stete **Unselbstständigkeit**,
Wo Partner verharrt im tollpatschigen Kind,
War man einstmals zur Unterstützung bereit,
Kriegt bald man einen Zorn, kalt und blind.

Dann noch die, die **nicht allein sein können**,
Anfänglich wie nah, doch bald dich binden.
Denen jedoch solltest du niemals es gönnen,
Dass sie in dir einen Mitabhängigen finden.

Falle nicht auf die rein, die Leben gestalten,
Dass **Trivialpragmatisches** alles erschlägt,
Die Bälle des Erlebens ständig flach halten,
Dieweil Tiefe und Suchen man nicht erträgt.

Liefere dich nicht aus destruktiver Wucht
Derjenigen, die so tun, als ob sie müssen,
Sich fremd bestimmen lassen durch Sucht.
Wo du als suchtarm mit schlechtem Gewissen.

Schau auch auf die kleinen Nachlässigkeiten,
Die erst einmal eher wie harmlos erscheinen,
Doch sich schleichend zu Destruktion ausweiten,
Wenn sie sich mit den Mitspielenden vereinen.

Respektvoll miteinander umgehen

Mir Wertvolles will ich nicht länger versäumen,
Will Partnerschaft leben, nicht nur erträumen.
Dich wie mich erlebe ich zwar als liebenswürdig.
Doch Liebe wächst eher, wenn wir ebenbürtig.

Ebenbürtig meint, wir sind geboren gleich wert.
Nichts an dir ist besser, nichts an mir verkehrt.
Nur gleichgestellt wir unsere Würde bewahren.
Nur partnerschaftlich kann man Liebe erfahren.

Allzu lange habe ich meine Sehnsucht versteckt:
Den Wunsch nach selbstverständlichem Respekt.
Kein Bemühen, kein Kämpfen und kein Streiten:
Nur schlichtweg einander respektvoll begleiten.

*Respekt in der Beziehung: Wie kann das sein?
Welche guten Erfahrungen fallen mir dazu ein?*
Meine Eltern haben sich nur wenig respektiert,
Unter dem Deckmantel der Ehe Kämpfe geführt.

Sie waren kein Paar, das zu kopieren sich lohnte.
Deren hierarchisches Muster war das Gewohnte.
Das traurige Ergebnis meiner Recherche hieß:
Liebevoller Respekt noch auf sich warten ließ.

Es scheint, dass es noch zahllose Gründe gibt,
Respektlos zu bleiben, obwohl man sich liebt.
Wo lassen wir dann Minderwertigkeit und Wut?
Als Partner*in Wutventil zu sein, tut keinem gut.

In partnerschaftlicher Nähe droht die Gefahr,
Dass wiederholt wird, was früh unerträglich war.
Von Schmerzen getrieben unser inneres Kind,
Ist für den Unterschied von einst und jetzt blind.

Wer von den Eltern als Kind nicht respektiert,
Die Tradition als Erwachsener oft weiter führt.
Übergriff und Entmündigen, Spott und Hohn
Sind Aspekte einer Respektlosigkeitstradition.

Wieso hält sich der Respektmangel so zähe?
Vom Herzen her ich sowas gar nicht verstehe.
Nur der kleine psychologische Sachverstand
Hat für das Elend einige Erklärungen zur Hand.

Um nicht zu schlecht vor uns dazustehen,
Trainierten wir, reaktiv ins Opfer zu gehen.
Auf Respektlosigkeit musste man reagieren.
Entwertetem Opfer könnte wenig passieren.

So bemüht sich, wer kann, ein Opfer zu sein,
Aus Selbstverantwortlichkeit sich zu befrei'n.
Gelang einem die Selbstdefinition als Opfer,
Ist ein anderer der Täter und hält den Kopf her.

Dein Verhalten hat mich verwirrt und erschreckt,
Kreidetest Fehlverhalten du an ohne Respekt.
Ich lasse mich von dir nicht mehr beleidigen.
Tust du mir weh, so muss ich mich verteidigen.

Eh ich respektiere, sind viele Fragen zu klären.
So kann ich gegen den Wandel mich wehren.
Wo liegt ein noch akzeptierbarer Grenzverlauf?
Wenn mich Respekt unterdrückt, pfeife ich drauf.

Wie oft wurde das Respekteinfordern benutzt,
Dass man den Aufmüppigen ihre Flügel stützt.
Habe du hier gefälligst Respekt, bedeutete nur:
Von Dialogbereitschaft nicht die geringste Spur.

Respekt als Machtwort schien mir kontaminiert.
Respektzwang in soziale Schräglage uns führt.
Doch Respektlosigkeit bei angemäßer Autorität
Für mich stets als ein Menschenrecht besteht.

Es geht um einen gleichberechtigten Respekt,
Wo niemand hinter Hierarchien sich versteckt.
Respekt ist die Grundvoraussetzung für Dialog,
Doch nicht Respekt, der uns unterwürfig verbog.

Zu respektieren ist kein Bravsein und Kuschen.
In steter Bravheit wir unser Leben verpfuschen.
Zu respektieren meint, unsere Würde zu sehen,
Statt in den Konflikt zu dessen Lösung zu gehen.

*Ist es ein Zeichen von mangelndem Respekt,
Wenn man sich auf den Arm nimmt und neckt?*
Respekt ist nicht ein Einstieg ins Trauerspiel,
Braucht warmen Humor, und davon recht viel.

Respekt zueinander lässt sich nicht erzwingen.
Den Respekt kann ich dir nur freiwillig erbringen.
Reden wir davon, welche Sehnsucht in uns steckt.
Was uns konkret handelnd bedeutet der Respekt.

Respektvoll ist, auf Überlegenheit zu verzichten,
Partner*in nicht einmal gedanklich zu vernichten,
Niemanden zu unterwerfen und zu unterdrücken,
Übelwortschwerter auch im Streit nicht zu zücken.

Respektvoll meint, sein Leben autonom zu leben,
Sich seinem Dasein in Dankbarkeit hinzugeben,
Sich nicht nur aus Brachnöten zu verbinden,
Sich freiwillig ergänzend zueinander zu finden.

Du bist nicht ein Stopfgarn mir noch Krücke.
Ich selbst fülle mir aus meine Erlebenslücke.
Respekt sagt: Ich mache nimmer dich klein.
Keineswegs muss machtvoller als du ich sein.

Respekt ist, wenn hinter die Worte man hört,
Nicht mit Eigensinn fremden Sinn zerstört,
Perspektivwechselnd Fremdsicht integriert,
Sich nicht besserwissend und klüger geriert.

Respekt ist, Partner nicht ändern zu wollen,
Anderssein nicht anzufeinden, zu begrollen,
Den Willen zum Wandel sanft zu unterstützen,
Nicht drängend, fordernd im Nacken zu sitzen.

Respekt toleriert unsere zahllosen Meisen.
Menschlich ist zu straucheln, zu entgleisen.
Wir machen Fehler. Wir haben Schwächen.
Wir verzeihen und müssen uns nicht rächen.

Respekt ist Bereitschaft, sich umzusehen,
Fällt es schwer, im gleichen Tempo zu gehen.
Rücksicht lässt einander in Not nicht allein.
Man fühlt mit, gemeinsam geborgen zu sein.

Respekt ist die leisere Schwester der Liebe.
Ohne ihr Zutun unsere Liebe nicht bliebe.
Solange ich da bin, möchte ich dich lieben,
Lohnt es, respektvollen Umgang zu üben.

Ich möchte Respektlosigkeiten entfernen,
Brauche deine Hilfe, um Rücksicht zu lernen.
Bin ich respektlos, grob oder schusselig,
Möchte ich das nicht, denn ich liebe dich.

Ich gehe davon aus, dass ich mal achtlos bin.
Reitet mich der Teufel, schaue ich nicht hin.
Bin ich zu verstrickt in Gewohnheitszwänge,
Schäme ich mich, rechtfertige und verdränge.

Ich brauche den hinweisend-liebevollen Stups,
Damit ich mich in meine Achtsamkeit schubs.
Sage mir, wirke ich übergriffig oder ätzend,
Wirke ich unsensibel und unnötig verletzend.

Sage mir, wenn du mich respektlos erlebst.
Ich weiß bei dir, dass du das nicht erstrebst,
Mich derart anschuldigend zu unterdrücken,
Mich zu zerlegen in kleine schamhafte Stücken.

Ich werde deine Rückmeldung sehr schätzen.
Möchte mich nicht rächen noch anders ätzen.
Ich mag gern von dir lernen und lade dich ein,
In dem Lernklub für respektvolle Liebe zu sein.

Auf Besserwisserei verzichten

Ich weiß es noch ganz genau, wie es war.
Ich stelle das kurz richtig, mache es dir klar:
So, wie du dir das denkst, so es nicht geht.
Kein Wunder, dass dich dann keiner versteht.

Du meinst, du seiest auf der sicheren Seite.
Wer von beiden ist hier wohl die Gescheite?
Du hast das wieder einmal nicht verstanden.
Bei mir kannst du damit nicht mehr landen.

Leider haben wir uns wieder einmal gestritten,
Haben beide sehr unter dem Streit gelitten,
Haben uns in miesester Zwietracht verloren,
Denn nichts Besseres wurde dabei geboren.

Im zähen Brei der ständigen Besserwisserei
Ist meist kaum etwas Weiterführendes dabei.
Wir suchen nicht, was uns glücklich macht.
Der Machtkampf hat uns nicht weitergebracht.

In der Hand hält jeder ein Wissensmesser:
Du weißt es gut. Doch ich weiß es besser.
Derart wird sich mit Argumenten bekriegt,
Egal wird, ob so die Seele in Fetzen fliegt.

Sichbekriegen und stechen tut beiden weh.
Meine Verantwortung dafür ich mir eingesteh':
Ich will dich absichtlich nicht mehr verletzen,
Möchte Machtkämpfe durch Liebe ersetzen,

Möchte wirklich neues Verhalten einüben.
Will, statt zu kämpfen, abklären und lieben.
Will mich mit dir nicht fruchtlos zerstreiten,
Will furchtlos der Liebe die Zukunft bereiten.

Komm, lass die Friedensflagge uns hissen.
Ich kann und will nichts mehr besser wissen.
Denn ein Besserwissen erfordert die Klarheit,
Zu wissen, es gibt eine wahrhaftige Wahrheit.

Liebling, machen wir uns ein für alle Mal klar:
Gibt es da etwas, was immer für beide wahr?
Kennt wer etwa das objektiv Gute oder Böse,
Das zu Recht man von Situationen ablöse?

Gibt es die Wahrheiten unabhängig von mir?
Sollte ich diese finden, benenne ich sie dir.
Doch bis dahin gehen wir einmal davon aus:
Was wirklich wahr ist, kriegt keiner heraus.

Wahrheit ist das, was ich für wahr anerkenne,
Sobald ich mich von dem Selbstbetrug trenne.
Aber bin ich jemals zu mir ehrlich genug,
Mich zu trennen von jedem Selbstbetrug?

Dann hätte für mich ich die Wahrheit parat,
Meine Wahrheit ist einzigartig, intim, privat.
Wahrheit als Hoffnung, dass ich nicht irre,
Mich nicht mit grellem Blendwerk verwirre.

Was mir als wahr erscheint, will ich berichten,
Will keinen zwingen, sich danach zu richten.
Meine Wahrheit gehört mir als die eine Sicht.
Doch eine Wahrheit für alle, die gibt es nicht.

Wir können unseren Wahrheiten lauschen,
Können einführend Perspektiven tauschen.
Teile mir deine Wahrheit mit. Es wäre schön,
Wenn wir uns samt der Wahrheiten versteh'n.

Die Suche nach Wahrheit und nach Wesen,
Hilft uns, von Einsamkeitsangst zu genesen.
Ich brauche auch deine Wahrheit, deine Sicht.
Nur die Besserwisserei, die brauche ich nicht.

Weder Überordnung noch Unterordnung

Du machst dich groß. Ich mache mich klein.
Herr und Sklavin: Das Spiel scheint zu passen.
Doch lassen wir auf Dauer das Spiel nicht sein,
Wird eine Person zumindest die andere hassen.

Erst auf Augenhöhe hat Lebendigkeit Bestand.
In Hierarchien wird Lebendigkeit bald vergehen.
Hat uns die andere Person stets in der Hand,
Will man die Hand irgendwann nicht mehr sehen.

Zwei, die sich klein machen: ein trauriger Haufen.
Sozialklima von Duckmäusertum breitet sich aus.
Viele andere solche Paare für dumm verkaufen.
Misstrauen untereinander kommt dabei heraus.

Zwei, die sich aufblasen, als könnten sie alles,
Geraten recht bald in einen Machtkampf hinein.
Stetes Kämpfen hat zu Folge: Im Fall des Falles
Muss unbedingt anderen überlegen man sein.

Stetes Unterordnen führt zu Angst und Rache:
Ich kann und will nicht mehr auf dich hören.
Als Opfer ich mich zum Herrschenden mache.
Liebe und Vertrauen wir herrschend zerstören.

Auch stets überlegen sein müssen, nutzt sich ab.
Wo bleibt mit Schwäche man und Bedürftigkeit?
Stets ich auch vor mir zu verstellen mich hab'.
Nicht einer ist das Kind in mir zu trösten bereit.

Wer seine Partner stets unter der Knute hält,
Sorgt dafür, dass die eher ängstlich und dumm.
Langeweile durchzieht dann die Beziehungswelt.
Man nimmt Verdummten die Dummheit krumm.

Auf Hierarchie verzichten

Sicherlich nicht alle Menschen, aber fast alle
Hadern, kämpfen mit dem Selbstwertproblem,
Sitzen in der Über- oder Unterbewertungsfalle,
In der das Dasein auf Dauer nicht angenehm.

Hier Allmachtswahn samt der Überwertigkeit:
„Bewundere mich gefälligst, denn ich bin toll.“
Dort Ohnmachtswahn samt Unterwürfigkeit:
„Ohne dich weiß ich nicht, was ich hier soll.“

Die einen denken, dass sie besonders sind,
Abgesehen davon, dass wir alle einzigartig.
Solch Besonderheitsgefühl wie kleines Kind:
„Sag mir, wie toll ich bin. Denn darauf wart' ich.“

Scheinstärke überdeckt die echte Schwäche.
Ohne meine Bewunderer fühle ich mich klein.
Für frühe Elternmissachtung ich mich räche,
Indem ich dich animiere, mein Fan zu sein.

Die anderen meinen, an ihnen sei nichts dran,
Geprägt von dem Gefühl, überflüssig zu sein.
Sie werfen sich an scheinbar so Wichtige ran
Und lassen auf irrsinnige Machtspiele sich ein.

Beide verhaken sich in vertrauter Hierarchie.
Scheinstarker muss viel bewundert werden.
Scheinschwache legt sich vor ihm auf Knie:
„Du bist die wichtigste Person hier auf Erden.

Du bist so wunderbar, stark und kompetent.
Sag mir bitte, was für dich machen ich soll.
Ich bin für dich da, ganz und gar, vehement.
Keinen anderen als dich finde derart ich toll.“

Auch Begleitende sind hierarchiegefährdet.
Viele sind erfüllt vom Anerkennungszwang.
Ein Ratsuchender sich oft hilflos gebärdet:
„Sie sind klug und weise. Doch ich bin krank.

Sie sind einzige Person, die mir helfen kann.
Alles andere habe mehrmals ich ausprobiert.
Nicht einer kommt an Ihre Fähigkeiten heran.
Ich hoffe, ich werde hier nicht mehr frustriert.“

In Erwartung liegt die Macht der Schwachen.
Wehe, der vermeintlich Starke wird schwach,
Dann wird die Stärke in Schwachen erwachen:
„Mit Scheinstarken keine Beziehung ich mach'.“

So werden Begleitende argwöhnisch belauert,
Erwartete Stärke wird auf die Probe gestellt,
Hauch von Schwäche wird intensiv bedauert:
„Es gibt wieder mal null Verlass auf der Welt.“

Selbstverantwortung zu tragen, fällt so nicht ein.
Geistige Nabelschnur ist noch nicht durchtrennt.
Kann dieser Mensch nicht mein Erretter sein,
Weiterhin zum nächstbesten Guru man rennt.

Ähnlich bei denen, die bewunderungssüchtig:
„Bist du nicht mehr bereit, mich anzuhebeln,
In neue Bewunderungsbeziehung flücht' ich.
Magst du dabei emanzipiert verschimmeln.“

Bei beiden der Maßstab, was andere denken.
Was sie selbst von sich denken, ist sekundär:
„Ihr alle müsst mir Aufmerksamkeit schenken,
Sonst fühle im Sosein ich mich öde und leer.“

In ihnen Aufmerksamkeit einforderndes Kind,
Das einstmals gefühlt viel zu kurz gekommen.
Noch immer frühe Eltern verantwortlich sind.
Inneres Kind wurde noch nicht angenommen.

Unser inneres Kind gilt es selbst zu adoptieren,
In unseren Herzen ihm eine Heimat zu geben,
Damit wir uns nicht mehr in anderen verlieren,
Entscheidungsfrei werden im ureigenen Leben.

Wir erlauben uns, uns selbst anzuerkennen.
Eigenlob stinkt nicht, sondern es macht frei.
Wir lernen, Stärke wie Schwäche zu benennen.
Gestalten gleichberechtigt Beziehungen neu.

Uns einschränkend wir unsre Liebe gefährden.
Liebe wächst dadurch, dass wir uns entfalten.
Darum will weiter, klarer und freier ich werden,
Kokreativ mit dir unsere Beziehung gestalten.

Liebe erhält sich, solange wir uns bemühen,
Engende Fesseln der Herkunft aufzutrennen,
Uns handelnd auf eigene Werte zu beziehen,
Statt vorgegebenem Sollen nur nachzurennen.

Zu lieben meint: Werte gemeinsam zu finden,
Die uns wie ein Kompass zur Reife hinleiten,
Mit denen wir Selbstspaltungen überwinden,
Auf dass wir uns freudvolles Dasein bereiten.

Unsre Gemeinsamkeit hier, Besonderheit da.
Sich zu lieben meint, stets auszubalancieren:
„Bin ich dir nahe, bleibe zugleich mir ich nah.
Ich will weder mich noch will ich dich verlieren.“

Ich kann bisweilen dir ein guter Elternteil sein.
Was das Kind nicht bekam, ist nachzunähren.
Daraus Vorteile abzuleiten, fällt mir nicht ein.
Jede hierarchische Starrheit ist abzuwehren.

Es geht stets um Austauschbarkeit der Seiten.
Wie du mir, so ich dir - doch das ohne Rache.
Uns nachbeelternd können wir uns begleiten.
Ein Oben und Unten ich nicht daraus mache.

2. Wir kommen in Kontakt mit inneren Kindern

Im zweiten Aspekt begegnen sich zwei Kinder,
Eher frei, eher rebellisch oder eher angepasst,
Von Eltern geliebt oder verletzt durch Schinder.
Wie wird gespielt, gestritten, gelitten, gehasst?

Was wir erlebt mit Eltern und mit Geschwistern,
Wird in intimen Beziehungsmomenten reaktiviert.
Wir fallen zurück, spüren das Kindheitsknistern,
Wenn miteinander Ähnliches wie früher passiert.

Wir fallen unversehens in frühe Kindheit zurück,
Inszenieren miteinander die gestrigen Dramen.
Umso größer wird zumeist unser Missgeschick,
Falls aus lieblosem Familienverband wir kamen.

Egal, wie alt und klug wir im Leben uns geben:
In uns leben frühere Erfahrungen stets weiter.
In manchen Momenten nach oben sie streben.
Verkindlicht zu sein, stimmt oft uns nicht heiter.

Wer will schon erwachsen verkindlicht sein.
Darum wird das Kind in uns häufig verdrängt.
Doch nur, wenn das innere Kind wir befrei'n,
Nicht länger es Fühlen und Handeln uns lenkt.

Was uns beglückte oder verletzte, ist nicht weg,
Auch wenn aus Erinnerung es verschwunden.
Was einst schmerzte, bleibt in uns dunkler Fleck,
Der eher durch Hinschauen wird überwunden.

Das Baby in uns samt Kleinkind bleibt erhalten.
Was sie erlebten, prägte massiv unser Leben.
Beziehungen lassen sich dann neu gestalten,
Wenn wir dem Kind in uns Achtsamkeit geben.

Inneres Kind wird in Beziehung angetriggert.
Partner*in wird oft zum Elternteil hochstilisiert.
Kind reagiert oft angepasst, wenn es mickert.
Ist ein Kind schon bei Kräften, es oft rebelliert.

Schlägst du mein Kind, schlage ich auch deines.
Reagierst du rebellisch, reagiere ich so auch.
Du erscheinst hilflos. Ich sage dir Gemeines.
Bedürftigkeit ausnutzen ist verbreiteter Brauch.

Chance zu unterwerfen oder zu unterdrücken:
Fühlst du dich klein, mache ich mich groß.
Ich fülle mit Macht deine Selbstwertlücken.
Mir zu dienen, sei dafür dein künftiges Los.

Kleinfühlen oder Großmachen sei Warnsignal:
Unsere Beziehung gerät derzeit aus dem Lot.
Wir lösen uns vom Gleichberechtigungsideal.
Anscheinend sind die inneren Kinder in Not.

Bindungsqualität und Feinfühligkeit

Bindung beschreibt den engen Dauerkontakt
Zwischen denen, die zentral füreinander sind.
Bindung braucht Baby, weil hilflos und nackt,
Leben sichernd von stillender Mutter zu Kind.

Bindung soll das Kind vor Gefahren schützen,
Vor Bedrohungserleben, Angst und Schmerz.
Lächeln, schreien, klammern Kindern nützen.
So orientieren sie sich bezugspersonenwärts.

Mütter, Väter, andere - falls feinfühlig genug -
Gehen auf Bindungsbedürfnen der Kinder ein.
Es wächst recht schnell ein spezieller Bezug.
Jede Bindung wird stets eine Besondere sein.

Erwachsene sich häufig sonderbar aufführen.
Sie unterscheiden sich voneinander erheblich.
Ein Kind muss bindend Besonderheit erspüren:
Wie lächelt sie, geht sie und wie hebt sie mich?

Eine Bindungsqualität steht damit oder fällt,
Wie sich Eltern und Kind dabei einschwingen.
Ein subtiles Zusammenspiel zusammenhält,
So dass diese Bindungen tragfähig gelingen.

Ungefähr an hundertfünfzig Mal pro Stunde
Tauscht die Mutter mit Baby Tonsignale aus.
Fürs Baby ist das stets die sichernde Kunde:
Du bist geborgen, bist nicht allein im Haus.

Der Verbal Austausch ist nahezu unbewusst:
Ist mehr ein unterschwelliges Feinjustieren.
Für Bindungsbedürftige ein erheblicher Frust,
Sollte grobfühlig kein Austausch passieren.

Feinfühlig, Signale des Kindes aufzugreifen,
Sie im Sinne des Kindes zu interpretieren,
Sich nicht auf die Eigensicht zu versteifen,
Bedürfnis befriedigend Dialoge zu führen.

Und feinfühlig Personen reagieren prompt,
Bei Babys zumeist innerhalb einer Sekunde.
Rückmeldung zum Baby passend kommt.
Fürs Bindungslernen eine wirksame Runde.

Feinfühligkeit wächst im Experimentieren:
Was genau braucht das Baby hier und jetzt?
Es gilt, den Wunsch im Moment zu erspüren,
Dass man die Kinderseele nicht so verletzt.

Je nach Kindeslaune und nach Temperament,
Je nach Besonderheit der konkreten Situation,
Sind Feinfühlig mal zart oder mal vehement.
Was angemessen ist, das erspürt man schon.

Das eine Kind, ruhig, will angeregt werden.
Doch anderes, aufgeregter, braucht eher Ruhe.
Eher wildes Kind muss man häufiger erden.
Ein trägeres Kind braucht eher lustig Getue.

Vital zu sein, meint, das Denken und Fühlen
Situationsgerecht zum Ausdruck zu bringen,
Das Handeln auf das Wesentliche zu lenken,
Weder sich noch andere dabei zu zwingen.

Vitalität braucht eine freie Gefühlsorganisation:
Kein Gefühl wird übertrieben oder unterdrückt.
Was an Vitalität zeigten die Eltern hier schon,
Damit Gefühlsorganisieren dem Kinde glückt?

Wenn die Eltern deutlich ihre Gefühle zeigen,
Ohne jedes davon sogleich voll auszuagieren,
Macht Baby sich ein breites Spektrum zu Eigen,
Muss in Gefühlsenge sich selbst nicht verlieren.

Weine ich, dann erfahre ich, die Mutter spürt,
Besonderes Bedürfnis hinter meiner Emotion.
Die Reaktion der Mutter zur Verfeinerung führt.
Mehr Feinfühligkeit auch beim Kind ist der Lohn.

Bindungstest

Leben ist nicht immer nur Zuckerschlecken,
Man wird bisweilen an Aufgaben scheitern.
Sich ritzen an Kanten und stoßen an Ecken
Kann Lebenserfahrung durchaus erweitern.

Wer lebendig lebt, hat Knuffe zu vertragen,
Muss auch Rückschlag und Fehler riskieren,
Muss trotz Risiken Entscheidungen wagen,
Um ein pralles, gelingendes Leben zu führen.

Wer durch Mutters Bauch ins Leben reist,
Der wird mit Daseinskonflikten konfrontiert,
Bindung in Freiheit als Problem sich erweist,
Dass uns beizeiten auch in Sackgassen führt.

Bindung, zu eng, kann Menschen knebeln,
Kann ihnen die Freude am Leben verleiden,
Nähezwänge uns unsere Freiheit vernebeln.
Aus der Enge gibt es kein freies Entscheiden.

Bindung, zu weit, lässt die Menschen allein.
Aus sich heraus muss man alles gestalten,
Darf nicht bedürftig in Gemeinschaften sein,
Sich nicht an die Hilfe durch andere halten.

Frei und zugleich auch sicher geborgen:
So lernen wir zu leben, zu lieben, zu hoffen.
Wir werden sicher für unsicheres Morgen,
Mutig gestaltend für Menschlichkeit offen.

Geboren sein heißt: In Spannung zu leben,
Im Trubel des Hierseins die Mitte zu finden,
An den Extrempositionen nicht festzukleben,
Einseitigkeit mit Lebensmut zu überwinden.

Sichere Bindung schafft seelische Stabilität,
Unsichere Bindung führt uns in seelische Not.
Angstkrankheit, Sucht, Kontrollzwang entsteht.
Erhebliche Störung der Persönlichkeit droht.

Wie sicher gebunden Kind ins Leben startet,
Ob in verbindlicher Nähe oder Nahkonfusion,
Formt, was von Beziehung im Leben erwartet.
Bindungsunfähigen gerät Liebe oft zur Illusion.

Ein typisches Bindungsverhalten wird aktiviert,
Wenn Baby Schutz und Unterstützung braucht.
Wenn es müde, sich ängstigt, hungert und friert,
Es sich sichernd in Mutter-Kind-Einheit taucht.

Nicht immer ist stimmig, von Müttern zu reden.
Auch manch Vater nimmt sich hinreichend Zeit.
Benennungen für die meisten, nicht für jeden.
Ihr zu Unrecht Ungenannten mir bitte verzeiht.

Ob die Bindung bei Säuglingen eher unsicher ist,
Kann man am Bindungstest meist gut erkennen.
Wissenschaft die Bindungskraft des Babys misst,
Wenn Baby und Mutter sich räumlich trennen

In einer Situation und Umgebung, die fremd,
Wo vieles anders als in häuslicher Sicherheit,
Wo die Forscherlust der Kinder stark gehemmt
Und die Babys zumeist bindungs-alarm-bereit.

Zum Glück herrscht nicht nur Bindungsalarm.
Auch für unsicher Gebundene gibt es Ruhe.
Leben geriete sonst grausam, öde und arm,
Wenn ich alles stets für meine Sicherheit tue.

Es gäbe kaum Freiheit, nicht eigenen Willen,
Nicht das Gefühl, hier willkommen zu sein,
Wenn die Bindungswünsche sich nie erfüllen,
Wenn wir Menschen im Inneren immer allein.

Zum Glück kann sich, wer schwach gebunden,
Auch späterhin zumeist noch sicherer binden,
Wenn er einen liebenden Partner gefunden,
Um in Geborgenheit seine Freiheit zu finden.

Bis dahin jedoch seien wir sehr auf der Hut,
Frühen Bindungsmangel nicht zu reinszenieren.
Altelend zu wiederholen, tut niemals uns gut.
In frühkindlicher Ohnmacht die Seelen frieren.

Wir beeltern einander, halten uns in den Armen.
Ich bin für dich da. Du kannst mir vertrauen.
Im Beziehungsnest, dem weichen und warmen,
Wir nachträglich sichere Bindungen aufbauen.

Bindungssicherheit

Menschen sind Seelenwesen, die umleibt,
Als Leib untrennbar mit Mitwelt verbunden.
Leib beziehungslos weder kommt noch bleibt,
Hat in Kontexte der Kultur sich eingefunden.

Mensch ist psycho-bio-kulto-soziales Wesen,
Braucht Bezogenheit nach außen und innen.

Nur bezogen kann er wachsend genesen,
Ihn tragendes soziales Netzwerk gewinnen.

Ein Baby überlebt, solange es ihm gelingt,
Sich Bezugspersonen gewogen zu machen.
Hat es wen, der Schutz und Nahrung bringt,
Wird es meist gut gedeihen und viel lachen.

Um grundlegende Sicherheit hier zu finden,
Trägt ein Baby anfangs fast alles dazu bei,
Sich an verlässliche Personen zu binden.
Erst Bindungssicherheit macht Kinder frei,

Sich ins Abenteuer Entwicklung zu stürzen,
Sich in unbekannter Mitwelt zu erproben.
Leben durch kühnes Entdecken zu würzen.
All dieses unterbleibt, sobald Ängste toben.

Bilden Eltern für das Baby sicheren Hafen,
Indem sie herausspüren, was sicher bindet,
Kann es Welt erforschen und ruhig schlafen,
Weil es sich in stabile Beziehungen einfindet.

Verlassenwerden meint für Baby: Verderben.
Dann heißt es klammern, weinen und schreien.
Denn bleibt Baby passiv, so wird es sterben.
Weiß man's, kann man Schreien verzeihen.

Überlebenswunsch ist fest einprogrammiert,
Dass Erwachsener, schwach und erkrankt,
Sich meist wie einstmals als Baby aufführt,
Nach Beistand, Schutz und Nahrung verlangt.

Angst vor Verlassenwerden ist mächtige Qual,
Erzeugt in uns große seelische Schmerzen.
Neuronen sind aktiv im Hirn-Schmerz-Areal.
Seelenschmerz nehmen wir uns zu Herzen.

Wenn Babys rufen, nachfolgen, protestieren,
Scheint ihnen Wunsch nach Nähe gefährdet,
Sollte das Personen zu Zuwendung verführen,
Auf dass sich Baby nicht ängstlich gebärdet.

Klammern, weinen, rufen, Protest bei Trennen
Und nachfolgen, wenn die Bezugsperson geht,
Wir als ein Bindungsverhalten erleben können.
Unser Leben lang dieses Verhalten besteht.

Bindung braucht Trost und Beständigkeit,
Braucht Feinfühligkeit, um zu unterscheiden,
Was gilt es zu tun, was zu unterlassen zurzeit,
Damit dieses Wesen hier muss nicht leiden.

Ein Baby ist nicht allzeit bindungsbereit.
Es benötigt den stabilen sozialen Rahmen.
Bindungsaufbau zu wenigen erfordert Zeit,
Braucht der Kinder klares Ja und Amen.

Wenn ein Kind sicher weiß: Hier gibt es Halt,
Hier gibt es Trost samt Schutz und Nahrung,
Dann entsteht ein neue Beziehungsgestalt,
Eine nährende Sicherheits-Basiserfahrung.

Diese Person beruhigt das Kind zumeist gut.
Von da wagt sich das Kind in Mitwelt hinaus.
In seiner Gegenwart hat das Kind oft Mut.
Die Abwesenheit macht dem Kind viel aus.

Kontakt und Bindungsmuster

Ein Baby ist Kontaktforscher von Anfang an:
Es erforscht Beziehung, um sicher zu gehen,
Dass es felsenfest sich darauf verlassen kann,
Die Person in Bedürfnisnot wieder zu sehen.

Welchen Eindruck macht mein Ausdruck?
Wie reagieren meine Eltern wann auf mich?
Wann kommen sie, geben sie einen Ruck?
Wann gehen sie, lassen sie mich im Stich?

Was sagen die Großen, sobald ich weine?
Ist ihr Stimmklang mir zu- oder abgewandt?
Wer kommt wie rasch, fühle ich mich alleine?
Wie eindeutig wird mein Bedürfnis erkannt?

Einerseits des Kleinkindes Bindungsverhalten,
Andererseits Reaktionen der Bindungsperson:
Abstimmung zwischen ihnen ist zu gestalten.
Gelingt diese, wächst sichere Bindung schon.

Bindung ist Ergebnis von Wechselprozessen,
Darum von Person zu Person verschieden.
Reagiert Bezugsperson selten angemessen,
Wird sie in Wahlsituationen eher gemieden.

Bindungslernprozess ist aufwändig, intensiv.
Bindungsherstellung erfordert Zeit und Kraft.
Und geht ein Bindungsprozess einmal schief,
Dieses Verwirrung und Traurigkeit erschafft.

Wie gelingt es, tragfähige Bindung zu bauen,
Mutter und Kind permanent fest zu beziehen,
Beziehung zu gründen in liebendem Vertrauen,
Bindungsangst zu meiden, Kämpfen, Fliehen?

Leibkräfte wirken, Bindung möglich zu machen,
Botenstoff und Hormon reichlich ausgeschüttet.
Kindchenschema, Mütter glückliches Lachen:
Fremdheit und Einsamkeit wird damit verhütet.

Brustwarze riecht so, wie Fruchtwasser roch,
Geruch lockt Neugeborenes, daraus zu trinken.
Mit angeborenem Reflex es Bauch hoch kroch,
Mit Saugreflex anhaftend in Trance zu sinken.

Geruchs-, Haut- und den Blickkontakt spüren,
Gestillt und beruhigt werden, Sicherheit fühlen,
Das alles wird zu sicherer Bindung uns führen,
Wird Daseinsängste aus den Leibzellen spülen.

Für Kind überlebensnotwendig: Gebundensein.
Zentral darauf wird Denkfühlen ausgerichtet,
Dass nährenden Personen sie nicht lässt allein.
Für Bindung wird auf Entwicklung verzichtet.

Kind bedarf leibseelischen Wohlbefindens,
Gut genährt sich sicher geborgen zu fühlen.
Doch dafür bedarf es verbindlichen Bindens.
Chance zur Versorgung ist nie zu verspielen.

Sind Eltern unfähig, dem Kind das zu geben,
Verzerrt sich beim Kind Fühlen und Denken.
Gestörte Bindung bestimmt weiteres Leben.
Am Krankheitsanfang steht oft ein Kränken.

Kind, das Bindung gefunden, die es sucht,
Kann aus Sicherheit heraus Welt erkunden.
Eigener Entwicklungsschritt wird verbucht.
Frei in Geborgenheit kann Kind gesunden.

Was die Kinder mit Bezugspersonen erleben,
Wird als Hauptbeziehungsmuster gespeichert.
Muster wird meist unbewusst weitergegeben.
Muster die Beziehung beenzt oder bereichert.

Muster entsteht meist im ersten Lebensjahr
Zu Eltern, Geschwistern, zu nahen Personen.
Wer je mit dem Säugling in Beziehung war,
Wird tief in der Lebenserfahrung mitwohnen.

Bindungsmuster unterscheiden und sich zuordnen

Verbundensein ist unsre Hauptseelennahrung.
Bindungserleben schafft Vertrauen und Sinn.
Verbundensein ist tiefe Beziehungserfahrung.
Dank der Liebe weiß ich, dass Liebe ich bin.

Bindungslos kann kein Mensch überleben.
Ein Säugling hat kaum freie Bindungswahl,
Muss sich vorfindlichen Personen hingeben:
Manch Kind zum Glück, manch Kind zur Qual.

Je nachdem, welche Bindung Kind erfahren,
Je nachdem, wie das Bindungserleben verlief,
Wird man bindungssicher in späteren Jahren
Oder Bindungssegen hängt weiterhin schief.

Vier Bindungsmuster sind zu unterscheiden:
Wer Glück hatte, autonome Bindungen wählt.
Doch drei Typen an Bindungsmangel leiden:
Distanziert, verstrickt, von Verletzung gequält.

Unsicher-distanziert im Kontakt

Wer als Erwachsener sich gern distanziert,
Beziehung leichterhand zurückweisen kann,
Häufig Erinnerung an eigene Kindheit verliert.
Hat diese verdrängt, kommt kaum an sie ran,
Idealisiert die Erziehungsmethoden der Alten.
Doch Gelungenes wird nur selten benannt.
Mangel an Unterstützung wird vorgehalten.
Zurückweisung ist ins Gedächtnis gebrannt.

Ihr Eltern müsst in Ordnung gewesen sein,
Schließlich war ich lange genug euer Kind.
Was in Ordnung war, fällt mir zwar nicht ein.
Wir Menschen doch ziemlich vergesslich sind.

Kindheitserleben wird als unwichtig abgetan.
Bedeutung für die Eigenentwicklung bestritten.
Man strebt weitreichende Unabhängigkeit an.
Gefühl von Bedürftigkeit wird abgeschnitten.

Man habe Unterstützung nicht real vermisst.
Man sei darüber weder wütend noch traurig.
Mit hoher Leistung das Leben zu meistern ist.
Anhänglichkeit ja. Abhängigkeit ist schaurig.

Ihre Kinder sind oft vermeidend verbunden.
Abwesenheit scheint da nichts auszumachen.
Wer nicht Zugang zu den Gefühlen gefunden,
Weiß nicht, wann zu weinen, wann zu lachen.

Es gibt Menschen, die es kaum ertragen,
Erweist sich wer als bedürftig und schwach.
Das eigene Horrorerinnern aus Kindertagen
Würde dadurch abermals in ihnen wach.

Wer Bindungswünsche als eine Last erlebt,
Die ihm nichts als Einsamkeit einbrachte,
Unabhängigkeit von Bedürftigkeit erstrebt,
Besonders, wenn man ihn dafür verlachte.

Geborgenheitssehnsucht wurde verdrängt.
Stattdessen die vernünftige Scheinautonomie.
Über Schwächegefühl wurde Tabu verhängt.
Mutter lachte, wenn das Kind nach ihr schrie.

Die Eltern, die selbst unsicher-vermeidend,
Geben sich zumeist unverwundbar und stark.
Sie zeigen sich selten unsicher und leidend.
Hilfe anzunehmen, erscheint ihnen als Quark.

Ein Bindungsbedürfnis erscheint als Schwäche.
Wunsch nach Schutz und Trost wird verleugnet.
Für Schwächekontrolle bezahlen sie die Zeche,
Dass Umgang mit Gefühl wird nicht angeeignet.

Wenn geredet wird, dann zumeist nur rational.
Gefordert werden Fakten, ihr Inhalt ist fachlich.
Gefühle zu besprechen, erscheint als Qual.
Schalte Fühlen aus und bleibe stets sachlich!

Abgespalten sind Sorgen, Kummer und Qual,
Zurückgedrängt die Traurigkeit, Angst und Not.
Schaurige Kindheit erscheint ihnen als normal.
Durch Hilfsangebote fühlen sie sich bedroht.

Was in der Kindheit passierte, ist nicht wichtig.
Aus mir ist schließlich auch etwas geworden.
Wurde ich geschlagen, war das wohl richtig.
Sonst würde die Frechheit in mir überborden.

Angst und Traurigkeit werden vermieden.
Je älter man wird, desto weniger wird gefühlt.
Was an Gefühlen der Beziehung beschieden,
Im Leben nur bescheidene Randrolle spielt.

In Worten und Verhalten wird gespiegelt:
„Beziehung hat geringe Bedeutung für mich.“
Vom Gefühl her wirkt Person wie eingeeigelt:
„Glaube nicht von mir, dass ich brauche dich.“

Gibt es nicht eine Pille gegen Depression?
Ich muss nichts sagen. Sie soll nichts hören.
Sein Elend ausbreiten, was bringt das schon?
Bedürftigkeit zuzulassen, würde verstören.“

Vermeidende erleben sich selbst als stark,
Auch wenn Elend ins Gesicht geschrieben,
Sie behaupten selbst dann, sie seien autark,
Wenn von Autonomie kaum was geblieben.

Ihre Ressource ist Autonomie samt Eigenheit.
Vieles wird nur mit sich selbst ausgemacht.
Gefühlsvertrauen wächst langsam mit der Zeit.
Wenn die Bedürftigkeit nicht länger verlacht.

Diese Eltern feinfühlig in Teilbereichen sind,
Erfassen manches klar, anderes schlecht.
Feinfühligkeitsmangel ist schwierig fürs Kind,
Wird er dem Bindungswunsch nicht gerecht.

Sprechen diese Mütter kaum über Gefühle,
Wird das Gespräch über Gefühle nicht gelernt.
Da in Mutters Sprache Gefühl kaum im Spiele,
Wird dieses Erleben aus Bewusstsein entfernt.

Wenn überhaupt, spricht man über Freude,
Über Interesse oder die neugierige Aktivität.
Gespräch über Traurigkeit und wie ich leide
Nicht auf der Agenda von Mütterlichkeit steht.

Das Gefühlsspektrum des Kindes wird schmal.
Man ist eben zufrieden. Und Ärger ist Tabu.
Ohne Höhen und Tiefen wird das Leben schal.
Man fühlt sehr wenig. Schaut Leben eher zu.

Auf der einen Seite Baby, bedürftig und zart,
Das Nähe der Eltern braucht, um zu werden.
Auf der anderen Seite Eltern, sozial eher hart,
Nähe vermeidend sie Sicherheit gefährden.

Gutes Gespür haben Eltern für Autonomie,
Stützen, fördern des Babys Eigenständigkeit.
Zuwendung bei Bedürftigkeit ist selten bis nie.
Stille Hilflosigkeit macht in dem Baby sich breit.

Mutter belächelt die Enttäuschung und Wut,
Wendet sich eher zu, wenn das Kind neutral.
Das Kind lernt dabei: Ein Gefühl tut nicht gut.
Die Gefühlsunterdrückung wird derart normal.

Nach wenigen Monaten weiß Kind Bescheid,
Was zu tun ist, damit die Mutter auch kommt.
Es ahnt vorher, was Mutter ärgert oder freut,
Wägt intuitiv ab, was schadet oder frommt.

Gefühl wird auf Wirksamkeit hin organisiert.
Was Mutter fern hält, wird zurückgehalten.
Auf Dauer dieses zur Verstümmelung führt,
Wenn Erleben unterdrückt und abgespalten.

Aufkommendes Unwohlsein wird verborgen.
Das Kleinkind lernt Bindungslektionen schnell.
Lächle ich, wird Mutter mich eher versorgen.
Traurigkeit verberge ich unter dickem Fell.

Ist Baby einmal traurig, schluchzt und weint,
Erscheint dies der Mutter meist als Klimbim:
Mein Kind das nicht wirklich tragisch meint.
Außerdem scheint das nicht weiter schlimm.

Bindungswunsch im Weinen wird nicht erkannt.
Blind auf dem Auge der Bindungsgefühle,
Wird Baby brüskiert durch kalten Verstand.
Gefühlsängste der Mutter sind mit im Spiele.

Enttäuschung und Angst werden umgedeutet.
Bedrückung der Kinder wird derart eliminiert.
Ausklammernd, was Kind Sozialstress bereitet,
Mutter die Gefühlswelt des Kindes kastriert.

Eltern, die in Bereichen der Bindung blind,
Kaum trösten, schmiegen, wärmen können,
Waren häufig unsicher gebunden als Kind,
Oft Nähe weder sich noch anderen sie gönnen.

Ist stressendes Gefühl nicht zu übersehen,
Ist der Mutter Quengeln zu viel und Weinen,
Kann sie zum Angriff aufs Kind übergehen:
„Lass das, du kannst mich damit nicht meinen.“

Du bist heute wohl wieder unleidlich, Kind.
Du willst mich bloßstellen, mich blamieren.
Warum die Kinder nur derartige Stinker sind.
Mich zu ärgern, wird doch zu nichts führen.“

Spielt Kind allein für sich, sind Mütter zufrieden.
Für das Leid des Kindes gibt es keine Antenne.

Leidet das Kind, wird zumeist es gemieden.
Kind lernt: „Gut, wenn ich Leid nicht benenne.“

Manch schwach Gebundene ist ohne Reaktion,
Geht Mutter hinaus, kommt kurz darauf wieder.
In Hormonen zeigt sich Trennungsangst schon:
Außen wie unbewegt, zittern innen die Glieder.

Unsicher-verstrickt im Kontakt

Das zweite Muster: In Vergangenes verstrickt,
Von Erinnerung an Kindheit stark überschüttet,
Da Trennung von Bindungsperson nicht glückt,
Ist Gefühlswechselbad von Dankwut zerrüttet.

Man zerrt innerlich weiter als Kind an Mutter:
Zeige mir endlich deine Zuwendung! Sage ja!
Wenig war damals gut und ist heute in Butter.
Mutter, ich brauchte dich. Sei doch für mich da!

Nach außen hin jedoch macht man auf cool:
Zeigt sich stark, von Bedürftigkeit unberührt.
Ich stehe gern lange, brauche keinen Stuhl,
Brauche keine Decke, weil mich nicht friert.

Mutter und Eltern erwiesen sich als schwach.
Kind wurde oft in die Elternrolle gezwungen.
Geborgenheitssehnsucht ruft die Wut mit wach.
Dabei ist innere Loslösung kaum je gelungen.

Wer sich sorgt, verliert sich aus den Augen.
Stärke ist unecht, nur von Erwartung geborgt.
Wer ständig überfordert ist, kann nichts taugen.
Missbrauch, wenn Kleinkind die Eltern versorgt.

Die Kinder sind oft widersprüchlich gebunden:
Mal klammern sie an. Mal weisen sie zurück.
Haben im anderen suchend sich nicht gefunden.
Darum reißt oft der zu dünne Beziehungsstrick.

Ich bin für mein Kind zwar da, doch nur bedingt,
Nur solange es mir mein Bedürfnisloch stopft.
Ein Kind ist mir nur das wert, was es mir bringt.
Nur wer mir passt, wird gepflegt und umgetopft.

Brauche ich Nähe, muss das Kind Nähe bringen.
Sein Forscherstreben wirkt auf mich wie Last.
Ich finde schon Wege, mein Kind zu zwingen,
Dass es wieder zu meinem Bild von ihm passt.

Natürlich läuft dieser Prozess kaum bewusst.
Unfreie können nicht Freiheit verschenken.
Doch keiner befiehlt: „So handeln du musst!“
Einfühlung hilft hier und Wirkungsbedenken.

Eltern können wissen, was es Kindern macht,
Sind sie nur für Kind da, sobald diese leiden.
Wer sein Leben vorwiegend leidend verbracht,
Dem ist Unwissenheit dennoch anzukreiden.

Bedürftige Mütter brauchen bedürftige Kinder,
Um in Fürsorge ihren Selbstwert zu spüren.
Solange ich als Mutter mein Leben behinder',
Müssen die Kinder ihr Leben für mich führen.

Mutter fragt nicht, was ihr Kind jetzt braucht.
Das Kind wird zum Mittel für Nähezwecke.
In die Eigenwelt des Leidlebens eingetaucht,
Ich mich hinter Vitalität des Kindes verstecke.

Als Kinder selbst von Eltern missbraucht,
Wird ein Missbrauch als normal empfunden.
Wenn Friedenspfeife nie bewusst geraucht,
Kann weder Mutter noch Kind je gesunden.

Bindungserfahrung wird an Kinder tradiert,
Wenn Tradition nicht bewusst aufgekündigt.
Altes Bindungstrauma neue Verletzung gebiert,
Wenn der Mensch sich unwissend entmündigt.

Eltern, unsicher durch Hin und Her gebunden,
Erscheinen oft sehr hilfsbedürftig und verloren.
Haben, weil sie leiden, nicht zu sich gefunden,
Haben Opferhaltung sich als Basis erkoren:

„Seid bitte lieb zu mir! Seid stets für mich da!
Ich brauche euch sehr. Habt Zeit für mich!
Ihr seid mir nah und auch ich bin euch nah!
Bleibt bei mir! Lasst mich niemals im Stich!“

Sie fordern viel Raum, machen sich breit,
Wollen ständige Aufmerksamkeit für sich,
Sind zugleich doch kaum kooperationsbereit.
Ihr Anspruch: „Es geht um mich, mich, mich.“

Sie brauchen Hilfe, aber nehmen sie nicht an,
Wenn das bedeutet, für sich aktiv zu werden.
Man sich gern so lange helfen lassen kann,
Wie Beratende Opferstatus nicht gefährden.

Wenn Therapie, dann muss sie bequem sein,
Geringe Herausforderung, eher wie Shopping.
Sollte Selbsterkundung nicht so genehm sein
Gute Gelegenheit zum Therapeuten-Hopping.

Sie misstrauen, ob Begleitende zu ihnen hält,
Haben ständig Angst, dass sie nicht passen.
Sie übertreiben das Elend auf dieser Welt,
Hoffend, man wird sie dann nicht verlassen.

Wer sie berät, muss viel Halt ihnen geben.
Klare Rahmenbedingungen und Zeitstruktur.
Sie brauchen Ordnung statt Chaos im Leben:
„Wir sehen uns nächsten Mittwoch neun Uhr.“

Beziehung muss für sie vorhersehbar sein,
Ohne dass sie ein Riesenbuhei vollführen.
Begleitende signalisiert: „Ich lasse mich ein.
Es gibt keinen Grund, dass wir uns verlieren.“

Probieren Sie Neues bis dahin mutig aus.
Nichts muss sofort große Erfolge bringen.
Ich warte auf Sie Mittwoch hier im Haus.
Bin sicher, ein wenig wird Ihnen gelingen.“

Solche Eltern oft ständige Nähe brauchen,
Dafür Gefühle in Beziehungen übertreiben,
Eigenständige Menschen sie schlauchen.
Kinder dürfen kaum allein für sich bleiben.

Im Gegensatz zu den distanzierten Müttern
Nähesüchtige auf Gefühl überstark reagieren.
Traurigkeit, Wut scheinen sie zu erschüttern.
Sind total entsetzt, wenn Kinder mal frieren.

Weint Baby mal, will Kuschneln und Nähe,
Erscheint es Mutter als fürchterlich traurig.
Und Babys Stoß an Türkante mit der Zehe
Löst einen Großalarm aus: „Wie schaurig.“

Sobald mein Kind leidet, braucht es mich.
Mutter braucht, dass das Kind sie braucht.
Mein Kind, lass mich bitte niemals im Stich:
Tut dir nichts weh? Ist auch nichts verstaucht?

Geht es meinem Kinde so richtig schlecht,
Fühle ich mich nützlich und als gute Mutter.
Nicht, dass ich Kind das wünschen möchte.
Doch mir geht's schlecht, ist alles in Butter.

Ist das Baby gesund, muss ich es kränken -,
Insgeheim, aus Bewusstsein gestrichen -.
Werde ihm alle Aufmerksamkeit schenken.
Es wird niemals von seiner Seite gewichen.

Mutter erträgt kaum, spielt Kind ganz allein,
Sobald es in Eigenständigkeit zufrieden ist,
Kann nicht aushalten, überflüssig zu sein.
Leben erscheint ihr dann sinnlos und trist.

Eigenspiel des Kindes wird nicht gestört,
Wenn Mutter Staub saugt und telefoniert.
Doch Kind niemals Lob fürs Eigenes hört,
Weil Selbsttätigkeit hier kaum interessiert.

Kinder, oft abgelenkt, gerufen und gewarnt,
Erhalten kaum Zeit, etwas auszuprobieren.
Nähewunsch der Eltern, als Fürsorge getarnt,
Bewirkt, dass Eigenständigkeit sie verlieren.

Babys Gefühle von Freude und Zufriedenheit,
Bleiben eher unbeachtet, da nicht interessant.
Nur bei Versagen, Missgeschick und Leid
Haben solche Eltern das Kind in der Hand.

Kleinkind lernt schnell binnen Halbjahresfrist,
Gefühle bindungswirksam zu organisieren.
Aus wenig traurig wird dann unsagbar trist,
Um die Mutter zu locken, zu manipulieren.

Spiele ich zufrieden, kümmert sie sich nicht.
Dann räumt sie auf oder redet ins Telefon.
Stelle ich jedoch das Elend ins Rampenlicht,
Ei, sieh einmal da, da kommt sie ja schon.

Kind erfährt, die Mutter wird sie eher lieben,
Ihr nah sein, sie trösten, streicheln und halten,
Zeigt es Leidensgefühl möglichst übertrieben,
Lernt so, den Bindungswunsch auszugestalten.

Unter Sorgedeckmantel wird Furcht eingeflößt.
Sorgenvoll die Mutter das Kind an sich klebt.
Angst macht Mutter, dass das Kind sich löst.
Weil diese Mutter sich über das Kind auslebt.

Bindungsschwache liegen so stets auf Lauer:
Was wird Bezugsperson wohl als nächstes Tun?
Beschäftigt mit Vermeiden von Trennungstrauer,
Sind sie unfähig, zu erkunden und in sich zu ruh'n.

Unsicher-verletzt und desolat im Kontakt

Die dritte Gruppe von erwachsenen Personen
Leidet schwer unter altem Verletzungserleben.
Trauer, Misshandlung und Missbrauch thronen
Über Gefühlen, die anderen Sicherheit geben.

Furcht vor Grauen spricht aus ihren Augen.
Seelischer Schutzraum ist weitgehend zerstört.
Schale Lebenskraft aus Verwirrung sie saugen,
Aus Kind, das notgedrungen zu ihnen gehört.

Wer misshandelt ward, misshandelt oft wieder,
Denn Perverses erscheint ihnen als normal.
Den Missbrauchten klingen die Einschlaflieder
Gefährlich, unehrlich, bitter, grausam und schal.

Wer deren Kind sein muss, lebt oft in Gefahr,
Muss zumeist sich vor Missbrauch schützen,
Wird derer Unfähigkeit schmerzhaft gewahr,
Doch versucht sehnsüchtig, ihnen zu nützen.

Kind solcher Eltern wirkt oft desorganisiert.
So-oder-So ist auf Dauer nicht auszuhalten.
An Widersprüchlichkeit der Eltern orientiert,
Wird es Eigenes oft widersprüchlich gestalten.

Unsicher gebundenes Kind ist desorganisiert,
Zeigt bei Raus und Rein schräges Verhalten.
Wenn Rausgehen zu lautem Schreien verführt,
Reinkommen sie unpassend dazu gestalten:

Seelische Verletzung, unverarbeitete Verluste,
Chaotische und grausige Lebensumstände,
Gleichgültige Eltern oder rudimentär Bewusste:
Chancenlos, dass Kind diese Welt verstünde.

Kinder haben in den ersten Lebens-Jahren,
Hilflos ausgeliefert und meist lieblos betreut,
Aggression von Bindungs-Person erfahren.
Von Einfühlung in seine Not: Nicht ein Deut.

Vernachlässigt, misshandelt, missbraucht,
Besonders von den engen Bezugspersonen.
Wird Kinderseele geschunden und gestaucht.
Selbstachtung scheint sich nicht zu lohnen.

Kind ließ man meist von Anfang an allein.
Nicht eine Bindung erlebte es je als stabil.
Niemand konnte ein sicherer Hafen sein.
Schutzlos Menschen in die Hände es fiel.

Kind brauchte Bindung und fürchtete sich,
Denn Bindungsperson war unberechenbar,
Ließ Kind oft auch in Verzweiflung im Stich
Oder missbrauchte, da Kind bedürftig war.

Kinder, desorganisiert-unsicher gebunden,
Brauchen am häufigsten von allen Therapie.
Haben oft nicht zu ihrem Selbstwert gefunden,
Da ihnen niemals jemand gezeigt hatte, wie.

Doppelbödiges Botschaft: „Komm her, geh weg.“
Verwirrende Signale in der Kommunikation,
Übernahme der Urteile: „Du bist nur Dreck.
Was willst du hier? Wer braucht dich schon?“

Gestört, chaotisch, wie Beziehung erfahren,
Ob misshandelt, vernachlässigt, übersehen,
So chaotisch wird auch das Bindungsgebaren,
Können nicht in klärenden Ausdruck sie gehen.

Kommt Bezugsperson rein, zeigen sie Schreck
Oder reagieren kurzzeitig darauf wie gelähmt,
Ducken unerwartet vor den Eltern sich weg,
Wirken verängstigt, gestresst und verschämt.

Sie wissen nicht, wie sie Schutz bekommen,
Brauchen Beziehungen und wollen sie meiden.
Verhalten sich Eltern unklar, verschwommen,
Kleinkinder tief verunsichert darunter leiden.

Solche Kinder können kaum um Hilfe bitten,
Erleben sie sich belastet, irritiert und bedroht.
Jedes Bindungsband ist wie durchgeschnitten,
Einsam sind sie und dabei in schrecklicher Not.

Es nützt nichts, wenn sie Gefühle vermeiden,
Um über ihre Erregung hinweg zu kommen.
Kontaktlos und hilflos müssen Kinder leiden.
Bindungsverzweiflung macht sehr beklommen.

Es nützt nichts, zu schreien und zu jammern.
Weil die Mutter nicht sicher darauf reagiert.
Sich hinzubewegen und fest anzuklammern
Für Kind auch nicht zu sicherer Bindung führt.

Egal, was sie tun, und egal, was sie lassen,
Kein Vorgehen scheint je wirksam zu sein.
Das Kind scheint nicht zur Mutter zu passen.
Denn die Mutter fühlt nicht ins Kind sich ein.

Kind über Monate experimentierend kapiert:
Mutters Verhalten ist nicht vorherzusehen.
Es nützt nichts, wenn es Gefühl organisiert.
Die Mutter wird Kind doch nicht verstehen.

Welche Anpassungsart Kinder auch wählen:
Unterstützung, Vermeiden oder Übertreiben.
Sie werden ihr Bindungsziel doch verfehlen.
Resigniert lassen sie die Anpassung bleiben.

Mütter von desorganisiert-unsicheren Kindern,
Sind ohne bestimmbares Muster im Verhalten,
Im Alltagskram die Kinder sie meist behindern.
Sie können kaum selbst ihren Alltag gestalten.

Mutter macht Kind Angst, hat vor ihm Angst.
Reagiert nicht auf das Kind oder nur verzerrt.
Zeigt ihm nicht: So sicher ans Ziel du gelangst.
Bindungsweg ist durch Seelenelend versperrt.

Die Mütter wurden als Kind oft selbst verletzt.
Mit Tod von Bezugspersonen war alles aus.
Drogensucht der Eltern hat Kind mit verätzt.
Mutter als Kind wurde misshandelt zu Haus.

Keiner hat sich recht um Mutter gekümmert.
Keine Gelegenheit, Verletzungen zu heilen.
Eigene Drogensucht hat vieles verschlimmert.
Keiner wollte oder konnte zur Hilfe ihr eilen.

Kontaktangst steht bei ihnen im Vordergrund.
Vermeiden und übertreiben: mal so, mal so.
Sie geben keine erkennbare Richtung kund.
Wirken oft geistig wie verloren im Nirgendwo.

Eltern, derart kontaktgestört, wurden häufig
Irgendwann einmal selbst seelisch gekränkt.
Da liebevolles Geborgensein nicht geläufig,
Wird Kränkung über eigene Kinder verhängt.

Bindungsunsichere, wenn sie Eltern werden,
Stecken oft im Generationsteufelskreis fest.
Durch ihr Tun sie Babys Bindung gefährden.
Unbewusst sich das kaum durchbrechen lässt.

Desorganisierte Eltern mit passenden Kindern:
Es dreht sich das Bindungsversagenskarussell.
Wie Drehen stoppen, Weitergabe verhindern?
Wird es jemals am Ende des Tunnels noch hell?

Miese Erfahrungen werden oft weitergegeben,
Wenn keiner die Generationskette unterbricht.
Wiederholungszwang bestimmt unser Leben.
Wer als Kind selbst gestochen, oft Kinder sticht.

Es reicht nicht, Kinder zur Welt nur zu bringen,
Dem Herkunftszufall sie dann zu überlassen.
Man kann nicht Menschen zur Liebe zwingen,
Doch man kann sie stützen, Vertrauen zu fassen.

Eltern brauchen nicht Erziehungsführerschein,
Müssen dazu nichts wissen und nichts können.
Aber lässt man Jungeltern darum hilflos allein?
Will sich Gesellschaft nichts Besseres gönnen?

Was den Kindern an Sozialverhalten offenbart,
Ist kaum ererbt, Charakter und Temperament,
Zeigt nur, was es im Zusammensein gewahrt.
Nicht Gene, Erfahrungen sind Lebensfundament.

Es gilt, Gespenster im Kinderzimmer zu finden
Und Rat Brauchenden sicheren Halt zu geben.
Sie unterstützen, Gespensterwelt zu überwinden,
Damit sie hineinfliegen in ihr wirkliches Leben.

Viele der Bindungsverletzungen sind zu heilen,
Wenn Begleitende verlässlich, stark und weise.
Sie können Kind im Erwachsenen zu Hilfe eilen,
Das tief drinnen sich sehnt: zaudernd und leise

Begleitende, bevor sie anderen zur Hilfe eilen,
Sollten erst einmal ihr eigenes Leben besehen,
Die eigenen Bindungstraumata sorgsam heilen,
Bevor sie Eltern und Kindern zur Seite steh'n.

Sicher-autonom und bezogen im Kontakt

Zum Glück gibt es die, denen Bindung gelingt
Mit Urvertrauen zu sich selbst und in die Welt.
Man allem Leben eher Respekt entgegenbringt.
Tore zu Mitgefühl sind nicht ängstlich verstellt.

Denen muss nicht alles auf der Stelle gelingen.
Sie können Umweg und Rückschlag ertragen.
Sie müssen seltener sich oder andere zwingen,
Gehen nicht sich noch anderen an den Kragen.

Wenn Kinder bisweilen an ihre Eltern denken,
Werden diese nicht herabgesetzt oder verklärt,
Blick auf Gutes wie auf Schlechtes sie lenken.
Fehler samt Schwäche wird nicht abgewehrt.

Eltern sind so weder Heilige noch Monster.
Eltern-Kind-Beziehung wird nicht idealisiert.
Eltern sind Eltern, nicht Götter noch sonst wer.
Die Biografie wird nicht auf passend frisiert.

Wer ein autonomes Bindungsmuster erwarb,
Wuchs bei Mutter auf, die oft selbstbewusst.
Restunsicherheit der Eltern sie nicht verdarb.
Ein gestärktes Herz schlug in liebender Brust.

Oder Menschen mit freiem Bindungsmuster
Wandelten sich über Beziehungsalternativen,
Wurden durch Schau aufs Leben bewusster,
Konnten, gut begleitet, neue Muster vertiefen.

Man muss nicht in Mustern stecken bleiben.
Bindungseinstellungen sind neu einzustellen.
Wir können eigenes Lebensskript schreiben,
Wenn Altskripte bewusst beiseite wir stellen.

Kaum einer ist Opfer seiner Vergangenheit.
Wir sind wandlungsfähig, da fantasiebegabt.
Alte Verletzungen zu klären, keine Kleinigkeit.
Wunde schmerzt, wird der Dreck abgeschabt.

Klavier zu spielen lernt man auf dem Klavier.
Neue Bindung lernt man durch neues Binden.
Trennendes Ich-Du wird verbindendes Wir,
Da Näheangst und Misstrauen wir überwinden.

Ein Wir wird durch Liebe aus Ich und aus Du,
Liebe als Disziplin, als Gefühl und als Kraft.
Auf Liebe vertrauend muten wir uns uns zu.
Sichere Bindung neue Wirklichkeit erschafft.

Wir suchen Menschen auf, die zu uns passen,
Knüpfen Freundschaftsbande, wo wir gemeint,
Wo wir uns wertschätzen und wachsen lassen,
In Gemeinschaft aus Freunden liebend vereint.

Sicher Gebundene erkennt meist man daran,
Wie befreit sie sich drehen im Lebenstanz.
Bindungssicher ein Mensch frei wählen kann:
Suche ich Nähe mir oder halte hier ich Distanz?

Eine innere Freiheit begleitet ihr tägliches Tun.
Beziehung ist verbindlich, doch ohne Zwang.
Bezogen können sie zugleich in sich ruh'n
Mit klarem Wertgefühl: „Hier geht es entlang.“

Ein Segen, wenn Menschen sicher gebunden,
Eltern und Kinder sich liebevoll abgestimmt,
Familien zu echter Gemeinschaft gefunden,
Wo jede und jeder sich als vollwertig annimmt.

Ein Mensch ist doch jeder von Anbeginn an.
Ein Kind, das als Mensch für voll genommen,
Sich leichter zu sich selbst hin entfalten kann
In tiefer Gewissheit: „Ich bin hier willkommen.“

Kluge Eltern wissen: Solch ein kleines Wesen
Braucht Schutz und Chance, sich zu erproben.
Ein Mensch, der noch nie er selbst gewesen,
Kann weder sich selbst noch sein Leben loben.

Eltern, die selbst sichere Bindung erfahren
Und frühere Beziehungen als wertvoll erlebt,
Können viel eher innere Balance bewahren,
Dass man sich liebt, ohne dass man festklebt.

Bindungssichere Kinder können austarieren:
Ist Mutter fort, wird auf Bindung fokussiert.
Ist Mutter wieder da, kann nichts passieren,
Wird wieder gespielt, geforscht und exploriert.

Bindungsfähige Eltern haben Feinfühligkeit
Als bindungsstiftende menschliche Qualität.
Feinführend zu passender Reaktion bereit,
Säuglingsverstehen kaum was im Wege steht.

Mütter von Kindern, die sicher gebunden,
Erweisen sich als wenig voreingenommen,
Haben nicht den Stein des Weisen gefunden.
Fremdes Wissen und Hilfe sind willkommen.

Auch wenn Mütter als Kind einst verletzt,
Haben sie Verletzung meist überwunden.
Gute Bindung wird von ihnen wertgeschätzt.
Zugang zu den Gefühlen wurde gefunden.

Bindungssichere Erwachsene erkennen
Gefühle bei sich und anderen Personen,
Können Gefühle angemessen benennen,
Echtheit durch Aufmerksamkeit belohnen,
Können Gefühle angemessen regulieren,
Werden von ihnen nicht überschwemmt,
Können ein offenes Gespräch riskieren,
Da ihr Verstand die Gefühle nicht hemmt.

Eigene Fähigkeiten werden kaum übertrieben,
Licht wird nicht unter den Scheffel gestellt,
Zumeist bereit und auch befähigt zu lieben
Sind sie verbunden mit sich und der Welt.

Sie wissen: Nicht alles gelingt mir im Leben.
Problem kann auch mal überfordernd sein.
Eigene Unfähigkeit wird dann zugegeben.
Ihr Selbstwertgefühl bricht dabei nicht ein.

Sie sind in Beziehung nicht Opfer noch Täter.
Sie müssen bei Ärger nicht um sich schlagen.
Wird so einer mal zurückgewiesen, geht der
Den Zurückweisenden nicht an den Kragen.

Doch sie äußern deutlich, was nicht gefällt.
Erklären sich selbst in eindeutiger Sprache.
Bild von sich und der sie umgebenden Welt:
Hat kaum LÖcher und Wahrnehmungsbrüche.

Brauchen sie Unterstützung, sind sie bereit,
Sie unterstützende Ideen auch aufzugreifen.
Sie nutzen meist aktiv ihre Beratungszeit,
Um im Hinblick auf ihre Zukunft zu reifen.

Neue Aufgaben brauchen neue Kompetenz:
Was ich noch nicht kann, das kann ich lernen.
Fehlt mir Wichtiges, alsbald ich mich ergänz'.
Begleitende mir helfen, Mangel zu entfernen.

Sie können Zusammenhänge überdenken
Zwischen Handeln, Gefühl und Gedanken,
Können sich in Richtung der Einsicht lenken,
Überwinden aktiv begrenzende Schranken.

Sie sind geübt, sich in das Kind einzuspüren -
Vermutende Einfühlung fließt beständig mit -
Können die Kindbefindlichkeit kommentieren,
In ihrer Feinwahrnehmung realistisch und fit.

Gefühle der Kinder werden häufig gespiegelt.
Sie teilen mit: „Ich sehe, dass du traurig bist.“
Die Gefühlssicherheit eines Kindes beflügelt,
Dass in seinen Beziehungen verstanden es ist.

Indem Eltern Gefühle spiegeln und benennen,
Wird Kindern die Gefühlsvielfalt offensichtlich.
Das Kind lernt, Gefühle ansprechen zu können,
Was für jegliche soziale Verständigung wichtig.

Das Kind kann so lernen, sich auszudrücken,
Kann die eigenen Gefühle präzise benennen.
Echtgefühle auch über der Worte Brücken
Sie sich selbst und anderen aufzeigen können.

Wofür man Worte hat, das ist zu bedenken,
Das kann man mit anderen klar besprechen.
Wenn wir den Gefühlen Beachtung schenken
Können wir zugleich deren Allmacht brechen.

Gefühle der Kinder bleiben dabei ungehemmt.
Auch Einfühlung in andere wird derart möglich.
Das Kind wird nicht gefühlig überschwemmt
Und scheitert nicht im Gefühlswust kläglich.

Wer lernt, seine Gefühle klar auszudrücken,
Kann seinen Gefühlsreichtum besser nutzen.
Muss seine Gefühle viel weniger verrücken
Und eigene Gesundheit schädigend stützen.

Mütter bleiben dem Kind ständig zugewendet,
Können Freude, Neutrales und Leid benennen,
Kein Erlebensbereich wird mehr ausgeblendet,
Damit Kinder auf Eltern verlassen sich können.

Alle Signale des Babys werden einbezogen,
Nichts wird ausgeblendet oder übertrieben.
Die Wirklichkeit wird nicht zurecht gebogen,
Ihr Kind, wie auch immer es ist, ist zu lieben.

Sicherheit wächst: Leben ist nicht vernichtet,
Wenn Bezugsperson kurz den Raum verlässt.
Auf Angst und Weinen wird meist verzichtet.
Abwesenheit nicht mehr bedrohlich stresst.

Beginnt Kind krabbelnd die Welt zu erkunden,
Entfaltet sich ein Tanz von Nähe und Distanz.
Erkunden und dann kuscheln. In vielen Runden
Kommt ein Mensch bei sich an und wird ganz.

Verlässt die feinfühligke Bezugsperson den Raum,
Wo der Säugling, seine Mitwelt erkundend, spielt,
Ängstigt Fortsein bindungssicheres Baby kaum,
Obwohl zurückgelassen es sich auch traurig fühlt.

Kehrt Bezugsperson kurz danach in Raum zurück,
Wird die Rückkehr vom Baby recht fein registriert.
Der Säugling zeigt Gefühle von Trauer und Glück,
Bevor beruhigt es die Mitwelt erneut exploriert.

Wer als Kind derart die Mitwelt als sicher erlebt,
Hat es leichter, sein Lebensglück zu erwerben,
Nicht nur destruktiv mit Elendsabwehr verklebt,
Kann es Vertrauen und Liebe weiter vererben.

Bindungsfragen

Nur etwa die Hälfte von uns ist sicher gebunden,
Kann Beziehungen auswählen und ausgestalten,
Hat zumeist die passenden Partner gefunden,
Muss die Gefühle nicht im Verborgenen halten.

Ein gutes Drittel von uns sind Bindungsvermeider.
Aus Angst vor einer Zurückweisung distanziert,
Geben sie Bindungsangst an die Kinder weiter:
Bei Gefühlsferne ihnen kein Ungemach passiert.

Etwa ein Fünftel aller Erwachsenen ist verstrickt
Und im Chaos ihrer Gefühle gefangen geblieben.
Freiheit in der Beziehung ihnen nur selten glückt.
Der Stellenwert ständiger Nähe wird übertrieben.

*Wissen wir Erwachsenen denn, wie wir gebunden,
Wohin Beziehungen von damals uns hingeführt?
Haben wir zur Freiheit in Verbundenheit gefunden
Oder wird Kontakt von Unsicherheit strukturiert?*

*Fühle ich mich heute schon wirklich liebenswert?
Sind andere Personen mir tatsächlich zugewandt?
Ist es realistisch so, dass auch ich umgekehrt
Anderen, die mich brauchen, bin sicher zur Hand?*

*Dürfen Bindungen bei mir wichtige Rolle spielen,
Auch wenn sie mir einst allzu fern erschienen?
Erlaube ich mir, all meine Gefühle zu fühlen,
Oder verberge ich sie hinter kühlen Mienen?*

Wer der Bindung einen hohen Wert beimisst,
Dabei ein feines Gespür für Bindung entfaltet,
Zumeist auch liebevoll zu seinen Kindern ist,
Eine respektvolle Nähe feinführend gestaltet.

Man könnte sich die folgenden Fragen stellen,
Um die aktuelle Bindungssituation zu klären.
Dieses selbstgütig, um sich nicht zu vergällen.
Wichtig ist, sich, wie man so ist, auch zu ehren.

*Hatte ich als Kind oftmals Angst und Sorgen,
War ich häufig beunruhigt oder traurig sogar?
Wurde Gefühl gezeigt? Wurde es verborgen?
Wo erlebte ich mich sicher bei Not und Gefahr?*

*War von Eltern auf längere Zeit ich getrennt?
Habe ich mich häufig zurückgewiesen gefühlt?
Welche Erinnerung kommt da auf vehement?
Was wird, Kindheit erinnernd, da aufgewühlt?*

*Hat all das, was ich in der Kindheit erfahren,
Noch Einfluss auf die Art, wie ich heute so bin?
Was wirkt noch nach in Erwachsenenjahren?
Was Eltern damals mir sagten, macht das Sinn?*

*Warum haben sich die Eltern einst so verhalten?
Wo waren sie wahlfrei, wo eher wie gezwungen?
Würden die Eltern das heute anders gestalten?
Was ist ihnen missglückt, was aber gelungen?*

*Gab es noch andere wichtige Bezugspersonen?
An wen sehe ich mich noch als gebunden an?
Scheint sich Kontakt zu den Personen zu lohnen?
Oder ist besser, dass man sich fern sein kann?*

Wer damals sicher gebunden war, versetzt sich
Lebendig und gern in seine Kindheit zurück.
Das von damals hat auf mich Einfluss sicherlich
Auf beides: auf mein Missgeschick und auf Glück.

Bindungsmeidende sind nicht zu sehen bereit,
Was ungelebte Bedürftigkeit ihnen ausgemacht.
Kindheit scheint bedeutungslos für Persönlichkeit.
Was einst verstörte, wird nicht als wichtig bedacht.

Verstrickte leben noch immer in dem Sumpf
Ihrer Gefühle, sind unfähig, sich davon zu lösen.
Das Messer der Beziehungsanalyse ist stumpf.
Es scheint, als würden auch im Heute sie dösen.

All die schwierigen Bindungserfahrungen führen
Zu Sozialmustern, die häufig nicht hilfreich sind.
Beim Binden, Trennen oder beim Explorieren
Behindert der Erwachsene sein inneres Kind.

Innere Kinder haben Angst, sich zu binden.
Ihre Sehnsucht nach Nähe wurde frustriert.
Andere sich nicht mutig in Mitwelt einfinden,
Weil das Kind nicht beachtet, das exploriert.

Während die einen sich darum nicht binden,
Können die anderen sich darum nicht trennen.
Beide können in sich ihre Mitte nicht finden,
Weil sie Seiten nicht frei balancieren können.

In neuen und schwierigen Lebenssituationen
Werden meist alte Bindungserfahrungen aktiv.
Reaktionen seit Kindertagen in uns wohnen
Als Muster, das meist im Normalalltag schlief.

Wer Rat sucht, der ist zumeist voller Sorgen.
Bewährtes will nicht mehr recht funktionieren.
Angst bricht hervor, schaut man auf morgen.
Das Kindheitsnotprogramm ist zu aktivieren.

Die Bindungs- samt der Erkundungsmuster,
Die einstmals in der Kindheit stabil eingeübt,
Meist unbewusst wieder auspacken muss, wer
Glaubt, dass es noch etwas zum Ängstigen gibt.

Einstellungen zur Bindung

Willst du wissen, wie du zu Bindungen stehst?
Dann beantworte für dich die folgenden Fragen.
Erforderlich ist, dass du kindheitswärts gehst,
Dich neu konfrontierst mit Freude wie Klagen.

*Wie stellt sich für dich derzeit dein Leben dar:
Bist du allein oder fest sozial eingebunden?*

*Wurden viele deiner Beziehungswünsche wahr,
Oder hast Passende du noch nicht gefunden?*

*Wie erschien dir in der Kindheit dein Beziehen
Auf deine Eltern insgesamt und allgemein?*

*Wem wollest du nah sein, wen eher fliehen?
Inwieweit stimmtest mit den Eltern du überein?*

*Welche der fünf Eigenschaften wirst du wählen,
Wenn du an dich mitsamt deiner Mutter denkst?
Fünf weitere für den Vater sollten nicht fehlen,
Sobald du die Gedanken auf euch beide lenkst.*

*Wem von beiden hast du dich näher gefühlt?
Wer erschien für dich zumeist wofür als gut?
Mit wem hast du was am liebsten gespielt?
Wer machte dir eher Angst, wer dir eher Mut?*

*An wen hast du dich bei Kummer gewendet,
Bei Krankheit, Verletzung, für Körperkontakt?
Wer hat dich getröstet, dein Weinen beendet?
Wer hat dich geschützt, warst du hilflos, nackt?*

*Von wem hast du dich wann trennen müssen:
Räumlich, seelisch oder durch Tod für immer?
Bei wem hat Abschied dich mehr zerrissen:
Vater oder Mutter? Was war daran schlimmer?*

*Von wem fühltest du dich eher abgelehnt?
Wie ist dir die Ablehnung bis heute bekommen?
Nach wessen Annahme hast du dich gesehnt?
Von wem erlebtest du dich als angenommen?*

*Von wem in der Kindheit wurdest du bedroht?
Wer hat dich missbraucht, wer misshandelt?
Was in dir wurde dabei verletzt und verroht?
Wie hat das Beziehungsfähigkeit gewandelt?*

*Was hat Kindheitserfahrung mit dir gemacht?
Inwiefern prägte all das deine Persönlichkeit?
Welche Verantwortung hast du dir dazu erdacht?
Zu welcher Verantwortung bist du nicht bereit?*

*Wieso verhielten sich die Eltern auf diese Art
Oder andere dir wichtige Bindungspersonen?
Wieso blieb dir manches Elend nicht erspart?
Welche Erfahrung sollte sich für dich lohnen?*

*Welche Bezugspersonen hast wann du verloren:
Geistig durch Demenz, körperlich durch Tod?
Wurde Heilendes in dir nach dem Tod geboren?
Oder hat dich Tod nur erschreckt und bedroht?*

*Wie hat sich Beziehung zu Eltern gewandelt?
Was wurde wann und wodurch endlich geheilt?
Wodurch habt ihr euch Konflikte eingehandelt?
Wer hat an wen Freude oder Leiden verteilt?*

*Wie stehst du heute zu denen, die dir geblieben:
Bist du ihnen dankbar oder spürst du nur Wut?
Wer von euch kann wen von euch wie lieben?
Wie tut ihr euch weh und wie tut ihr euch gut?*

*Wie habt ihr euch getrennt von euren Kindern?
Welche drei Wünsche gebt ihr auf Lebensweg?
Was an Elend weiterzugeben war zu verhindern,
Und was gabt ihr weiter, was elend und schräg?*

*Was hättet ihr heute euren Eltern mitgegeben,
Falls ihr sie erlebt hättet mit euch als Kind?
Wie würdet ihr heute mit euren Kindern leben,
Falls sie abermals ganz frisch bei euch sind?*

*Vieles von dem, was du in der Kindheit erfahren,
Wirkt heute noch in deine Beziehungen hinein.
Wirkung lässt dabei nicht nach mit den Jahren,
Kann mit zunehmendem Alter noch stärker sein.*

*In Partnerschaft sind wir weder Eltern noch Kind.
Doch wollen wir sicher aneinander uns binden,
Seien wir für Bindungsverletzungen nicht blind,
Um noch heute miteinander Heilung zu finden.*

3. Als Jugendliche testen wir Möglichkeiten aus

Im Aspekt drei begegnen wir uns als jugendlich
Voller Übermut mit ungezügelterm Tatendrang.
Zwei Unreife, Sehrende, Suchende reiben sich.
Lust macht uns euphorisch, Frust eher krank.

Die Kindheit ist vorbei. Erwachsensein droht.
Altes gilt nicht mehr. Neues ist noch nicht da.
Seele wirkt haltlos. Frühere Moral ist in Not.
Es entfernt sich von mir, was bisher mir nah.

Grenzen austesten, Grenzen überschreiten,
Dabei Risiken eingehen, die kaum kalkuliert.
Fremdgehen in schwierigen Beziehungszeiten,
Sex, egal, was dabei mit den anderen passiert.

Sozial-Kamikaze, spontane Rücksichtslosigkeit:
Mir ist scheißegal, wie es anderen damit ergeht.
Man ist zu Selbstdestruktion und Exzess bereit.
Vernunft, Weitsicht nicht auf der Agenda steht.

Nach mir Sintflut. Was interessiert das Morgen.
Ich will alles ohne Mühe, ohne Reue und sofort.
Will keine Verantwortung, für niemanden sorgen.
Die Mitwelt ist ein wüster, perspektivloser Ort.

Pubertär zu sein, erscheint als Umbruchkrise.
Was wir im Umbruch erleben, wirkt in uns fort.
Insbesondere das ungeklärte ehemals Miese
Sucht sich in der Seele eher verborgenen Ort.

Wird unsere Beziehung durch Krisen belastet.
Die denen in unserer Pubertätszeit gleichen.
Schnell das einstmals Erlebte wieder einrastet.
Vernunft muss Jugentlichem in uns weichen.

Es kommt zum Seitensprung ohne Reflexion.
Einfühlung und Moral werden abgespalten.
Man spricht den eigenen Ansprüchen Hohn,
Will und kann sich nicht an Absprachen halten.

Ich weiß selbst nicht, was mit mir geschehen.
Mir war dabei unsere Beziehung scheißegal.
Musste zwangsläufig ins Bett mit ihm gehen.
Mir schien, als hätte ich keine andere Wahl.

Auch hier hilft kein Verleugnen und Ignorieren.
Es gilt, sich den Jugendlichen in sich zu stellen.
Unsere Rückfallgefahr haben wir zu kapieren,
Um uns gute Beziehungen nicht zu vergällen.

Wir können den Jugendlichen in uns begleiten,
Eine gute Mutter und ein guter Vater ihm sein,
Den Herzraum für seine Sehnsüchte weiten.
Wir nehmen ihn an, lassen ihn nie mehr allein.

Fragezeichen

Aus Liebe möchte ich heute und hier
Dich klärende Fragen bange fragen,
Denn deine Antwort wird mich zu dir
Oder anderenfalls fort von dir tragen.

*Bitte teile mir ehrlich mit, wirst du
Zugleich von diesen Fragen berührt?
Oder erscheine ich dir damit als zu
Überspannt und viel zu kompliziert?*

Jungerwachsen bekam ich zu hören:
Zu merkwürdig, wer das alles denkt.
Vordenken schien andere zu stören.
Das hat mich verschüchtert, gekränkt.

Statt zu fragen, habe ich geschwiegen,
Nur noch im Stillen wie heimlich gehofft,
Mich in Beziehungsträumen verstiegen.
Ich war im Träumen entfernt von mir oft.

Doch ich will mich auf dich einlassen,
Verbindlich an deine Seite mich stellen,
Möchte mit dir Lebenswertes erfassen,
Um eine Treueentscheidung zu fällen.

*Lebe ich in deinen Augen zu sachte?
Oder verbrenne ich mich zu intensiv?
Wann wäre es besser, ich erwachte?
Wann wäre besser, wenn ich schlief?*

*Was passt schon zu mir im Verhalten,
Was davon will noch nicht so stimmen?
Welche meiner Felle sollte ich behalten,
Welche ließe ich besser schwimmen?*

*Welche Ziele sind künftig zu meistern
Mit wie viel von meiner Lebensenergie?
Welche Ziele die Zukunft verkleistern,
So dass ich am besten piffe auf sie?*

*Aus welchem Tun halte ich mich raus?
Doch wo klinge ich handelnd mich ein?
Welche Freundschaft ist vorbei und aus?
Mit wem täte es gut, befreundet zu sein?*

*Wogegen sollten wir uns verwehren?
Was sollten wir zusammen ertragen?
Was im Leben ist noch zu vermehren?
Was sollten wir gemeinsam hier wagen?*

*Welche der Entscheidungen treffe ich
Am besten weiterhin für mich eher allein?
Wo beziehe mitentscheidend ich dich
Von nun an am besten gleich mit ein?*

*Wann sollten wir unentschieden bleiben?
Wann hingegen uns glasklar entscheiden?
Welche Werte sollten wir flugs vertreiben,
Besonders, wenn sie verbunden mit Leiden?*

*Wollen wir zusammen von nun an mehr
Uns an Regeln, Prinzipien orientieren?
Oder wäre es zum Vorteil für uns, eher
Zusammensein experimentell zu führen?*

*Wie sind wir bezogen: eher frei oder treu?
Überlassen wir das wie viel anderes auch
Einem uns unster und Tag für Tag neu
Wild verwirbelnden Schicksalshauch?*

*Sollten wir von nun an entscheidungslos
Reste gemeinsamen Daseins durchirren:
Ist das dann Hingabe in des Lebens Schoß
Oder uns kränkendes Daseinsverwirren?*

*Wer oder was sind wir in diesem Leben?
Was will in und aus dir und mir werden?
Wann ist es Zeit, fliegend abzuheben?
Wann ist es an der Zeit, sich zu erden?*

*Wann schreiten du oder ich nach vorn?
Wann nehmen wir uns besser zurück?
Gestalte ich oder lasse ich mich gebor'n
Gestalten durch alltägliches Geschick?*

*Leben wir besser räumlich beisammen,
Oder lebt Liebe eher, wenn wir getrennt?
Ist klar, woher Nähewünsche stammen,
Dass man sich nicht in Zwängen verrennt?*

*Im Wiederholzwang könnte es passieren,
Dass wir uns im steten Zusammenleben,
In dem einengendem Paarkokon verlieren,
In zweiseitige Selbstaufgabe einweben.*

*Was ist zwischen uns noch zu verbinden?
Was sollten wir besser wieder trennen?
Was unterstützt uns dabei, uns zu finden,
Uns mehr im Wesenskern zu erkennen?*

*Wie es von heute an mit uns weiter geht,
Ich weiß es nicht. Vielleicht weißt ja du's?
Für ein „An oder ab“ ist es bei mir zu spät.
Unentschlossenheit macht eher konfus.*

*Was ist gut, wenn wir es uns verkneifen?
Was gehört besser von nun an erlaubt?
Solche und noch viel mehr Fragen reifen
Mir im krausbehaarten, behirnten Haupt.*

*Diese Fragen für mich allein bedenkend
Ich kaum die Spur einer Antwort fand,
Fragen, zum liebenden Wir uns lenkend,
Sind zu groß für kleinen Privatverstand.*

Ich werde mich einzeldenkend verwinden,
Verstand versagt, verflixt und zugenäht.
Werde ohne dich nie Antworten finden,
Allein verfangen in trennender Polarität.

Bin vertrauensbereit trotz Fragezeichen,
Antworten lass uns gemeinsam suchen.
Will ungewiss nicht die Segel streichen.
Antwortbereit lass uns Bindung buchen.

Ich befürchte, diese Fragen zu klären,
Reicht unser beider Verstand nicht hin.
Auf Verstandesebene etwas zu mehrern,
Was jenseits Verstand, macht nicht Sinn.

Wird verlangt, herzensgestaltet zu sein,
Fällt es mir schwer, den Sinn zu erfassen.
*Wie gelangen wir denn ins Herz hinein,
Um uns von daher anleiten zu lassen?*

*Wie ist es für uns gemeinsam möglich,
In dem Herzraum Kraftplätze zu schaffen?
Was wird mit uns, scheitern wir kläglich,
Wenn wir diese Aufgabe nicht raffen?*

Diese Fragen führen uns nicht weiter,
Sind sie doch fragegetarnte Bedenken.
Besser ist, wir experimentieren heiter,
Statt angstgrübelnd uns zu ertränken.

Ich vertraue, wo unsere Seele waltet,
Schwinden Zweifel und Fragezeichen.
Herzdenkend sich Gewissheit entfaltet.
Fragen den Liebesantworten weichen.

Ich wünsche uns, wir können verreisen,
Zu Orten der Kraft, zu Stätten der Weisen.
Ich wünsche uns sehr, es könnte gelingen,
Anmutig zu leben mit Seelenschwingen.

In unserem Seelenschwung erweichen
Bedenken, Ängste, Zweifel und Sorgen
Und viele andere Daseinsfragezeichen.
Liebe beantwortet sie für uns erst morgen.

Begrenzungen hinterfragen

Wir erleben Grenzen im Außen wie im Innen.
Manche sind real, viele hingegen sind erdacht.
Wenn wir uns auf unsere Begrenzung besinnen:
Was dagegen oder besser damit man macht?

Grenzen beschränken uns und fordern heraus.
Oftmals Entscheidungen sie von uns erzwingen:
*Ändere ich die Grenze oder halte ich sie aus?
Versage ich ändernd? Wird Wandel gelingen?*

Vieles erleben wir im Leben als eng begrenzt:
Begrenzt sind die Tage unseres Verweilens.
Begrenzt sind auch Talente und Kompetenz,
Begrenzt sind unsere Chancen des Heilens.

Die Grenzen, die sich nicht verändern lassen,
Weil sie außerhalb von Macht und Kontrolle,
An die gilt es sich lebend hier anzupassen.
Unsere Demut spielt dabei eine große Rolle.

Wir eilen durch dieses Sein im Sauseschritt.
Bei Lichtgeschwindigkeit ist jedoch Schluss.
Mit jedem Schritt geht auch Lebenszeit mit,
Die zwangsläufig stets verringern sich muss.

Nach etwa dreißigtausend Tagen ist vorbei,
Was neun Monate vor der Geburt begann.
Wir Menschen bleiben auf Dauer nicht neu.
Die Verfallsprozesse laufen von Anfang an.

Bei vielem Tun sind wir darauf angewiesen,
Dass die anderen etwas für uns zubereiten.
In hoch arbeitsteiliger Mitwelt wie der diesen
Wird Abhängigkeit uns permanent begleiten.

Die Anbauflächen auf der Erde werden rar.
Schwer wird es, alle Menschen zu ernähren.
Die Erdölvorräte der Erde beginnen sogar
Sich schneller und immer schneller zu leeren.

Es gibt für uns noch keinen Planeten B.
Wir müssen uns mit dem einem begnügen.
Wenn ich Begrenzungen als real versteh',
Muss ich mich nicht mehr selbst betrügen.

Die Berge kann keiner von uns versetzen.
Wir können nur ihre Gipfel wegsprengen.
Oft ist nicht zu heilen, was wir verletzen,
Nicht mehr zu beleben, was wir verdrängen.

Um unser Leben verantwortlich zu führen,
Anstatt in Wolkenkuckucksheim zu leben,
Gilt es, Begrenzungen erst mal zu akzeptieren,
Statt nach Ewigkeit und Allmacht zu streben.

Tatsachen sind nicht nur zu akzeptieren.
Was getan ist, kann oft verändert werden.
Gegen getane Sachen ist zu rebellieren,
Sobald sie unser aller Leben gefährden.

Der Klimawandel und atomarer Overkill:
Das sind Tatsachen, die menschgemacht.
Wir hinterfragen vehement, wer das will,
Geben besser auf die Machthabenden Acht.

Gut, wenn wir Begrenzungen erkennen,
Gut, wenn wir nicht nur darunter leiden.
Erst dann wirksam wir handeln können,
Selbstwirksam, gezielt und bescheiden.

Es nützt nichts, dagegen zu protestieren,
Dass es überall diese Begrenzungen gibt.
Doch es scheint sinnvoll, auszuprobieren,
Wie man, wenn nötig, Grenzen verschiebt.

Was man allein nicht verschieben kann,
Weil die Aufgabe zu groß ist und zu lange,
Das packe mit den Gleichgesinnten man an.
Vor den großen Aufgaben nur keine Bange.

An Großem wir teilhaben ohne Größenwahn.
Auch wenn Gefahr besteht, dass wir scheitern,
Verfolgen wir den grenzüberwindenden Plan,
Solange wir Menschlichkeit dabei erweitern.

Begrenzungen fordern beständig uns heraus.
Sie sind zu akzeptieren oder zu verschieben.
So wachsen wir meist über uns selbst hinaus,
Solange die Menschen und Mitwelt wir lieben.

Trotz entmachten

Du bietest mir ein kindliches Verhalten an.
Ich reagiere auf dich mit meiner Eltern Sicht.
Dein Trotz kommt ins Spiel, sagt sodann:
Dich als weitere Autorität brauche ich nicht.

Und schon bin ich auf dich hereingefallen,
Klemme mit fest in deiner Trotzkonstruktion.
So Ähnliches geschieht im Leben fast allen.
Passiert das mir, beunruhigt mich das schon.

Ein uraltes hierarchisches Ping-Pong-Spiel,
In dem wir beide mit Sicherheit verlieren.
Solch Eltern-Kind-Spiele bringen nicht viel.
Unsere Wahlfreiheit diese meist sabotieren.

Trotz ist ein Selbstsabotageautomatismus.
Entscheide ich mich beständig dagegen,
Ich nicht mehr bei mir selbst schauen muss.
Deine Autorität kommt mir dafür gelegen.

Ich gehöre zu dir als deine Anti-Autorität,
Bin emotional negativ an dich gebunden.
Mit dir mein Hiersein meist fällt oder steht.
Was geschieht nur, falls du verschwunden?

*Werde ich dann so autoritär wie einstmals du,
Um den frei gewordenen Platz auszufüllen?
Oder schließe ich diese Trotzammer zu,
Lebe ich endlich nach dem eigenen Willen?*

Besser, heute schon den Trotz entmachten,
Aus den alten Negativbindungen mich lösen,
Mitwelt mit den eigenen Werten betrachten,
Nicht ständig kämpfen gegen all die Bösen.

4. Als Mann und Frau treffen wir kraftvoll aufeinander

Im Aspekt vier begegnen sich Mann und Frau,
Sich erwachsen fühlend, Kämpfende voller Kraft.
Wer sie sind, sie glauben es zu wissen genau.
Dank klarer Ziele tätig man Werte erschafft.

Ich weiß, was ich will. Du weißt, was du willst.
Es geht um Erfolg, Durchsetzung, Gewinnen.
Solange du mir nützt, mir meine Ziele erfüllst,
Können eine Beziehung auf Zeit wir beginnen.

Ein Wir erwächst aus Gemeinschaftsprojekten:
Karriere, Reisen, Bauen, Nachkommen zeugen.
Hinter Taten wir oft die Schwächen verstecken.
Mit gerichteter Kraft soll vieles ganz neu geh'n.

Doch scheitert Projekt, gerät das Wir in Gefahr.
Oft reicht schon, wenn ein Projekt nur beendet.
Ob das Wir nur gemeinsames Hausbauen war?
Ist großes Ziel erreicht, wird sich abgewendet.

Erfolg kann uns zum Selbstzweck verkommen.
Wir versklaven uns an die Wohlstandsattribute.
Freie Entscheidung wird uns dabei genommen.
Markt samt Gesellschaft definieren das Gute.

Gefahr besteht, Personen zu funktionalisieren,
Als verlängerten Kraftarm sie nur zu benutzen.
Ihren Eigenwert die anderen dabei verlieren.
Unbewusst einander wir Schwingflügel stützen.

Funktionalisiert werden wir weniger statt mehr.
Leben wird eher verwaltet, als dass es gelebt.
Der Geldbeutel ist voll. Doch das Herz ist leer.
Rationale Lieblosigkeit an Partnerschaft klebt.

Leben jedoch lässt nicht immer sich planen.
Auch der Erfolg im Leben ist nicht garantiert.
Was Zukunft uns bringt, ist nicht zu erahnen.
Zu zielorientiert die Spontaneität man verliert.

Planend verpassen wir Momente des Glücks.
Auch der Zufall braucht seine Gelegenheit.
Liebe ist nicht nur Frage unseres Geschicks.
Ein Wollen allein macht uns nicht liebesbereit.

Leben ist nicht nur ein Kämpfen und Wollen.
Es ist auch der Raum für Demut und Zweifel.
Wir bleiben nicht immer die kraftvollen Tollen.
Direkt neben Engeln sitzt meistens der Teufel.

Im Mittelpunkt stehen wir, nicht unser Handeln.
Beziehung ist weit mehr als gemeinsames Tun.
Nur aktionistisch wir das Dasein verschandeln.
Gleichwertig ist es, im stillen Nichttun zu ruh'n.

Auf Kampf verzichten

Kommunikation ist die Chance zur Begegnung,
Ist kein Platz, um Hahnenkämpfe auszutragen.
Kommunikation gerät uns dann zur Segnung,
Sobald wir unser Kämpfen zu lassen wagen.

Kampf ist für Duellanten und für Diskutanten,
Mit Gewalt der Kugeln und Gewalt der Worte.
Zur echter Solidarität wir niemals so fanden.
Gewalt ist Todeslust, Irrweg und Höllenpforte.

Kampf macht Feinde aus möglichen Freunden,
Kämpfend wird man zu Verlierern und Siegern,
Kampf schließt aus statt wen einzugemeinden,
Kämpfe machen uns Menschen zu Kriegern.

Die Verbalkämpfe bestehen oft aus Befehlen,
Debatten, Streitgesprächen und Verkünden.
Wir dabei unsere Mitmenschlichkeit verfehlen,
Wenn wir Beziehung auf Herrschaft gründen.

Die Verbalkämpfe bestehen aus Überreden,
Drohen, Betteln, Weinen und Manipulieren.
Mit Oberhandtechniken wir uns befehlen,
Rhetorische Tricks zum Siege uns führen.

Verbalkämpfe sichern die Unterschiede ab,
Sind oft Gewaltrituale zur Statusbewahrung.
Den höheren Rang als die anderen ich hab'.
Starke Worte und weißgraue Kopfbehaarung.

Verbalkämpfe beweisen die Unvereinbarkeit:
Wer arm ist, ist dumm. Wer reich ist, ist klug.
Man ist zur Verteidigung der Freiheit bereit.
Freiheit für Schöne und für Reiche ist genug.

Mit Verbalkämpfen erhält man sich die Eliten,
Jenen Club der reichen und der eitlen Pfauen,
Die sich Personen als Lohnsklaven mieten,
Mit entfremdeter Arbeit das Leben versauen.

Verbalkampf entstammt der Konkurrenzwelt:
Man glaubt, man ist wer, solange man siegt.
Soziale Welt in Sieger und Verlierer zerfällt.
Wer mich nicht siegen lässt, der wird bekriegt.

Verständigung beginnt, wo Kämpfen beendet.
Verständigung gelingt meist erst mit der Zeit,
Wenn man sich vertrauend einander zuwendet,
Sein Herz für die Gegenüber zu öffnen bereit.

Verständigung beginnt mit Austauschbarkeit.
Wie du mir, so ich dir: Das wird jetzt normal.
Zu voller Gleichberechtigung sind wir bereit.
Austausch und Klärung werden zum Ideal.

Nicht: „Sage ich was, hat das mehr Gewicht,
Schließlich habe ich mehr Erfahrung als du.“
Sondern: „Rangunterschiede gibt es nicht.
Ich höre dir und du hörst mir sorgsam zu.“

Nicht: „Was mir erlaubt ist, ist dir verboten.
Zwischen uns bitte keine Gleichmacherei.“
Sondern: „Bin ich Idiot, sind wir alle Idioten.
Wir sind geschwisterlich, sind gleich und frei.“

Nicht mehr Auge um Auge, Zahn um Zahn,
Kein Rachegott, dafür aber göttliche Liebe,
Keine Ohnmacht und kein Allmachtswahn,
Keine Macht für uns zerstörende Todestribe.

Rahmen für Gleichberechtigung wir schaffen:
Einbeziehen, sich informieren und sich bilden,
Auf dass weniger Klüfte zwischen uns klaffen,
Wir uns treffen in neuen Verständnisgefilden.

Die Bereitschaft für Dialoge wir signalisieren.
Aktiv hören wir zu und verständlich wir reden.
Einführend die Sicht der Anderen wir erspüren.
Mitspracherechte gelten für jede und für jeden.

Kampfspiele sein lassen

Auf der einen Seite scheinprogressiv der Star
Als Narzisst, der auf Bewundern angewiesen.
Toll, dass du verehrst mich so sehr offenbar,
Selbstwertgefühl rutscht so nicht in die Miesen.

Auf Dauer unerträglich eine demütige Haltung,
Beengend und verpflichtend, dass Freude stirbt.
Das führt oft zu einer Schuldgefühlsentfaltung,
Was mir meine Liebe zu dir gründlich verdirbt.

Auf der anderen Seite Bewunderer, regressiv:
Toll, dass du grandios und selbstbewusst bist.
Mit dir verglichen bin ich derart klein und naiv.
Ich bin gern dein Jünger. Du bist mein Christ.

Sowohl im Abwerten als auch im Idealisieren
Ist der Wurm künftiger Entliebung verborgen.
Entweder wir uns oder den anderen verlieren.
Es gibt für uns derart kein sicheres Morgen.

Zu kämpfen macht uns grundsätzlich dumm.
Wir fallen aus Großhirn heraus, rutschen ab.
Ich treibe mich dann in Reptilienhirn herum,
Wo kaum Menschliches anzubieten ich hab'.

Kämpfend wirkt in uns Psychonotprogramm.
In Kampftrance geht es nur ums Überleben.
Denkbereich ist leer. Herz ist ein Schwamm.
Gute Lösungen kann es derart nicht geben.

Kampfspiel: Versorgen

Auf einer Seite eine progressive Helferfigur,
Partner treten an der Vater oder Mutter statt:
Mir tut er wohl, dein tiefer Vertrauensschwur.
Dank meiner Versorgung wirst immer du satt.

Auf Dauer unerträglich, wie du mich auslaugst.
Ich mühe mich ab, trage dir alles hinterher.
Ich frage mich, wozu überhaupt du was taugst.
Auf ein Dankeschön warte ich lange nicht mehr.

Auf der anderen Seite regressiv der Pflegefall:
Du vermittelst mir eine innige Geborgenheit.
Weil du mir so guttust, ich mich an dich krall.
Ohne deine Fürsorge käme ich nicht sehr weit.

Doch auf Dauer unerträglich, dass du so tust,
Als wäre ich bedürftig wie ein verlorenes Kind.
Du überschüttest mich mit deinem Helferwust.
Doch für das, was ich brauche, bist du blind.

Geben sowie Nehmen sind nicht balanciert:
Zu viel Aktivität hier, zu viel Passivität dort.
Die Verantwortung füreinander ist polarisiert:
Versorgen und Ausnutzen treibt uns von uns fort.

Kampfspiel: Dominieren

Einerseits die progressive Herrschergestalt:
Schön, dass du so lieb und so nachgiebig bist.
Dadurch fühle ich mich machtvoll ohne Gewalt.
Die Person wie dich habe ich lange vermisst.

Unerträglich aber, bist du wie eine Marionette.
Wo ist deine Meinung, deine Eigenständigkeit?
Ein kraftvolles Gegenüber ich ab und an hätte.
Aber dazu bist anscheinend du gar nicht bereit.

Andererseits der eher regressive Untertan:
Du bist stark, aktiv und durchsetzungsfähig.
An so eine wie dich lehne gern ich mich an.
Auf starke, selbstbewusste Frauen steh' ich.

Auf Dauer unerträglich, dass du tyrannisch bist,
Allzu machtgeil, besserwisserisch und autoritär.
Solcherlei Einseitigkeit wird mir langsam trist.
Wenn ich doch nur gleichberechtigter hier wär'.

Meine Dauerhingabe geht mir auf den Senkel.
Immer wieder sage ich ja und meine doch nein.
Über dieses Muster lacht ja schon mein Enkel.
Muss alles das bis an das Lebensende so sein?

Durchsetzen und Nachgeben wird umverteilt.
Wir sind doch nicht länger im Dritten Reich.
Gleichberechtigung wird von uns angepeilt.
Erst auf Augenhöhe sind wir endlich gleich.

Kampfspiel: Sexualisierung

Einerseits als progressiv Macho oder Weib
Für Männlichkeit oder Weiblichkeit verehrt.
Verehrt und potent durch das Leben ich treib',
Weil andere Person sich nach mir verzehrt.

Auf Dauer unerträglich ist deine Farblosigkeit.
Deine Minuserotik macht mich noch impotent.
Zu solch Einseitigkeit bin ich nicht mehr bereit.
Deine erotische Passivität zunehmend trennt.

Andrerseits regressiv Softi und Graue Maus:
Du bist potenter Kerl. Du bist ein Rasseweib.
Du siehst für mich erotisch, exotisch, sexy aus.
An deinen kräftigen Schultern gern ich verbleib'.

Auf Dauer unerträglich dein Gockelgehabe.
Langsam blättert auch der Lack von dir ab.
Deine Rücksichtslosigkeit ist keine gute Gabe.
Ich genug von all deinen Demütigungen hab'.

Was erst als willkommenes Ergänzen erschien,
Wird auf Dauer zu einer einengenden Qual.
Wer einen Teil von sich delegiert, verliert ihn,
Büßt vermeidend ein seine Freiheit der Wahl.

Auswege

Der Ausweg heißt: Wir beide sehen uns neu.
Jeder ist eigene, vollwertige Persönlichkeit.
Narzisst ist sowohl wichtig als auch scheu.
Bewunderer ist sich wertzuschätzen bereit.

Was ich an dich delegierte, hole ich zurück.
Ich mag deine Stärken wie deine Schwächen.
Erst in seiner Gänze findet man zum Glück.
Projizierendes Halbieren ist zu unterbrechen.

Alte Hierarchiespiele gilt es zu überwinden.
Denn Macht und Echtliebe schließen sich aus.
Nur waffenfrei können zueinander wir finden,
Machtdemonstrationen schmeißen wir raus.

Auf Dauer unerträglich ist unechtes Gehabe:
Aufgesetzter Macho, aufgedonnertes Weib.
Verfügst du noch über eine wichtige Gabe?
Wirst du impotent oder frigide, ich nicht bleib'.

Männlich oder weiblich wir nicht delegieren.
Ein Macho lässt weibliche Seiten mehr zu.
Ein Softi muss Männliches mehr integrieren.
Grauer Maus ist ihre Erotik nicht länger Tabu.

Rasseweib darf bisweilen mal nüchtern sein,
Darf hin und wieder mit ihren Reizen geizen.
Bisher Ungelebtes lädt experimentell man ein.
Alles darf für uns in dem Leben bereit steh'n.

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 will, 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 es Beachtung 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.

Abhängigkeit wird erwachsen verleugnet meist.
Verleugnung soll vor Kränkungen uns schützen.
Auf große Leistungen des Geistes man verweist.
Kann der Verweis 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 ich mein Denken 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.
Kindheitstrance nimmt uns in ihren Würgegriff.
Probleme werden mit Mitteln von damals gelöst.
Tief sich diese Lösung ins Bewusstsein einschliiff.

Vor allen Dingen bei Alltagsautoritätskonflikten
Mit Chef, Vorstand und 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 Tage 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 oft du 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 Fühlenden beherrscht, dass ich scheiter,
Erstarre ich resigniert angesichts all der Gefahren.

Diese vier Trancezustände sind erst einmal normal.
Reaktionen haben sich über Jahrtausende bewährt.
Doch sie rauben uns auch unsere Freiheit zur Wahl.
Darum sind zur Problemlösung zumeist sie verkehrt.

Aufgabe besteht darin, Trancezustand zu erkennen,
Innezuhalten, in Großhirn samt Herz zu gelangen,
Sich nicht in untauglichen Lösungen zu verrennen,
Sich nicht in frühkindlicher Ohnmacht zu verfangen.

Erlebensebenen erkennen

Wir Menschen haben zumeist ein Riesengehirn.
Nervenbahnen reichen von der Erde zum Mond.
Milliarden Zellen vernetzen sich hinter der Stirn.
Dieses 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 Erde samt Menschheit kann 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 unheilvoll erscheint, 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,
Absinken in Unbewusstes, Automatik und Trance,
Auf die Weise Kontakt zu Wahl und Willen verlieren,
Zunehmend mehr Kontaktverlust, schließlich ganz.

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 angstvoll-dümmlich man, nicht mutig-schlau.

Wir können auch aufsteigen aus Elendserleben.
Doch erst, wenn der Leibesstress 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 wieder ins Dasein wir 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 mir, uns und der Mitwelt auf Dauer 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 sie 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.

5. Als Geliebte verschmelzen wir in Verliebtheit

Im fünften Aspekt verlieben sich Menschen sehr,
So dass sie einen Teil ihrer Konturen verlieren.
Innengrenze gibt es bei Verliebten kaum mehr.
Doch Grenzmauern um Beziehung sie führen.

Ich erschau mich, schaue ich in dein Gesicht.
Ich bin du. Du bist ich. Wir sind ein einiges Wir.
All unsere Unterschiede respektieren wir nicht.
Ins Reich der Gemeinsamkeit ich dich entführ'.

Eine Paarsymbiose wie damals im Mutterleibe.
Auf ewig möchte mit dir ich verschmolzen sein.
Einsamkeitsangst ich küssend mit dir vertreibe.
Dank deiner Nähe fühle ich mich selten allein.

Die ewiglich Liebende. Der ewige Liebhaber.
Diese hormongesteuerte Beziehungssillusion.
Dies süßholzraspelnde Massenmediengelaber.
Weit verbreitet scheint diese Sehnsucht schon.

Verliebtheit ist Wahn der Verschmelzungssucht.
Ohne Bauchschnatterling ist Leben nichts wert.
Hört Kribbeln auf, wird neue Beziehung gesucht.
Wer verliebt ist, lebt wild und zugleich verkehrt.

Dauerjungendliche und dauerverliebte Personen
Bleiben in unreifen Erlebenszuständen stecken.
Traumort am Rande der Realität sie bewohnen.
Echte Liebe als Haltung sie so nicht entdecken.

Warum viele Partnerschaften wohl scheitern?
Verliebt glaubt man, dass alles so einfach sei.
Man vergisst, sein Sozialkönnen zu erweitern.
Wer verliebt ist, träumt und lernt kaum dabei.

Traumhochzeit samt Brautkleid und Schleiern
Und dann das eher nüchterne Alltagserleben.
Solange unser Innenleben wir nicht erneuern,
Bleiben an Idee ewiger Verliebtheit wir kleben.

Verliebtheit die Wahrnehmung dahin verzerrt.
Dass Gemeinsamkeiten mehr hervorgehoben.
Wege zur Wirklichkeit sind illusorisch versperrt.
Unterschiede, Konflikte sind beiseite geschoben.

Verliebtheit erschafft ein Verschmelzungs-Wir,
In dem mein Ich und dein Du oft sich verlieren.
Was Liebe von mir verlangt, ich so nicht kapiere.
Durch Verliebtheit wir wahrhafte Liebe riskieren.

Wenn wir unsere Seele hin zur Liebe erweitern,
Verliebtheit als nur die halbe Wahrheit begreifen,
Bei Verliebtheitsausklang wir seltener scheitern,
Zu echter Gemeinschaft wahrscheinlicher reifen.

Beziehungsqualität einschätzen

Oh, Verliebtheit, dieser Taumel: Alles ist neu,
Du reichst vollkommen. Du machst mich reich.
Du bist die Einzige für mich. Ich bin ewig treu.
Wir denken, fühlen und handeln fast gleich.

Oh, würde dieser Rausch doch nie Vergehen.
Wie sehnsuchtsvoll ich dich täglich erwarte.
Ich muss nur deine sehnen Augen sehen
Und eine Stimme in mir sagt: Freude starte!

Zeit der Verliebtheit hält ein bis drei Jahre.
Oft ist nach Hochzeit die Hoch-Zeit vorbei.
Aus Liebespaaren werden dann Ehepaare.
Liebesfreude versickert im Alltagseinerlei.

Sind Hormonschübe der Verliebtheit vorbei,
Überkommt uns Alltag mitsamt Knitterfalten,
Ist zu lernen, wie wir gern und tagtäglich neu
Unsere Liebesbeziehung am Leben erhalten.

Was wir nicht beachten und pflegen, vergeht.
Unachtsamkeit lässt unsere Liebe enteilen.
Lass uns klären, wie um unsre Liebe es steht.
So können Versäumtes wir rechtzeitig heilen.

*Bin ich bereit zu erkunden, ob ich dich liebe?
Könnte ich zu mir und dir wirklich ehrlich sein,
Könnte ich ertragen, wenn Liebe nicht bliebe,
Schliefe Liebesfreude und Hoffen in mir ein?*

Zwei Wege lassen Liebesgefühle uns erden,
Lassen uns Beziehungssicherheit erlangen:
Dich zu lieben und von dir geliebt zu werden.
So liebend muss keiner buhlen noch bängen.

Liebesgefühl erwächst aus Wechselprozess:
Ich lerne die Art zu schätzen, wie du mich liebst,
Während du experimentell ergründest indes,
Wie du Zuneigung, die ich brauche, gern gibst.

Wichtig ist, unser Geben freudvoll zu gestalten,
Auf dass Gebefreude zum anderen vordringt.
Mit dem Geben sollte alsbald man innehalten,
Merkt gebende Person, dass sie sich zwingt.

*Wie hindere ich mich, dir Liebe zu schenken?
Was ist in mir oder zwischen uns geschehen?
Was machte Angst? Was wollte mich kränken?
Wieso kann ich dich nicht mit Liebe besehen?*

Nehmen ist niemals nur ein passives Erdulden,
Ist vielmehr ein aktives, feinspüriges Genießen.
Wir den Gebenden achtsame Hingabe schulden.
Freudloses Hinnehmen kann sehr verdrießen.

Einschätzungsbereiche

Paarkunst besteht darin, sich abzustimmen,
Bewusst zu reden oder bewusst zu schweigen.
Geben und Nehmen ineinander verschwimmen,
Da wir Bedürftigkeit stillen und deutlich zeigen.
Und irgendwann, vielleicht fehlt nicht mehr viel,
Erschaffen wir miteinander eine Liebesrealität,
Die begreift, dass Liebe ein Weg und kein Ziel,
Der ohne klärende Worte vom Winde verweht.
Auf der Einschätzungsskala von eins bis zehn,
Eins steht für noch nicht, zehn steht für total,
Wie mag es derzeit um unsere Liebe stehen?
Haben wir Rückmeldung, haben wir die Wahl.

(1) *Fühle mit Herz und Sinn, ich liebe dich. (1 - 10)*

(2) *Fühle mich herzsinnlich von dir geliebt. (1 - 10)*

Dabei gehe ich davon aus, dass uns sicherlich
Herzsinnliche Liebe möglich ist, es sie also gibt.

Wie nur erkenne ich meine Liebesgefühle?

Die Gefühle kann man so leicht verwechseln.

Es mag sein, dass wir im Phantasiegewühle,

Uns passende Gefühle zusammen drechseln.

Auf dem Liebesweg gibt es keine Sicherheit.
Nicht eindeutig ist jemals, was falsch oder richtig.
Deshalb wird Bereitschaft zur Ganzheitlichkeit,
Erleben mit Kopf, Bauch und Herz uns wichtig.

Im Zusammenspiel von Sinn und Sinnlichkeit,
Von Geist und Gefühlen, Gehirn und Gemüt
Entfernen wir uns von uns selbst nicht weit,
Erahnen wir, ob das Liebesfeuer noch glüht.

Denke ich an dich, zart und sacht spüre ich:
Mich erfüllt eine kraftvolle und tragende Stille,
Sehnender Zug im Herzen: warm, wunderbar,
Behaglich und gelassen ohne Mühe und Wille.

Ich spüre, begegne ich dir, dass du mich magst.
Fühle Wärme auf meiner Haut bei deinem Blick.
Liebevoll, wenn du nach meinem Befinden fragst.
Erlebe dich wahrhaft, ohne Umschweif und Trick.

Oder in mir wird es leer und eng, traurig und kalt.
Herzraum wirkt steinern und wie verschlossen.
Echo meiner Sehnsucht unerhört in mir verhallt.
Mundwinkel senkt sich bitter, Miene verdrossen.

(3) *Ich schätze dich als mir Liebstes wert. (1 - 10)*

(4) *Ich fühle mich von dir tief wertgeschätzt. (1 - 10)*

Ich spüre, wie deine Achtsamkeit mich ehrt,
Spüre zugleich, wie Achtlosigkeit mich verletzt.

Auf der Hitliste der Menschen in meinem Leben
Stehst du unangefochten auf dem ersten Platz.
Weder Kinder noch Eltern können mir geben,
Was ich an Wert mit dir erlebe, mein Schatz.

Vor allem dir strebt Liebesehnen entgegen.
Von deiner Zuwendung fühle ich mich genährt.
An deiner Antwort auf Fragen ist mir gelegen.
Dein Wohlwollen zeigt: Ich bin nicht verkehrt.

Ich jedenfalls fühle mich von dir innig geliebt.
Wer derart geliebt wird, hat es leicht, zu lieben.
Wenn es am Liebesgefühl kaum Zweifel gibt,
Werden von Seinsangst wir kaum umgetrieben.

Ich mag dich gern necken und mit dir scherzen,
Doch nicht über dich herziehen ohne Respekt.
Respektlosigkeit zu dir würde mich schmerzen,
Herabwürdigung offen oder auch nur versteckt.

Sagen wir uns bitte sogleich, wenn wir spüren,
Gefahr zu laufen, uns unachtsam zu verletzen.
Ach, wie so unwichtig ist Urteilen und Kritisieren
Verglichen mit der Chance, sich wertzuschätzen.

Ich möchte mit dir hier das Positive stärken,
Dabei Werte schaffen und sie schätzen lernen.
Achtsam und gütig, sobald wir es bemerken,
Alles Wertlose aus Zusammensein entfernen.

(5) Ich stütze dich, dich lieben zu lernen. (1 - 10)

(6) Du stützt mich, Selbstliebe zu finden. (1 - 10)

Wenn wir Selbstablehnung in uns entfernen,
Können wir Lieblosigkeitsangst überwinden.

Wichtigste Unterstützung ist für uns beiden,
Dass wir erlauben und zeigen, wir sind okay.
Wir dürfen uns lieben, müssen nicht leiden.
Selbstliebe verleiht Kraft, tut niemandem weh.

Wer mit sich grundlegend einverstanden ist,
Menschen nicht benutze und gierig aussage,
Wie Jesus sagt: In Selbstliebe gründend Christ.
Erst dadurch zur Liebe am Nächsten taug.

*Was hindert dich noch, dich wirklich zu wollen?
Was kann helfen, dich zu lieben wie ich dich?
Wie entkommst du aus deinem Dir-Grollen?*
Ich bin auch für dein Wohl da. Zähle auf mich.

Es ist schön, zu schauen, wie du dich traust,
Dich zufrieden, doch suchend anzunehmen.
Wie du froh auf Körper und Seele schaust,
Ohne dich deiner selbst noch zu schämen.

Ich habe durch dich viel von Liebe kapiert.
Du hast heile Seiten in mir herausgestrichen.
Hast an mich glaubend mich kaum kritisiert.
Bist geduldig nicht von meiner Seite gewichen.

Du lässt mir Freiheit, die ich für mich brauche.
Ich nutze sie, doch nutze ich sie nicht aus.
Freiheit gibt Raum, dass ich in mich tauche.
Hinterher komme ich gern wieder zu dir raus.

(7) Du machst mir Lust. Ich begehre dich. (1 - 10)

(8) Ich spüre deine Lust, die mich begehrt. (1 - 10)

Ich erahne zugleich, du meinst wirklich mich.

Nicht dir selbst noch mir wird Erotik verwehrt.

Liebe ist nicht nur Wertschätzung, ist auch Erotik,
Ist zugleich Treue, die auf Verletzung verzichtet,
Jedoch auch ringen um Lebendigkeit und Exotik,
Dass Gewohntes nie Freude an Neuem vernichtet.

Wollust und Liebe, im Gemeintsein verflochten.
Ich habe keine Zweifel: Wir sind Mann und Frau.
Welch Wonne, da Leib und Seele sich mochten.
Meine Sehnsucht meint dich, ich spüre es genau.

Würzige Liebesdüfte durchströmen das Haus.
Dein Lächeln bringt mich in Trance und Ekstase.
Sehe ich dich tanzen, ist es schier mit mir aus.
Ich werde rot um die Ohren, blass um die Nase.

Eine leidenschaftliche Vorfremde stellt sich ein,
Sehe ich in deine Augen, auf Hüften und Brüste.
Könnte das so etwas wie sinnliche Liebe sein?
Mich durchfährt Schubkraft unbändiger Lüste.

(9) Ich bin offen, dich zu seh'n, wie du bist. (1 - 10)

(10) Ich spüre, du siehst mich, wie ich bin. (1 - 10)

Wenn irgendwann Vorurteil zwischen uns ist,
Sehen sorgsam wir beide, Urteil auflösend, hin.

Ich riskiere es, mich dir unverstellt zu zeigen.
Ich mag mich dir hingeben ohne aber und wenn.
Du bist meine Liebe, doch bist nicht mein Eigen.
Inneres Nicken, wenn ich mich zu dir bekenn'.

Wir sollten uns achtsam Einschätzungen nennen,
Mit ihnen in freundlichen Paardialog einsteigen.
Unterschiede, die schmerzlich Erleben trennen,
Müssen wir nicht übersehen noch verschweigen.

Lieben des einen, Geliebtfühlen des anderen:
Übereinstimmend erwächst heilsame Resonanz.
Wir bleiben in lebendiger Liebe beieinander, wenn
Wir einschwingen aufeinander, vorbehaltlos, ganz.

Wenn ich derzeit auf unsere Beziehung schaue,
Diese fünf Balancepaare für die Liebe abwäge,
Erkenne ich voll Freude, wie sehr ich dir traue,
Mich weder verstelle noch taktisch überlege.

Ich mag mich dir zeigen, wie ich glaube, ich bin.
Ich spüre, auch du zeigst dich mir unverstellt.
Mir macht ein Versteckspiel vor dir keinen Sinn,
Denn nur Ehrlichkeit erhält unsere Liebeswelt.

Gnädiges Schicksal hat uns zusammengeführt.
Ich kann auf Skalen meine Liebespfeile sehn.
Ich bin voll Dankbarkeit, glücklich, tief gerührt.
Pfeile stecken fast überall direkt in der Zehn.

Beziehungskollusionen auflösen

Kollusion meint, man spielt Spiele zusammen,
Spiele, meist heimlich, man nicht durchschaut.
Spielregeln den Kindheitstagen entstammen.
Schutzstrukturen hat man dadurch aufgebaut.

Kollusion ist ein Dauerkampf, meist unbewusst.
Persönlichkeiten sind sich bekämpfend verstrickt.
Aus der Verstrickung erwächst Stress und Frust,
Weil Entwicklung zusammen kaum dabei glückt.

Haben Partner*innen ihre Beziehungskonflikte
Aus frühen Entwicklungsphasen nicht geklärt,
In Form von Kollusion man zusammenrückte.
Interpersonell wurde Frühelend so abgewehrt.

*Kann es sein, das Grundmuster von Kollusion
In unserer Beziehung wirkt, subtil oder offen?
Gut wäre, wir erkennen dies frühzeitig schon.
Auf eine Lösung davon ist so eher zu hoffen.*

Was anfangs Anziehung des Partners bewirkt,
Wird später zu Ursache für Beziehungskonflikt.
Ungleichgewichtigkeit die Gefahr in sich birgt,
Dass ein Paar sich in wirre Spiele verstrickt.

Frühe Konflikte werden oft einengend gelöst.
Man vermeidet sie, verschiebt und verdrängt.
Wachstumspotenzial dadurch im Dunkel döst.
Eine Entwicklungssperre wurde dabei verhängt.

Einerseits gesellt gleich und gleich sich gern.
Andererseits ziehen die Gegensätze sich an.
Im Grundkonflikt gleichen wir uns insofern,
Dass die eine ohne den anderen nicht kann.

An der Oberfläche sind wir unterschieden
In den Wegen, den für Lösungen wir wählten.
In ergänzender Art wurde Altelend gemieden,
Mit dem sie uns seit unserer Kindheit quälten.

Zusammengefügt wie Schlüssel und Schloss
Brauchen zwei einander zum Funktionieren.
Asymmetrisch verbunden wie Reiter und Ross,
Reitet Ross nicht, kann nur Rossleben führen.

Als die reitende Person kann ich nur reiten.
Lasten des Lebens musst du für mich tragen.
Du muss mich auf meinen Wegen begleiten.
Ohne Unterstützung mag gar nichts ich wagen.

Es geht darum, dass mit wirksamen Mitteln
Personen ein Bewusstsein darüber erlangen,
Weshalb sie einander zwar ständig bekritteln,
Jedoch untrennbar aneinander noch hängen.

*Wir fanden uns? Was ist damals passiert?
Wie haben wir anfangs verliebt uns ergänzt?
Was von mir habe ich einst an dich delegiert?
Wie haben wir uns dabei auf Dauer begrenzt?*

Über lange Zeit haben wir uns eher polarisiert.
Ich fühle mich bei dir noch abhängig und klein.
Mehr und mehr werde ich von dir dominiert.
Das kann, das soll, das darf nicht mehr sein.

*Wie kann ich das, was du noch für mich lebst,
Endlich in mein eigenes Dasein integrieren?
Bleibt es beim Alten, du fort von mir strebst.
Doch ich will dich wirklich nicht gern verlieren.*

Ich will dich erkennen, wie du wirklich bist,
Will dich nicht abwerten noch idealisieren.
Illusionäre Kontakte sind hinfälliger Mist.
Wie du real bist, will ich dich akzeptieren.

Du bist nicht nur die Liebe und die Nette.
Auch böse und hexig wirst sicher du sein.
Du bist nicht so, wie ich gerne dich hätte.
Komm, lass uns die bösen Hexen befrei'n.

Ich bin nicht nur der Klare und der Starke.
Ich bin bisweilen bedürftig und schwach.
Als Baby bin ich meist hilflos und quarke.
Komm, küssen wir auch dieses Baby wach.

Ich habe meine Schwächen an dich delegiert.
Du hast deine Stärken auf mich verschoben.
Jeder von uns halbiertes Leben noch führt.
Du scheinbar von unten, ich eher von oben.

Wir sitzen so in dem gleichen Störungsboot.
Nur rudere ich meist und du sitzt am Steuer.
Arbeitsteilig gerät unsere Beziehung in Not.
Das wird zu eng für uns, ist uns nicht geheuer.

Komm, lass zu einer neuen Balance uns finden.
Ich hole mir meine Schwächen von dir zurück.
Du kannst dich neu mit deiner Stärke verbinden.
Auf die Art werden heiler wir Stück um Stück.

Grenzen situationsgerecht ziehen

Grenzen an sich sind weder gut noch schlecht,
An ihnen wir uns trennen oder aber verbinden.
Ohne Begrenzungen kämen wir nicht zurecht.
Doch starre Grenzen sind schwer zu überwinden.

Im Grundkonflikt von Geborgenheit-Autonomie
Spielen unsere Grenzen eine besondere Rolle.
Ziehen wir sie zu starr, zu spät oder zu früh?
Man experimentiert damit. Das ist das Tolle.

Grenzziehungen haben im lebenden System
Große Bedeutung, einen hohen Stellenwert.
Mit Starrgrenzen die Mitweltkontakte ich lähm.
Schwachbegrenzt wird Mieses nicht abgewehrt.

Partner*innen grenzen voneinander sich ab,
Unterscheiden sich und bilden Innengrenzen.
Du dich für dich hast. Ich mich für mich hab'.
Erst in unserem Wir real wir uns ergänzen.

Ich bin nicht du und du bist auch nicht ich,
Wenngleich wir verschmelzen im Liebesakt.
Ich sehe als Ganzheit sowohl dich wie mich.
Ganzheit zu fördern, berührt Ethik und Takt.

Ein Paar grenzt sich gegenüber anderen ab.
Die Zweierbeziehung gibt sich zu erkennen.
Etwas einmalig Besonderes mit dir ich hab'.
Das will ich derart keinem anderen gönnen.

Wahres Zusammensein ist nicht Beliebigkeit.
Ich ahne liebend-intuitiv, was ich an dir habe.
Unsere Beziehung zu erhalten, bin ich bereit.
Ich erlebe Kontakt zu dir als wertvolle Gabe.

Ich spüre das Wir, gemeinsames Paarerleben.
Wie miteinander wir sind, ist nicht austauschbar.
Dieses unsrige Wir kann es mit dir allein geben.
Dieses Wir unsre besondere Verbindung gebar.

In Begrenzungen, die durchlässig sind und klar,
Sind unsere Partnerschaften zumeist gesunde.
Sind die Grenzen jedoch zu diffus oder zu starr,
Geht die Beziehung irgendwann vor die Hunde.

Paare mit starren Innengrenzen und diffusen Außengrenzen

Es gibt Menschen, die haben große Angst
Vor Selbstverlust und vor zu viel an Intimität:
Spüre ich, dass du zu viel Nähe verlangst,
Starrer Schutzwall dir gegenüber entsteht.

Ich orientiere mich zugleich nach außen.
Beweise mir, dass ich dich nicht nötig hab.
Ich muss dann mit anderen Typen ausgeh'n,
Du sagst mir, so etwas bringt dich ins Grab.

Andere sind dann für mich ebenso attraktiv.
Warum ich mit dir gehe, das weiß ich nicht.
Vielleicht darum, weil ich zuerst mit dir schlief.
Nur deinetwegen ich nicht auf Liebe verzicht'.

Zwischen Näheangst und Fremdgehen einen
Wahrscheinlichen Zusammenhang zu sehen,
Das lässt neurotischer Stolz nicht erscheinen.
Solche Paare oft frustriert auseinander gehen.

Paare mit diffusen Innengrenzen und starren Außengrenzen

Es gibt Menschen, die sehen in ihrer Ehe
Eine Beziehung, die alle anderen ausschließt.
Mein Ideal ist, ich bin ständig in deiner Nähe.
Nur in der Geborgenheit man Leben genießt.

Eine Totalvereinigung wird dabei angestrebt.
Doch unsre Autonomie kommt derart zu kurz.
Eine Beziehung von Anregung von außen lebt.
Sie kollabiert, ist Paaren das Außen schnurz.

Macht man seinen Partner zum Ein-und-Alles,
Wird die Exklusivsymbiose dabei angestrebt,
Verkommt man in der Falle des Todesfalles.
Stirbt der Partner, man auch nicht mehr lebt.

Überforderung, Isolation, Nachfolgemortalität:
Mensch leidet schwer, übers Hiersein er klagt.
Vermeidend über kurz oder lang Elend entsteht,
Nur weil man niemals die Autonomie gewagt.

Gleichwertigkeitsbalance herstellen

Das mit Stärken und Schwächen ist nicht klar.
Manchmal sind scheinbar Schwache eher stark.
Es ist nicht immer das Wichtige, was offenbar.
Die Knochenhaut ist außen. Innen ist das Mark.

Oft herrschen die Beherrschten auf subtile Art.
Wer anhimmelt, muss sich nicht selbst bemühen.
Du bist aktiv fleißig. Ich bin dafür passiv apart.
Wer wird auf Dauer dabei den Kürzeren ziehen?

Nach außen hin lasse ich gern dich siegen.
Nach innen hin habe ich das Heft in der Hand.
Meine Herrschaft zu Hause mag mir genügen,
Wirst du auch in Gesellschaft mehr anerkannt.

Wie ich dich beherrsche, wird kaum durchschaut.
Ich selbst rede mir ein, unterworfen zu sein.
Wie ich dich rumkriege, ist mir allzu vertraut:
Ich verzage, bin hilflos und mache mich klein.

Gehst du doch als Sieger aus Konflikt hervor,
So reift in mir heran ein unendliches Leiden:
Durch dein Dazutun Seele zu Eis mir gefror.
Innerlich lasse ich mich schon von dir scheiden.

Äußerlich fange ich an zu weinen, schweige
Oder ziehe mich trotzig mit Vorwurf zurück.
Zu Selbstmord, Drogenmissbrauch ich neige.
Ich zerstöre durch Destruktivität unser Glück.

Das alles geschieht dabei in mir ungeplant.
Ich fühle mich als Opfer, hilflos und verloren.
Ich bin ausgeliefert, denn du bist dominant.
Ach, wäre unsre Beziehung niemals geboren.

6. Wir beschauen und revidieren unsere Erwartungen

Aspekt sechs ist der von unserem Erwarten.
So habe ich mir Beziehung nicht vorgestellt.
Frisch verliebt wollte ins Paradies ich starten.
Doch profan gebunden blieb ich an diese Welt.

Romantische Liebe vernebelt die Wirklichkeit.
Liebtest du mich, würde alles so einfach sein.
Zur Beziehungsarbeit ist man noch nicht bereit:
„Mich da zu bemühen, sehe noch nicht ich ein.“

Es war alles so leicht, als wir damals verliebt.
Gemeinsamkeit stand damals im Vordergrund.
Doch mit dir es immer mehr Spannungen gibt.
Allein harmonisch läuft eine Beziehung rund.“

Harmonie soll magisch Konflikte überdecken.
Vor denen steckt man den Kopf in den Sand.
Ihre magische Haltung viele nicht checken.
Was man nicht will, wird auch nicht erkannt.

Wer so denkt, der hat es noch nicht begriffen,
Dass viele Ebenen zugleich Einfluss nehmen.
Wird auf Akzeptanz der Komplexität gepiffen,
Bleibt verachten, beschimpfen und schämen.

Liebstest du mich, wäre die Beziehung leicht.
Dass es hier schwer ist, zeigt: Du bist so kalt.
Mit anderen hätte sicher das Glück ich erreicht.
Durch dich Misstrauen, Streit, Konflikt, Gewalt.

Du bist schuld daran, dass ich unglücklich bin.
Freude und Glück hast du gründlich versaut.
Du zerstörtest mir Erfolg, Sicherheit und Sinn.
Du hast mich enttäuscht, wobei ich dir vertraut.

Wer erwartet, wartet dabei oftmals vergeblich.
Was genau man erwartet, wird oft nicht geklärt.
Erwartungen belasten die Beziehung erheblich.
Konfliktpotenzial wird unterschwellig vermehrt.

Etwas zu erwarten, führt uns in die Passivität.
Wir warten darauf, dass andere für uns leisten.
Ein liebesfeindliches Oben und Unten entsteht.
Im Nichttun als Lassen verbleiben die meisten.

Wenn du nichts beiträgst, wieso soll dann ich?
Lieblos bist du, tust du nicht mehr, was ich will.
Aggressives Nichttun geht mir gegen den Strich.
Resigniert schweige ich, halte die Hände ich still.

Darum erwarte ich nicht, sondern ich verhandle:
Worin besteht dein Wunsch nach Gemeinsamkeit?
Die Passivität ich in aktives Handeln verwandle:
Welche der Bedürfnisse bist du zu stillen bereit?

Du und Ich

*Worauf kommt es dir im Wesentlichen an:
Zu erfüllen, was dir deine Eltern vorgaben,
Zu beweisen, dass überleben man kann?
Oh, welch ein trauriges Daseinsvorhaben.*

Ich darf die Entdeckerfreude entdecken
Und offen für neue Erfahrungen bleiben,
Darf Gestaltungswonnen in mir erwecken.
An neuer Herausforderung mich reiben.

Dich ängstigt es, unzulänglich zu sein,
Fremde Erwartungen nicht zu erfüllen.
Mehr noch ängstigt dich, mächtig zu sein,
Deine wahre Größe zu spüren im Stillen.

Doch ich darf freudig ans Leben gehen,
Problemen und Konflikten mich stellen,
Über Tellerränder auf das Ganze sehen,
Muss mit den Kettenhunden nicht bellen.

Du hast noch Angst vor deinem Potenzial,
Das hinter dem kleinlichen Ich sich verbirgt,
Das gut verborgen unter tagtäglicher Qual,
Nur noch selten in deinen Träumen wirkt.

Ich darf den Träumen Leben einhauchen,
All das tun, woran mein Herz sich erfreut.
Freude am Sein muss ich nicht stauchen,
Darf so leben, dass kein Tag wird bereut.

Du hältst dich starr an das Vorgegebene.
Dir macht es noch Angst, herauszufallen.
Du fühlst dich nur sicher in weiter Ebene.
Verbietest dir, wütend die Fäuste zu ballen.

Ich darf auch riesige Berge ersteigen,
Die geistigen Horizonte ständig weiten,
Zu geigen lernen, ist mir nach geigen,
Dich umarmen, wenn mir nach streiten.

Deine Alltagsangst ist Zeichen von Enge.
In enge Lebenssackgassen bist du gelangt.
In dieser Enge zwingen dich die Zwänge.
Sich zwingend Mensch jedoch erkrankt.

Ich darf mich aus dieser Enge befreien.
Neue Lebenspfade mutig beschreiten,
Kann mir und den anderen verzeihen,
Mir Rahmen für steten Wandel bereiten.

Das Du und das Ich sind die zwei Seiten
Von meinen bisherigen Lebensentwürfen,
Verbote und Ängste dich noch begleiten.
Mich begleiten schon Können und Dürfen.

Geliebt werden wollen

Ob man geliebt wird, ist schwer zu erfassen.
Bleibt unser Gegenüber uns fern und fremd,
Schlägt Liebesehnen leicht um in Hassen.
Mit Liebeserwartungen man Liebe hemmt.

Hass hält sich, solange wir Liebe erwarten,
Wertschätzung, Anerkennung und Beachten.
Leben erscheint uns grausam und hart, wenn
Wir hilflos nach Geliebtwerden schmachten.

Zu spüren, dass man selbst auch geliebt,
Gilt es, bei sich spürbewusst zu erfahren,
Dass es einen liebenden Kern in uns gibt,
Worin unsere Lebenskraft wir verwahren.

Diesen Kern konkret leiblich identifizieren:
Liegt er eher im Herzen, Kopf oder Bauch?
Ihm Stimme geben, sobald wir ihn spüren:
„Was sagst du, was zum Lieben ich brauch?“

Aus diesem Kern heraus kann ersprießen,
Was in früher Kindheit nicht grundgelegt,
Es wird bezogen mit achtsamem Begießen.
Liebeswachstum wird nachträglich angeregt.

Da wir anderen uns zu beeltern erlauben -
Es sollte jedoch selten die Partner*in sein -,
Erleben wir Nähe, beginnen wir zu glauben:
„Beizeiten stellt Liebe auch bei mir sich ein.“

Wir können als liebenswert uns erfahren,
Wenn wir mit Wohlwollenden uns umgeben
Und nicht endlos Beziehungen bewahren,
Die eher Selbstwertzerstörung anstreben.

Mit wohlwollenden Menschen verbunden,
Zeigen wir uns ganz mit Kanten und Ecken,
Offenbaren wir auch Leid, um zu gesunden,
Erkunden miteinander wir blinde Flecken.

In diesem Schonraum, gefüllt mit Vertrauen,
Kann Liebesbereitschaft sich stabilisieren,
Können ein Selbstwertgefühl wir aufbauen,
Um Leben freiwillig gemeinsam zu führen.

Wir können zu liebevollen Eltern uns werden
Und wenden unserem inneren Kind uns zu,
Spüren es in uns, seine Worte, Gebärden,
Sprechen: „Keine Sorge. Ich Gutes dir tu.“

Wir warten und spüren erneut nach innen,
Achten auf feinste Signale von Resonanz.
Werden heftigen Gefühlen kaum entrinnen.
Ganz schmerzlos wird selten Unheiles ganz.

Beziehungszeit für Fragen

Menschen haben mehr schlecht als recht gelernt,
Sich ihr Erleben über Wortsprache mitzuteilen.
Worte für Gefühle lernte man meist nur entfernt,
So dass viele bei sachlichen Fakten verweilen.

Beziehung wächst, wenn wir Gefühl einbeziehen -.
Gefühlskarg bleiben Menschen meist unbezogen -,
Wenn wir den Bedürfnissen nicht mehr entfliehen,
Sondern diese als Bitte benannt und abgewogen.

Es hilft, Gefühle und Bedürfnisse zu benennen,
In feinspürenden ständigen Austausch zu gehen,
Um Freuden und Nöte rechtzeitig zu erkennen,
Dass Beziehungen wachsen und fortbestehen.

Damit Beziehung nicht an Vernachlässigung stirbt,
Sollten wir sie von Zeit zu Zeit erneuernd beleben,
In überholter Routine jede Lebendigkeit verdirbt.
Sein Verderben muss man nicht aktiv anstreben.

Erneuern heißt, Selbstverständliches hinterfragen,
Gewohnheiten überprüfen, Tabus durchbrechen,
Reset-Knopf drücken, um Neuanfang zu wagen,
Um in Stärken zu wandeln einstige Schwächen.

Nachfolgende Fragen können Impulse vermitteln,
Pflege von Beziehungsthemen zu überwachen,
Nicht nur die Beziehung allgemein zu bekritteln,
Sich Gemeinsames wieder bewusst zu machen,

Indem wir ehrlich sind, vor uns nichts verstecken,
Eröffnen sich Chancen, Zweisamkeit zu gestalten,
Können tragendes Drittes wir wieder erwecken,
Müssen wir nicht dürftige Restliebe verwalten.

Nehmen wir uns für die Liebe hinreichend Zeit.
Kein gutes Gespräch soll man abbrechen müssen.
Suchen wir uns einen Ort, von Störungen befreit:
Ungestört wie dort, wo junge Paare sich küssen.

Setzen wir uns so, dass wir uns gut sehen können.
Auf Alkohol sollten wir währenddessen verzichten.
Nette Kleinigkeiten sollten wir uns jedoch gönnen,
Umgebung uns bequem und behaglich einrichten.

Nehmen wir uns Thema, das bedeutsam scheint.
Eine(r) von beiden liest die erste Frage vor, laut.
Dringen wir tief in die Frage ein, wie sie gemeint,
Machen wir uns mit ihrem Hintersinn vertraut.

Hörender Partner gibt daraufhin Antworten preis.
Fragestellende hören aktiv zu, lassen viel Raum.
Man nicht immer sofort etwas zu antworten weiß.
Hineinhorchend nichts zu finden, geschieht kaum.

Danach ist fragestellende Person an der Reihe,
Versucht auch erst ihre Gefühle zu beschreiben.
Wenn ich mich ausdrückend vom Gefühl befreie,
Muss ich nicht allzu sehr an ihm kleben bleiben.

Wenn jedoch Gefühle zu heftig, uns überfluten,
Kann es sinnvoll sein, Antwort niederzuschreiben,
Da krisengeschüttelt unsere Herzen noch bluten,
Sorgt das Schreiben dafür, in Kontakt zu bleiben.

Schreiben kann uns helfen, wieder klar zu werden,
Unsere aufgewühlten Gefühle zur Ruhe zu bringen,
Bedürfnisse zu erkennen und Sehnsucht zu erden,
Solidarität zu erbitten, doch nicht zu erzwingen.

Haben Frage wir ausführlich genug besprochen,
Liest die andere Person eine weitere Frage vor.
Sind wir sorgsam, reicht ein Thema für Wochen.
Besser langsam, als dass man Gefühle verlor.

Themenbereiche und Fragen sind zu ergänzen.
Keine Vorgabe, kein Dogma soll uns je zwingen.
Wenn die Herzen offen sind, die Augen glänzen,
Wird uns Verständigung zu mehr Liebe gelingen.

Welche Wünsche und Erwartungen haben wir?

Geschwisterlichkeit, Gleichstellung, Emanzipation,
Augenhöhe, Herrschaftsfreiheit, Dialogfähigkeit:
So viele Jahrhunderte fordern Weise das schon.
Doch sind wir beiden dazu auch konkret bereit?

*Ist es für uns an der Zeit, Partnerschaft zu wagen,
Unterdrücken, Unterwerfen nicht zu versuchen?
Suchen wir neue Lösungen, statt nur zu klagen?
Wollen Zug in Richtung Entwicklung wir buchen?*

*Sehen wir unsere Beziehung als Lernprozess an?
Fördern wir Experimente, die zueinander bringen?
Ob hier jeder von uns zum Selbst finden kann?
Wird tragfähiges Wir uns stets besser gelingen?*

*Fördert, die Art wie wir leben, das Beste zutage
In mir, bei dir und bei denen, die mit uns sind?
Steht, Entwicklungsbündnis zu sein, außer Frage?
Heilen Mann, Frau, Mutter, Vater, inneres Kind?*

*Können wir uns selbst treu bleiben, da bezogen?
Finden wir zueinander in wachsender Integrität?
Belügt man keinen mehr und wird nicht belogen,
Geht es um Liebe, Sex, Verlangen und Intimität?*

Wie gut können wir miteinander reden und schweigen?

*Welche Gesprächsthemen haben wir gefunden,
Die uns beide bewegen, genug interessieren?
Ist uns klar, dass Beziehungen nur gesunden,
Wenn wir Gemeinsamkeit sorgsam kultivieren?*

*Warum reden wir nicht mehr intensiv miteinander,
Wie wir es zu Anfang unserer Beziehung getan?
Was wäre das Thema, was bei uns jetzt dran wär,
Was nützte und stützte ohne Zwang und Wahn?*

*Gespräche nicht nur, Beziehung zu verwalten,
Gute Gespräche dafür, uns in Liebe zu binden.
Wie wollen wir gemeinsame Zeiten gestalten,
Um nötige Muße für gute Gespräche zu finden?*

*Gönnen wir uns, mindestens einmal die Woche,
Den ungestörten „Zweier-Besprechungstermin“,
Ohne dass einer drängt, auf Einhaltung poche,
Stattdessen beide am Strang der Einsicht zieh'n?*

*Wie sehr verkamen Gespräche zu Gelegenheiten,
Über andere zu klagen, zu jammern, zu kritisieren
Oder uns gegenseitig eher Probleme zu bereiten,
So dass wir Gespräche lieber nicht mehr führen?*

*Wie oft reden wir noch über unsere Bedürftigkeit,
Über was wir brauchen, wonach wir uns sehnen?
Nehmen wir, Bedürfnisse zu klären, genug Zeit,
Was wir vermissen, uns wünschen zu erwähnen?*

*Wie können wir Miteinanderreden verbessern?
Haben wir den Eindruck, füreinander da zu sein?
Sind wir klar oder neigen wir zum Verwässern?
Sind wir deutlich im Ja und auch klar im Nein?*

*Wie gut klappt Unterhaltung ohne viele Worte?
Wie gut gelingt Harmonie, uns abzustimmen?
Gibt es genug Schweigezeiten, Schweigeorte,
Wo wir beieinander sind, ohne fortzuschwimmen?*

*Denkst du, wir meiden uns, haben uns verloren?
Glaubst du, wir sind in grauen Routinen erstarrt?
Was, was geboren sein will, ist noch nicht geboren?
Gehen wir warm-sanft mit uns um oder kalt-hart?*

Wie konstruktiv können wir streiten?

*Wie verlaufen unsere Gespräche normalerweise,
Wenn wir beiden unterschiedlicher Meinung sind?
Wer von uns wird eher laut und wer eher leise?
Hatten wir diese Streitmuster auch schon als Kind?*

*Wie verhält sich jeder von uns üblicherweise dabei,
Ausbrechenden Streitfall doch noch zu verhindern?
Wie werden wir eng im Streit? Wie bleiben wir frei,
Um mögliche Schäden aus dem Streit zu mindern?*

*Wer von uns beiden gibt bei Konflikten eher nach?
Was mögen wohl die tieferen Gründe dafür sein?
Wer schläft bei Konflikten ein? Wer bleibt wach?
Wer meidet Konflikte? Wer lässt sich darauf ein?*

*Was befürchtest du, was zwischen uns beiden
Als Schlimmstes im Konflikt geschehen könnte?
Wer von uns würde dann wie darunter leiden,
So dass man sich keine Konflikte mehr gönnte?*

*Sprechen wir Unstimmigkeit und Unvereinbarkeit,
Widerspruch, Irrtum und Fehler rechtzeitig an?
Oder lassen wir uns für all das viel zu viel Zeit,
Was man nicht auf die lange Bank schieben kann?*

*Wer von uns ist mutiger, Spannung anzusprechen?
Bei Partnerschaft muss das nicht ewig so bleiben.
Wie können wir diese Einseitigkeit durchbrechen?
Wer sollte mehr abwarten, wer sich mehr treiben?*

*Können wir uns versöhnen, ehrlich und spontan?
Wie gut können wir uns um Verzeihung bitten,
Falls ich dir oder du mir einsehbar Unrecht getan?
Wie gut können wir loslassen, dass wir uns stritten?*

*Welches Thema wurde nicht zu Ende besprochen?
Um welchen Konflikt haben wir uns herumgedrückt?
Wovor haben ins Mauseloch wir uns verkrochen?
Wohin haben wir vor lauter Angst nicht geblickt?*

Wie bewältigen wir Beziehungskrisen?

*Sind wir wirklich bereit, auch in schwierigen Zeiten,
Zueinander zu halten und zueinander zu stehen,
Uns durch Hochzeiten und Krisen treu zu begleiten,
Gemeinsam zum Grund unserer Krisen zu gehen?*

*Welche ungelösten Probleme lösen immer erneut
Konflikte aus, bringen Beziehungskrisen zustande?
Warum wird Problemlösung von uns gescheut?
Wem gereichte die Problemlösung zur Schande?*

*Wie haben wir bisher unsere Krisen überstanden?
Was haben wir bisher konstruktiv dabei gelernt?
Was passiert, wenn wir nicht an Konflikte ran geh'n?
Wo sind wir uns zu nahe? Wo sind wir zu entfernt?*

*Wie gut gelingt es uns, uns Fehler zu verzeihen,
Uns nach ausgestandenem Konflikt zu vertragen,
Konflikte nicht anzusammeln und einzureihen?
Konflikte horten statt zu lassen, schafft Unbehagen.*

*Können wir uns vergeben und endlich vergessen,
Oder bleibt, weil ungelöst, in uns häufiger Groll?
Bin ich noch von Groll dir gegenüber besessen?
Was am Konfliktbearbeiten finde ich nicht toll?*

*Wer merkt von uns Konflikt oder Krise zuerst?
Wer spricht meist Konflikte zuerst bei uns an?
Was geht in mir vor, wenn du Klärung abwehrst?
Verleugnest du Probleme, was mache ich dann?*

*Habe ich den Mut, Konflikte früh anzusprechen,
Wenn sie noch nicht derart mächtig erscheinen?
Bricht wer die Harmonie, wer wird sich rächen?
Wie sehr neige ich dazu, Krisen zu verneinen?*

*Bei welchen Krisen sollten wir Hilfe uns gönnen?
Wie hindern wir uns, wirksame Hilfe anzunehmen?
Welche Probleme werden wir nicht lösen können?
Wie wird das Nichtgelöste Entwicklung uns lähmen?*

Was bedeuten Kinder für uns?

Beziehungen mit Kinderwunsch

*Was würden Kinder unserer Beziehung geben?
Wie würde unser Leben dadurch anders werden?
Wie bereicherten Kinder das Zusammenleben?
Wie könnten sie unsere Beziehung gefährden?*

*Wie kam es zu unserem Wunsch nach Kindern?
Haben wir ihn beide oder einer und eine allein?
Was wollen wir mit diesen Kindern verhindern?
Wofür spannen wir mögliche Kinder wohl ein?*

*Sollen Kinder in uns eine Sinnlücke schließen,
Die wir zu zweit allein nicht schließen können?
Was im Leben können wir allein nicht genießen?
Was genau wollen wir uns beiden nicht gönnen?*

Beziehungen mit Kindern

*Was geben unsere Kinder unserer Beziehung?
Was wäre wohl anders zwischen uns ohne sie?
Was ist für uns das Wichtigste in der Erziehung?
Wie genau verteilt sich auf sie unsere Sympathie?*

*Was wünschen wir uns sehr für unsere Kinder?
Wie sollte demnach einmal ihr Leben so sein?
Was wollen die Kinder? Stehen wir dahinter?
Lösen wir unseren Anspruch als Vorbilder ein?*

*Welche Belastung stellen Kinder für uns dar?
Wie fühle ich mich so als Vater oder Mutter?
Welche Konflikte werden dadurch offenbar?
Sagen wir uns ehrlich, was noch nicht gut wär“?*

*Was geschieht wohl in uns und mit uns beiden,
Wenn die Kinder alsbald aus dem Hause gehen?
Werden wir eher aufatmen oder aber eher leiden,
Weil wir beiden uns gut oder nicht verstehen?*

Beziehungen ohne Kinder

*Ist für uns Kinderlosigkeit eher wie ein Makel?
Hat dafür irgendwer von uns hier die Schuld?
Wäre, Kinder zu haben, für uns ein Debakel?
Leben wir in einer Mitwelt mit Kinderkriegekult?*

*Was wäre für uns Gemeinsames an Kindes statt?
Was bringen in Gesellschaft und Zukunft wir ein?
Was macht an Pflegekontakten sozial uns satt?
Laden innere Kinder in unsre Beziehung wir ein?*

Wie beeinflussen uns Eltern und Verwandte?

*Was haben Eltern, dir deine und mir meine,
Uns über Beziehungen gezeigt und gesagt?
Ob ich dies eher bewundere oder beweine?
Macht uns deren Vorbild froh oder verzagt?*

*Wenn der Apfel nicht weit vom Baume fiel,
Wird vieles unbewusst übernommen sein.
Wie wiederholen wir deren Beziehungsstil?
Stimmen wir beide mit diesem Stil überein?*

*Oder stört uns, was wir bei den Eltern sehen,
Noch mehr, wenn wir es von denen imitieren?
Wie können wir eigene bessere Wege gehen,
Um uns nicht durch Störendes zu verlieren?*

*In welchen Situationen erkenne ich an mir
Dasselbe Muster, das meine Eltern gelebt?
Übernehme ich selbst Verantwortung dafür,
Oder wird das Eltern als Schuld angeklebt?*

*Wie stehen wir zueinander in den Konflikten,
Die wer mit Eltern und Schwiegereltern hat?
Sind wir loyal oder herkunftsverstrickt, wenn
Solch eine Auseinandersetzung findet statt?*

*Folgendes hat mit bei meinen Eltern gefallen:
Findest du das blöd oder gefällt dir das auch?
Wann beginne ich bei Eltern Fäuste zu ballen?
Wann begegne ich ihnen mit weichem Bauch?*

*Wie wohl fühle ich mich in deinem Elternhaus?
Welche Verwandten sind für mich warum Gift?
Doch welche sind für mich Seelenschmaus?
Woran habe ich diese Wertungen überprüft?*

*Welche Familientreffen sind mir wie wichtig?
Welche der Rituale brauche ich nicht mehr?
Bei welchen der Treffen brauche ich dich?
Wohin gehe ich allein, weil nichtig und leer?*

Wer sind unsere wirklichen Freunde?

*Wie sieht unser Sozialfeld gegenwärtig aus?
Wer zählt zu den engen und guten Freunden?
Was macht für jeden eine Freundschaft aus?
Wen würdest du ein- und wen ausgemeinden?*

*Wen zählen wir zu gemeinsamen Freunden?
Welche sind uns jeweils allein noch wichtig?
Welche Freundschaft kann ich gut einseh'n?
Welche scheint bereichernd, welche unrichtig?*

*Wie klar lassen wir unsere Freunde erleben,
Dass wir sie mögen, wie wichtig sie uns sind?
Wer würde sein letztes Hemd für uns geben?
Welche Freunde vertrauen zu Recht uns blind?*

*Wie viel Zeit verbringst du mit deinen Freunden?
Tut das unserer Beziehung gut oder schlecht?
Was machst du dort, worauf wir nicht eingeh'n?
Wenn ich dahin mitkäme, wäre es dir recht?*

*Wer zählt mit zum Kreis der guten Bekannten?
Bei wem kann Freundschaft daraus werden?
Wohinein rechnen wir wohl unsere Verwandten?
Was, wenn sich Bekannte wie Freunde gebärden?*

*Sind die, mit denen wir einst befreundet waren,
Wirklich noch zu unseren Freunden zu zählen?
Oder wurden es Bekannte mit den Jahren?
Wo ordneten wir sie ein, würden wir wählen?*

*Wie haben wir uns verändert in letzter Zeit?
Wie hat unser Freundeskreis sich gewandelt?
Sind wir zur sozialen Neuorientierung bereit,
Oder wird weiterhin so wie bisher gehandelt?*

*Wie gelingt es uns, Freundschaftskontakte
Auf solide Beine zu stellen oder zu beenden?
Was ist an dieser Beziehung das Vertrackte,
Dass wir diese nicht zum Besseren wenden?*

*Warum nicht sinnleere Beziehung beenden?
Was befürchten wir, was dann geschieht?
Wir können uns so nicht Neuen zuwenden,
Wenn Veraltetes noch so viel Energie abzieht.*

Was können und wollen wir uns leisten?

*Wie wichtig ist mir und dir eigentlich das Geld,
Durch das Reichtum oder die Armut verteilt?
Regiert oder nützt uns Geld auf der Welt?
Welches Schicksal mit Geld hat uns ereilt?*

*Was bedeutete Geld in den Herkunftsgefilden?
Waren wir arm oder reich oder so mittendrin?
Welche Haltung konnten wir dazu ausbilden?
Kann es sein, dass ich darin gefangen bin?*

*Welche Folgerungen haben wir einst gezogen,
Wie mit Geld und Gut wir umgehen wollen?
Wer wird durch den Umgang von uns betrogen?
Wer wird uns wohl deshalb meiden und grollen?*

*Sind wir verschwenderisch oder aber knickrig?
Wie sehr verschleiern wir, was wir besitzen?
Verdienen wir reichlich oder eher mickrig?
Fällt Geld uns zu oder müssen wir schwitzen?*

*Wobei sind wir zu knauserig und zu geizig?
Wo werfen wir das Geld zum Fenster hinaus?
Freue ich mich, wenn ich mal arbeitsfrei krieg,
Oder komme ich ohne meine Arbeit nicht aus?*

*Nehmen wir das, was wir ausgeben, auch ein?
Ist der Lebensstandard zu hoch oder niedrig?
Was fließt bei uns wohl auf die Dauer hinein?
Was scheint günstig auf Sicht, was widrig?*

*Lässt sich, wie wir mit Wohlstand umgehen,
Auf die Menschheit insgesamt übertragen?
Oder müssen für uns viele in Lumpen gehen,
Weil wir den goldenen Roben nachjagen?*

*Wie klar und offen können wir schon reden
Über Besitzstatus und unsere Finanzsituation?
Gehört das, was wir haben, gemeinsam jedem
Oder unterscheiden die Verträge das schon?*

*Wie viel ist uns die Arbeitsleistung wert,
Die jeder von uns in Beziehung einbringt?
Wird jede Arbeit als gleich wichtig geehrt,
Oder ist nur wichtig, wer das Geld erringt?*

*Wer bringt mehr Geld ein? Was macht das?
Welche Folgerung wurde daraus abgeleitet?
Soll das auch so bleiben? Wem passt das?
Welche Stimmung wird dadurch verbreitet?*

Welche Aufgabenverteilung haben wir?

*Welche Aufgaben will wer gern übernehmen?
Welche davon sind nötig, welche ganz nett?
Wer nimmt Anstrengende, wer die Bequemen?
Übernimmst du Aufgaben, die ich gerne hätt'?*

*Zu welcher fühle ich mich von dir gedrängt,
Von welcher erlebe ich mich ferngehalten?
Welche zu tun oder zu lassen mich kränkt?
Welche Notwendigkeit will keiner gestalten?*

*Welche Aufgaben bleiben unerledigt liegen,
Weil sie keinem von beiden Freude machen?
Welche Schwierigkeiten wir dadurch kriegen?
Wie erledigen wir solidarisch lästige Sachen?*

*Wie gerecht und ausgewogen glückte Verteilen
Der notwendigen Aufgaben untereinander?
Wie lange wollen wir bei Verteilung verweilen?
Wie wichtig ist uns die Frage: Was kann wer?*

*Wie sehr deckt sich dein und mein Gebaren,
Aufgaben zu übernehmen und durchzuführen,
Mit dem, was wir in unserer Kindheit erfahren,
Ist Einfluss von Vater und Mutter zu spüren?*

*Tut uns dieser Herkunftseinfluss wirklich gut,
Oder sollten wir unsere Karten neu mischen?
Hast du und habe ich die Kraft und den Mut,
Eingefleischte Gewohnheiten aufzufrischen?*

In welche Gewohnheiten sind wir noch verstrickt?

*Welches Verhaltensmuster stört dich an mir?
Sage mir bitte ehrlich, wie es dir damit geht.
Welche Gewohnheiten stören mich an dir?
Ich sage es dir gleich, nicht wenn es zu spät.*

*Was mich stört, das musst du nicht wandeln.
Es kann ja auch blöd sein, dass es mich stört.
Doch wir können erst dann geändert handeln,
Wenn jeder auf Störungen der anderen hört.*

*Wie verändert sich dein und mein Verhalten,
Wenn im anderen sozialen Umfeld wir sind,
Wenn wir umgeben sind von den Gestalten,
Die wir schon kannten aus Zeiten als Kind?*

*Was genau gefällt oder missfällt mir daran,
Bist du mit den Jugendfreunden zusammen?
Welche Seiten ich bei dir dann erkennen kann,
Die aus anderen Zeiten und Orten stammen?*

*Welches Verhalten möchte ich wieder aufgreifen,
Das ich unterwegs vergessen und verloren?
Sich zu weiten, nicht einzuengen, meint reifen.
Freude zurückzudrängen, wurde keiner geboren.*

*Welches Verhalten möchte ich gern aufgeben,
Falle aber oftmals wieder darauf zurück?
Frühe Gewohnheit hat viel Macht im Leben.
Doch sie ist zu überwinden Stück für Stück.*

*Wie aber gehe ich und gehst du damit um,
Wenn wer den anderen störendes Verhalten
Nicht ablegen kann oder nicht aufgeben will?
Wie wollen wir dann die Situation gestalten?*

Welchen Platz nehmen Tiere bei uns ein?

*Welches Tier würde zur Beziehung passen?
Welches Haustier passte keineswegs dazu?
Welches würde ich mögen und du hassen?
Wieso ist, ein Tier zu haben, für dich Tabu?*

*Wer von uns entscheidet, ob es Tiere gibt?
Wer wählt aus, welche dann zu uns kommen?
Wird das Tier mehr als der Partner geliebt?
Welchen Platz im Leben hat es bekommen?*

*Welche Rolle spielt es in unserem Leben:
Ergänzt es uns oder ersetzt es den einen?
Was wäre, würde es das Tier nicht geben?
Wer würde lachen? Wer würde weinen?*

*Bin ich wütend, eifersüchtig auf dieses Tier,
Erlebe ich: Partner*in bevorzugt das Vieh?
Hast du dieses Viech, was krieg ich dafür?
Dieses Tier zu mögen, gelingt mir so nie.*

*Wie verantwortungsbewusst und liebevoll
Hantiert jeder von uns mit dem Tier herum?
Behandeln wir das Tier, wie man es soll,
Oder bringen wir es verwöhnend eher um?*

*Welchen Einfluss hat das Tier auf beide?
Was gibt oder was nimmt es dir oder mir?
Ohne das Tier ich eher Einsamkeit erleide,
Für mich ist es weit mehr als nur ein Tier.*

Wieviel Nähe geben und wieviel Freiraum lassen wir uns?

*Wie ehrlich und offen können wir uns sagen,
Ohne die Person schon dadurch zu kränken,
Wie viel an Nähe oder Distanz wir vertragen?
Können dem Wunsch wir Beachtung schenken?*

*Wann fühle ich mich von dir eingeschränkt?
Wie viel Freiraum wünsche ich mir für mich?
Da besitzergreifendes Verhalten mich beengt,
Um deine Achtsamkeit bei Nähe bitte ich dich.*

*Wann fühle ich mich von dir allein gelassen?
Welche Nähesignale brauche ich von dir?
Welche Spielregeln sollten wir uns verpassen,
Dass jeder die Liebe des anderen auch spür'?*

Wie gesund leben wir?

Man kann gut nörgeln: Du lebst nicht gesund,
Dein Bauch wird auch von Jahr zu Jahr dicker.
Mach weiter, dann schlägt bald letzte Stund'.
Schau mich an, wie ich dünn bin und micker.

Sehr gesund ist weder Völlerei noch Askese,
Obwohl Asketen im Westen oft länger leben.
Nörgelei und zu viel an Gesundheitsgewese,
Kann Psyche auch einen Todesstoß geben.

Segensreich ist, sich als Paar zu unterstützen,
Doch schädlich ist, sich unter Druck zu setzen.
Paarkunst besteht darin, sich kreativ zu nützen,
Anstatt sich durch Forderungen zu verletzen.

*Was tun wir gemeinsam für die Gesundheit?
Was tue ich für mich, um mich fit zu halten?
Nehme ich mir für Pflege hinreichend Zeit?
Wie könnte ich den Alltag leichter gestalten?*

*Welche Suchtmittel konsumieren wir täglich?
Ist Genuss und Lust oder Gewohnheit dabei?
Wäre Verzicht auf diese Drogen uns möglich,
Oder sind wir beide schon lang nicht mehr frei?*

*Was ist mit Alkohol, Tabak und Tabletten?
Sind wir schon süchtig oder noch normal?
Wovor soll uns der Drogenkonsum retten?
Haben zur Rettung wir keine andere Wahl?*

*Wie schädigen wir unseren Leib beim Essen?
Welche Gewohnheiten könnten wir ablegen?
Welche Nahrungsmittel sind zu vergessen?
Wie wäre es, wenn wir uns mehr bewegen?*

*Wofür stehen Fastfood und Süßigkeiten?
Wofür steht unser unmäßiges Schlingen?
Wie können wir uns süßes Leben bereiten?
Wie kann uns, weniger zu essen, gelingen?*

*Was wäre bessere Ernährung stattdessen
Für Haupt- und auch Zwischenmahlzeiten?
Was wäre für uns ein gesünderes Essen?
Wie anders könnten wir es uns zubereiten?*

*Welche Sportart könnten wir beide ausüben,
Und das möglichst bis ins hohe Alter hinein?
Was machte uns Freude, könnten wir lieben?
Was könnte für uns eine gute Bewegung sein?*

*Wie können wir den Alltag so rhythmisieren,
Dass wir mehr Muße, weniger Hektik haben?
Wo können wir Veränderungen so einführen,
Dass wir diese nicht hinterrücks untergraben?*

*Wie stresse ich mich und wie stresse ich dich
In einer Weise, die nichts Gutes verspricht?
Wie stresst du dich und wie stresst du mich?
Wir bringen solidarisch die Schatten ans Licht.*

*Welche Einflüsse machen dich und mich krank?
Wie ändern wir die kränkende Lebenssituation?
Wir können das bereden, dem Himmel sei Dank.
Dies zu zweit zu klären, so weit sind wir schon.*

*Was macht es uns schwer, dies abzustellen?
Wieso halten wir krampfhaft an dem Alten fest?
Wenn wir solidarisch unser Leben erhellen,
Sich Gewohntes sicherlich neu gestalten lässt.*

*Lass mit schädigender Gewohnheit uns brechen.
Lass uns jeden Tag Neues und Gutes probieren.
Wenn wir uns schädigen, wird sich das rächen.
Wer sich keinen Pelz webt, wird eben frieren.*

*Ich möchte mit mir und mit dir gern lange leben,
Sehe mich noch nicht als hoffnungsloser Fall,
Möchte dir und mir die volle Zuwendung geben,
Bis unsere Seele dereinst entschwebt in das All.*

Wie leicht können wir uns beschenken?

*Wird eher von deinen Erwartungen bestimmt,
Was, wann und wozu ich zu schenken dir habe,
So dass es die Schenkensfreude mir nimmt,
Ich zumeist verzichte auf eine Herzensgabe?*

*Wie sehr ist noch mein oder dein Schenken
An Hoffen auf Gegenleistung gebunden?
Dürfen wir fühlen oder müssen wir denken,
Bis wir passende Geschenke gefunden?*

*Fühle ich mich zu Rückzahlung verpflichtet,
Werde ich von dir großzügig beschenkt?
Wird Freude durch Verpflichtung vernichtet,
Zumindest eher an den Rand gedrängt?*

*Schenken, weil wir wollen oder müssen?
Schenken, weil mir was dabei gut gefällt?
Schenken aus einem miesen Gewissen,
Hoffend, Konflikt kommt so aus der Welt?*

*Ehrlich: Wie absichtslos ist mein Schenken?
Oder bezwecke ich doch etwas insgeheim?
Wovon will ich durch Schenken ablenken?
Gehst du mir noch gern dabei auf den Leim?*

*Versetzen mich offizielle Geschenktermine
In Stress, passendes Geschenk zu finden?
Wie sehr mache ich Spiel mit saurer Miene,
Muss ich Schenkmuffel in mir überwinden?*

*Was daran und warum stresst Schenken?
Muss das auf ewig in Zukunft so bleiben?
Wen würde es freuen, wen eher kränken,
Wenn eigene Geschenkkultur wir betreiben?*

*Was wäre das schönste Geschenk für mich?
Wie möchte ich schenken, beschenkt werden?
Womit kann ich ausdrücken: Ich liebe dich?
Was wären für dich tolle Schenkgebärden?*

Wie stimmig wohnen wir?

*Welche Nähe und Distanz ist anzustreben?
Was ist zu nah, zu fern, hat keinen Zweck?
Wollen zusammen oder allein für uns wir leben,
Die Wohnungen nahe bei oder weiter weg?*

*Welchen Stellenwert hat für uns das Wohnen?
Wie viel des Geldes wollen wir dafür bezahlen?
Wird sich der Preis für das Wohnen lohnen?
Wie wollen wir unsere Wände bemalen?*

*Ist es der Platz, an dem wir bleiben wollen,
Oder ist die Wohnung für den Übergang da?
Ist da verborgen in mir ein soziales Grollen,
Weil wir uns zu fern sind oder aber zu nah?*

*Besteht die Gefahr, dass wir uns verkeilen
Oder uns zu sehr auseinander bewegen?
Wollen wir uns stets ein Schlafzimmer teilen,
Oder will jeder ein eigenes Zimmer belegen?*

Schlafzimmer zu Zweisamkeit uns verpflichtet,
Obwohl die Liebe das Kind der Freiheit ist.
Die Freiwilligkeit wird so strukturell vernichtet.
Die Macht von Strukturen man leicht vergisst.

*Wann, wo und wie können wir hier ungestört
Unsere Beziehung erleben und genießen?
Wo ist der Rückzugsort, der zu mir gehört,
Um nicht in einer Dauernähe zu verdrießen?*

*Was macht das Wohnen lebensfreundlich?
Was fehlt in der Wohnung und sollte hinein?
Fühle ich hier eher frei oder beengt mich?
Was ist hier zu viel? Was muss nicht sein?*

*Was sollten wir umstellen, neu gestalten,
Gründlich umbauen und neu einrichten?
Was sollten wir danach noch beibehalten,
Worauf für mehr Wohlgefühl verzichten?*

*Was sollten wir tun, dass die Wohnsituation
Besser unseren Bedürfnissen entspricht?
Was davon gelingt uns hier und heute schon?
Was gelänge uns woanders auf längere Sicht?*

Wie gehen wir mit unserer Beziehungszeit um?

*Wie steht es mit unserer Beziehungszeit
Verglichen mit den anderen Lebenszeiten?
Stellen wir genügend Zeiten für uns bereit,
Um uns gut durch das Leben zu begleiten?*

*Sind Zeiten für Beziehung und für uns allein
Proaktiv in unser Alltagsleben mit eingeplant,
Oder müssen sie immer neu errungen sein,
So dass man deren Wichtigkeit kaum ahnt?*

*Wie viel reden wir über das Zusammensein
Am Tag, in der Woche und im ganzen Jahr?
Gehen wir auf alle wichtigen Themen ein,
Oder wird zumeist Sprachlosigkeit offenbar?*

*Nehmen wir uns einmal die Woche Raum,
Freuden und Nöte vor einander auszubreiten,
Zu sprechen über die Realität und den Traum
Und wie wir einander dabei besser begleiten?*

*Wie viel Anteilnahme und Aufmerksamkeit
Bekomme ich von dir und schenke ich dir?
Was macht ärgerlich? Was macht erfreut?
Welche Aufmerksamkeit wünsche ich mir?*

*Wie klar nehmen wir unsere Signale wahr?
Fühle ich mich von dir verstanden, gesehen?
Durch welches Verhalten wird mir offenbar,
Ob wir uns gut oder eher wenig verstehen?*

Tust du das, fühle ich mich von dir geliebt.
Tust du jenes, fühle ich mich abgelehnt.
Was ist, was dir Gefühle von Liebe gibt?
Gibt es was, was du noch nicht erwähnt?

*Was macht es mir aus, hast du nicht parat,
Wann Geburtstag und unser Hochzeitstag ist,
Wenn du dich zu bedanken für meine gute Tat
Oder ein anderes wichtiges Anliegen vergisst?*

*Was tue ich, Aufmerksamkeit zu erzwingen?
Was sollte ich davon lieber wieder lassen?
Was könnte mir mehr echte Nähe erbringen?
Bei welchem Aufwand würdest du passen?*

Wie intensiv und bewusst genießen wir?

Unser Genuss ist praktizierte Lebensfreude,
Ist Ausdruck von Dankbarkeit, für das, was ist.
Wenn ich danklos unter meinem Leben leide,
Wird sicherlich besonders Genuss vermisst.

*Was hindert und wie hindern wir uns daran,
Was wir haben, sind und tun zu genießen?
Haben wir uns oft genug gut und Gutes getan
Oder überwiegt gegenseitiges Verdrießen?*

*Wann haben wir uns gegenseitig verwöhnt?
Ist davon mehr möglich oder ist es genug?
Wie sehr wird von uns Beziehung geschönt?
Wie sehr sind wir hier noch beim Selbstbetrug?*

*Rumort da in uns ein falsches Zufriedensein?
Mehr ist von ihm oder ihr nicht zu erwarten.
Lullen wir uns etwa mit Beschwichtigungen ein:
Nächstes Jahr werden wir freudvoller starten?*

*Sind wir ängstlich oder aber zur Sinnlichkeit,
Zum hingebungsvollen Augenblicksgenuss,
Zum schwelgenden Freudeauskosten bereit?
Oder trübt uns Selbstekel, Lebensüberdruß?*

*In welchen Punkten sind wir geizig und engen
Unsere Lebensfreude durch Bedenken ein?
Wodurch lasse ich mich häufig einzwängen?
Wer in mir sagt: Viel Genuss darf nicht sein?*

*Was könnten wir in unserem Alltag wandeln,
Um uns unser Leben schöner einzurichten?
In welche Richtungen wäre mehr zu handeln,
Ich welche Richtungen mehr zu verzichten?*

Wo ist unsere Beziehung anders als bei anderen?

*Was machen wir anders als unsere Eltern?
Was gelingt besser als unseren Freunden?
Haben wir so mehr Leben und Mitwelt gern,
Mehr Abstand zu Innen- und Außenfeinden?*

*Welche Paarmodelle haben wir gesucht?
Was an Vorbildern haben wir gefunden?
Welche Ratschläge umzusetzen versucht?
Konnten wir dadurch als Paar gesunden?*

*Welches Zusammensein wäre mein Traum?
Was erträumst du dir vom Zusammenleben?
Geben wir den Träumen genügend Raum?
Wird für Realisierung es Chancen geben?*

*Was ist uns im Zusammensein geglückt?
Welche Experimente sind uns gelungen?
Wovor haben wir bisher oft uns gedrückt?
Wozu haben wir uns leider gezwungen?*

*Worauf können wir beide recht stolz sein?
Was schaffen wir nicht, was andere leben?
Müssen wir dazu aus anderem Holz sein
Oder wollen wir uns mehr Mühe geben?*

*Was tun wir, damit unsere Partnerschaft
Nicht zu gewöhnlich und langweilig wird,
Wir schwungvoll bleiben und voller Kraft,
Nicht müde, lahm. Resignativ und verwirrt?*

*In welchen Bereichen wünschte ich mir,
Wir besäßen mehr Mut und Eigenwillen,
Riskierten gemeinsam noch mehr dafür,
Unser Sehnsucht nach Fülle zu stillen?*

Welche Werte sind uns wichtig?

*Welche Werte bilden das Paarfundament?
Was meinen wir, worauf ist sehr zu achten?
Ob jeder genug von dem anderen kennt,
Um die Welt aus seiner Sicht zu betrachten?*

*Welchen Wert haben für uns Ehrlichkeit,
Treue, Gerechtigkeit, Liebe und Vertrauen?
Was alles sind wir dafür einzusetzen bereit?
Worauf können wir beiden dabei aufbauen?*

*Wie strukturiert sich unsere Werthierarchie?
Welche Werte stehen auf höhen Rängen?
Leben wir sie meist, manchmal oder nie?
Zählen Werte zu Freuden oder Zwängen?*

*In welchen Werten stimmen wir überein?
In welchen Werten ist Unterschied krass?
Wie wirkt Unterschied in Beziehung hinein?
Was an Lebensfreude nimmt uns wohl das?*

*Welchen Wert besitzt für uns Spiritualität,
Besinnung auf Sinn und leitenden Geist?
Ist klar, was wer von uns darunter versteht
Oder ist der Wertbereich bei uns verwaist?*

*Woran glaube ich? Woran glaubst du?
Was macht für dich erfülltes Leben aus?
Was ist bei uns erlaubt, was eher Tabu?
Was beziehen wir ein? Was fällt heraus?*

*Wie drücken wir unseren Glauben aus?
Wie lebe ich im Alltag meinen Glauben?
Wie wirkt sich das auf die Beziehung aus?
Was geben wir uns? Was wir uns rauben?*

*Welcher Glaubenssatz macht mir Mühe?
Welche Werte kann und will ich nicht teilen?
Wenn eine eigene Position ich klar beziehe,
Welches Los wird unsere Beziehung ereilen?*

*Wie schicksalshaft ist unser Zusammensein?
Wieso sind ausgerechnet wir uns begegnet?
Könnte Fügung es oder reiner Zufall sein?
Sind durch Liebe oder Gott wir gesegnet?*

Wie viel Zärtlichkeit gibt es bei uns?

*Was du gern magst, muss ich nicht mögen.
Was ich gern mag, gefällt dir vielleicht nicht.
Man wird oft hilflos, eng, faul und verlegen,
Wenn man nicht über die Zärtlichkeit spricht.*

*Freude der einen ist oft der anderen Leid,
Solange Bedürfnisse nicht synchronisiert.
Es bedarf der Gespräche, geduldiger Zeit,
Bis kreative Übereinstimmung eingeführt.*

*Gibt es zwischen uns genügend Zärtlichkeit?
Welche Beispiele können wir benennen?
Sind wir dann auch zu Zärtlichkeit bereit,
Wenn wir nicht gleich Sex haben können?*

*Was bedeuten mir und was dir Umarmen,
Berühren, Streicheln, Geschenke machen,
Essen zubereiten oder Tee, einen warmen,
Liebevollen Zeilen und alberne Dekosachen?*

*Woran spürst du, dass ich dir zugeneigt?
Wie lasse ich dich meine Zärtlichkeit spüren?
Wodurch sich mir deine Zuneigung zeigt?
Wie wirst du meine Zuneigung riskieren?*

*Wie ist zurzeit die Zärtlichkeits-Hitparade?
Welcher Hit wird von mir gerne gewählt?
Welchen vermisse ich, was schon schade?
Welcher Hit wohl noch in der Parade fehlt?*

*Wie mag ich den Zärtlichkeitsraum gestalten?
Ist zärtlich sein belastet, verrucht, gar peinlich?
Mögen wir uns gern sanft in den Armen halten
Oder sind wir zurückhaltend, karg bis kleinlich?*

*Mag bedürftig in deinen Armen ich liegen,
Klein sein, mich ankuseln und wärmen,
Mich wohlig-weich an die Haut anschmiegen,
Herzschlag hören und Rumoren in Därmen?*

Wie reich ist unser Sexualeben?

*Wie frei können wir über Sex uns unterhalten?
Wie sehr bin ich und bist du noch verklemmt?
Wie offen wollen wir unsere Lust entfalten?
Was machen, wen einer den anderen hemmt?*

*Was ist an unserem Sexualeben sehr schön?
Was fehlt noch in unserem sexuellen Spiel?
An welches Verlangen ich mich kaum gewöhn?
Welcher deiner Wünsche ist mir hier zu viel?*

*Was im Sex wurde zu sehr zur Gewohnheit?
Was törnt mich an? Was törnt mich eher ab?
Bei welcher Routine verlange ich Schonzeit?
Wovon wohl die Schnauze randvoll ich hab'?*

*Wie einfühlsam gehen wir miteinander um,
Wenn eine oder einer keine Lust hat auf Sex?
Wie sehr nehmen wir es dem anderen krumm?
Wann wird uns Verweigerung zum Komplex?*

*Was für ein Ambiente sollten wir uns schaffen,
Um Sexualeben hinreichend zu stimulieren?
Sollten wir uns zu Tantrakursen aufraffen,
Beratung holen zum erotischen Verführen?*

*Was war unser schönstes sexuelles Erlebnis?
Warum war es für uns so besonders schön?
Ist es zu wiederholen mit ähnlichem Ergebnis
Oder nur als unwiederbringlich anzusehen?*

*Was schätze ich sehr an deiner Sexualität?
Wie frei sind wir, uns Wünsche zu sagen?
Wenn zwischen uns Sexualproblem entsteht,
Mit wem können wir reden, wen befragen?*

*Was bedeutet mir, dass du fremdgegangen?
Was macht die Eifersucht mit unserer Lust?
In welcher Moral sind wir zu sehr verfangen?
Was an deinen Wertungen bereitet mir Frust?*

*War unser Sex je erotisch, wild und betörend?
Oder war er in Hochzeiten eher gut und lebendig?
Ist er eingeschlafen, auf Verlangen nicht hörend?
Ist es soweit, dass dieses Verlangen beend' ich?*

*Ist sexuelles Verlangen so unterschiedlich geraten,
Dass wir nicht mehr im Genuss zusammenfinden?
Wie beeinflussen uns sexuelle und erotische Taten
Von einstmals? Ob sie die Lust in uns binden?*

*Wie können wir unseren Sex so neu gestalten,
Dass er uns lohnend erscheint, zur Liebe passt?
Können neue Seiten der Sinnlichkeit wir entfalten,
Dass man sich nicht wegen Verweigerung hasst?*

Wie können wir unser Vertrauen stärken?

*Wie hindere ich mich daran, immer offen,
Wahrhaftig und aufrichtig zu dir zu sein?
Was an Zugewinn könnten wir erhoffen,
Ließen wir uns ehrlich und voll auf uns ein?*

*Was würde geschehen, wenn wir radikal
Ehrlich miteinander umgehen würden?
Uns anzulügen, wäre nicht mehr die Wahl.
Ob wir uns ganz ehrlich zu viel aufbürden?*

*Es entstünde die Chance für Urvertrauen,
Was wir vielleicht so noch nicht gekannt.
Darauf basierend wir ein Schloss erbauen,
Von dem aus wir regieren ein Liebesland.*

*In welchen Bereichen neige ich noch dazu,
Dir hin und wieder doch zu misstrauen?
Was sind die Gründe, dass ich sowas tu?
Was können wir uns dadurch verbauen?*

*Wie verführe ich dich zu Unehrlichkeit?
Trage ich mit Macht, Intoleranz, Drohen,
Eifersucht und Kontrollbegehrlichkeit
Dazu bei, dass wir misstrauisch verrohen?*

*Führe ich ein gestrenges Moralregiment?
Lasse ich zu selten Fünfe gerade sein?
Auf Person, die keine Schwäche kennt,
Lässt sich kein Mensch gerne ganz ein.*

*Wie reagiere ich gewohnheitsmäßig auf dich,
Sollte ich dich mal beim Lügen ertappen?
Erhebe ich mich dann moralisch über dich
Und erlaube ich mir, fest einzuschnappen.*

*Wie fair und offen können wir einander
Auch uns unangenehme Sachen sagen?
Wenn ich dir nicht Frau oder Mann wär',
Könnte ich dann deine Kritik auch ertragen?*

*Spüre ich bei dem, was du tust und sagst,
Dass du dich keineswegs über mich erhebst,
Dass du mich niemals moralisch verklagst,
Nicht als Racheengel darüber schwebst?*

Wie beeinflusst die Arbeit unsere Beziehung?

*Welchen Wert hat meine Arbeit für mich?
Haben wir trotz der Arbeit füreinander Zeit?
Ergänzen unser Arbeits- und Paarleben sich
Oder klafft dazwischen eine Lücke, zu breit?*

*Welche positiven Impulse aus Arbeitsleben
Wirken fördernd in die Beziehung hinein?
Welche Beispiele mag es dafür geben?
Wo wirkt Arbeit eher negativ auf uns ein?*

*Wie färbt Negatives meiner Arbeitswelt
Unsere Beziehung grau und dunkel ein?
Was habe ich bisher schon angestellt,
Um nicht davon derart abhängig zu sein?*

*Habe ich Arbeit gewählt, die Sinn erbringt,
Oder gehe ich hin, um Geld zu verdienen?
Wer sich ständig nur knechtet und zwingt,
Muss dafür mit seiner Gesundheit sühnen.*

*Welche Arbeit wäre nicht nur Broterwerb?
Warum habe ich diese mir nicht erwählt?
Wer in mir will, dass ich elendig verderb',
Dass man sich bei der Arbeit eher quält?*

*Wie erlebe ich deine Arbeitszufriedenheit?
Vermute ich, du bist da richtig abgegeben,
Oder scheint Wandel nötig in nächster Zeit
Für Glück und für unser Beziehungsleben?*

*Wie könnten wir uns dabei unterstützen,
Dass unsere Arbeit gut in das Leben passt,
Dass die Arbeit mag der Beziehung nützen,
Dass keiner des anderen Tätigkeit hasst?*

Was verbindet uns (noch)?

*Was verbindet mich noch wahrhaft mit dir:
Sind es die Kinder? Sind es die Interessen?
Welches echte Gemeinsame haben wir?
Oder sollten wir die Beziehung vergessen?*

*Wenn wir kein Kind, keine Kinder hätten,
Wie stark wären wir dann noch verbunden?
Würden wir kinderlos eher darauf wetten,
Wir hätten noch bessere Partner gefunden?*

*Haben wir ein Interesse, das uns beide trägt,
Das uns freudig zusammenkommen lässt,
Uns zu uns hin und über uns hinaus bewegt,
Uns mehr erfreut, als dass es uns stresst?*

*Wie sehr wird das derzeitige Zusammensein
Durch Gewohntes und Bequemens stabilisiert?
Ließ ich mich bisher viel zu sehr auf dich ein,
Was mich zu weit von mir selbst weg geführt?*

*Falls uns Liebe verbindet, wie würdest du,
Dies Erleben aus deiner Sicht beschreiben?
Was gebe ich und was gibst du ein dazu?
Sollte und kann dies für immer so bleiben?*

Was sind unsere Zukunftswünsche?

*Was wird mit uns und der Partnerschaft
In den nächsten fünf Jahren passieren?
Was ist womöglich bis dahin geschafft?
Was wollen wir noch an Neuem probieren?*

*Welche konkreten gemeinsamen Pläne
Warten darauf, verwirklicht zu werden?
Was ist, wonach ich mich noch sehne?
Was sollte uns künftig nicht gefährden?*

*Welche Fähigkeiten sollten wir erwerben,
Um mehr Freude miteinander zu haben?
Welche Gewohnheiten sollten ersterben?
Wie fördern wir unsere besonderen Gaben?*

*Welche Hoffnungen sind noch unerfüllt?
Was ist es, was wir von Liebe erwarten?
Welche Bedürfnisse sind noch nicht gestillt?
Wann wollen wir mit dem Stillen starten?*

*Brauchst du, brauche ich mehr Zärtlichkeit,
Mehr sexuelle Erfüllung, ehrliches Reden,
Mehr Ruhe, Toleranz und Geborgenheit?
Brauchen wir mehr an Freiheit für jeden?*

*Wünsche ich Mithilfe beim Haushalten,
Mehr Sorgfalt in äußerer Erscheinung,
Mehr gemeinsames Freizeitgestalten,
Mehr Anerkennung, weniger Verneinung?*

*Wer braucht mehr Offenheit, Ehrlichkeit,
Sich gegenseitig vertrauen zu können,
Mehr Humor, Freude und Fröhlichkeit?
Was sollten wir uns von nun an gönnen?*

*Wie ausgewogen teilen wir Arbeit auf?
Sind unsere Finanzen sicher und klar?
Wofür sind wir noch offen im Lebenslauf?
Was tun wir, dass Träume werden wahr?*

*Wie wollen wir im Alter zusammen sein?
Welche Interessen sind mehr zu pflegen?
Wen beziehen wir in unsere Zukunft ein?
Wer ist lästig? Wer kommt uns gelegen?*

Bleiben oder gehen?

Seid ihr füreinander entschieden,
bildet euch nicht ein,
Zweierbeziehung werde nur
harmonisch romantisch sein.
Es kann Höhepunkte geben,
zufriedene Behaglichkeit,
Doch auch öde Gewohnheiten
machen sich in euch breit.

Selbst die beste Beziehung
kann Partnerschaft ruinieren,
wenn Familie und Arbeitsteilung
dazu uns verführen,
dass beide zurückfallen
in traditionelle Rollenmuster.
So geht Freude verloren.
Stattdessen wird Frust mehr.
Nach Phase der Verliebtheit
kann es passieren,
dass einen heftigen Streit
mit dem Partner wir führen.
Dabei denken wir plötzlich
an ein Ende mit Schrecken
und erschrecken uns,
wenn wir den Gedanken entdecken.
Beziehung währt niemals unendlich.
Und jeder Streit
erinnert uns an Vergänglichkeit,
Ende und Endlichkeit.
Wir können uns nicht ewig
glücklich liebend genießen.
Aus Angst vor dem Aus
liebendes Herz wir verschließen.
So ist durchaus üblich,
dass wir furchtsam uns fremd
Angst als Wut auf Partner*in erleben -
und zwar ungehemmt.
Partner*in ist grausam und schuldig,
wird uns zum Feind.
Die Trennung als beste und einzige
Lösung erscheint.
Habt keine Angst
vor diesen Gedanken an Schluss.
Intakte Beziehung
solch Angststreit verkraften muss.
Gebt Acht, dass ihr nicht verachtet,
sondern verzeiht,
angstvolles Handeln der Partner
zu vergeben bereit.
*Doch was,
wenn Trennungsgedanken sich chronifizieren,
kleinste Konflikte
zu innerem Abschied verführen,
Sie wie ein Damoklesschwert
über uns schweben,
Unterhöhlen und vergiften
das gemeinsame Leben?
Zieht entnervt man den Schlusstrich
wortlos, ohnmächtig, impulsiv?
Bleibt man mürrisch zusammen?
Hält man durch ostentativ?*

*Benutzt man die Trennungsdrohung,
um Macht auszuüben,
Nicht beachtend, wie Machtkämpfe
jede Liebe eintrüben?
Bleiben? Gehen?*

Vermeiden wir zermürbend Leiden,
Indem wir rechtzeitig darüber
klar ehrlich entscheiden,
statt gemeinsam zu vereinsamen,
respektlos zu resignieren,
Können Klärungsdialoge
uns in neue Lebendigkeit führen.

Wortlos kommt man
aus dem Zwiespalt nicht heraus:
*Gehen wir unserer Wege?
Halten diese Krise wir aus?
Wo muss jeder von uns
sich verantwortlich entfalten?
Wo müssen wir Beziehung
zusammen umgestalten?*

*Was könnte Grundlage werden
für Partnerschaftsverträge,
die unsere Chancen mehren
für heilende Liebeswege,
Mit denen wir Befriedigung
unserer Bedürfnisse gestalten,
Beengende Gesellschaftsregeln
fern von uns halten?*

*Woran orientieren wir uns,
um Chancen zu erkennen?
Wie können wir merken,
dass es Zeit, sich zu trennen?*

Lass uns Zeichen deuten,
ob wir Beziehung beenden,
damit wir, Glück einladend,
unser Schicksal wenden.

Nehmen wir uns,
Aussagen zu klären,
hinreichend Zeit:

1. Ich bin mit all meinem Streben zur Stärkung der Liebe bereit.
2. Ich kann über unser Leben mit dir gemeinsam entscheiden.
3. Untreue, gedacht oder wirklich, muss ich mit dir nicht erleiden.
4. Du sitzt auf dem Ehrenplatz in meinem sich weitenden Herzen.
5. Ich lache liebend gern mit dir, wenn humorvoll wir scherzen.
6. Bei dir kann ich stets ehrlich sein, fühle frei mich und sicher.
7. Du gehst auf meine Meinung ein ohne abwertendes Gekicher.

8. Du würdest mir nie respektlos Benimmregeln vorschreiben.
 9. Würdest mich nicht zu Taten, die nur du für gut hältst, treiben.
 10. Du hast mich nicht für blöd verkauft und abwertend behandelt.
 11. Ich mag dich achten auch wenn Störendes sich kaum wandelt.
 12. Ich erlebe dich bereit, Verantwortung für dich zu übernehmen.
 13. Du bist wach und erwachsen im Umgang mit Lebensproblemen.
 14. Innerlich bin ich dir ganz nahe, auch wenn ich fern von dir weile.
 15. Da du bereit zum Wandeln, ich dir nicht mich wandelnd enteile.
 16. Ich stimme grundsätzlich überein mit deinen Lebensentwürfen.
 17. Ich freue mich sehr darüber, mit dir Pläne umsetzen zu dürfen.
 18. Ich teile mit dir tragende Interessen ohne äußere Verpflichtung.
 19. Wir gestalten unseren Alltagsdienst zu erfüllender Verrichtung.
 20. Ich mag, wenn du mich betrachtest, fühle mit dir kein Schämen.
 21. Wie schön, uns sanft zu streicheln, oft in die Arme zu nehmen.
 22. Ich genieße im erotischen Spiel mich hingebend anzuvertrauen.
 23. Ich rieche dich so gern.
- Wärst du Rose, würde ich dich klauen.

Dreiundzwanzig Möglichkeiten
sich als Paar auszutauschen,
hinzuspüren, ohne Themen
zum Grundsatz aufzubauschen.

Vielleicht einige Aussagen
abändern oder ergänzen.

Partner*in nicht aburteilen
und sich nicht bekränzen.

Klärende Stellungnahmen
könnten Wegweiser sein.

Gefahr ist im Verzuge,
wählt man „eher nein“ oder „nein“.

Selbst akut gefährdet
muss Beziehungsglück nicht enden.

Wer wandlungsbereit ist,
kann Krise zu Chance wenden.

*Was stört an Partner*innen, außer,
sie sind sadistisch gemein?*

*Wünschen sie, anders als andere erwarten,
ganz sie selbst zu sein?*

Doch selbst Erwartungen
sind widersprüchlich, unklar.
Jeder Mensch ist zugleich,
wie er werden will und wie er war.

Ich will alltäglich mit dir
gleichberechtigt mitverantwortlich sein.

Doch mischt sich Erleben
aus Mann-Frau-Rollen ein.

Rein für das Image
ist unsere Beziehung von morgen.

Doch klammheimlich
will ich umsorgt sein oder umsorgen.

Wir können akzeptieren:

Ein Mensch ist, wie er ist.

Alles andere, zum Scheitern verurteilt,
macht eher uns trist.

Seid ihr stets bemüht,

Herausforderungen zu meistern?

*Wollt ihr, Schuld anderen zuschreibend,
eigene Schuld überkleistern?*

Wenn wir uns stören,
sind wir nicht nur die Bösen.

Denn böse ist auch,
sich nicht von Gewohnheit zu lösen,
Partner*innen nicht zu erlauben,
abweichend zu sein,
weil Verlassenheitsängste
in uns toben und schrei'n.

Wollen Beziehungen wir
glücklich und lebendig führen,
reicht es nicht aus,
das Anderssein nur zu tolerieren.

Wer sich ängstigt,
macht alles scheinsicher und gleich.
Wer Unterschiede zu anderen liebt,
wird eher frei und reich.

Wer bereit ist, alles zu geben,
um zusammenzufinden,

Wird eingefleischte Störungen
selten selbst überwinden.

Sucht als Paar euch Unterstützung,
der ihr beide vertraut,
zu lernen, wie ein Liebesnest
erdbbensicher ihr erbaut.

7. Als Mutter und Vater gründen wir eine Familie

Im Aspekt sieben beziehen sich Mutter und Vater.
Familien wachsen aus Mutter-Kind-Vater-Triaden.
Eltern sind für das Kind konkrete Lebensberater,
Können ihnen dabei nützen oder heftig schaden.

Zur Mutti wird die Frau. Zum Vati wird der Mann.
Die Familie wird zum alltagsbestimmenden Wert.
Sprechen die beiden mit Vati und Mutti sich an,
Werden alle anderen Ebenen dabei abgewehrt.

Immer am Freitag legt Vati auf Mutti sich drauf,
Sind die Kinder im Bett nach der Tagesschau.
Alltagsroutinen reiben die Reste von Erotik auf,
Falls mensch rollenfrei nicht zu leben sich trau.

Rollen als Kinder, Jugendliche, Männer, Frauen,
Als Verliebte und schließlich Mütter und Väter.
Alles das sich von Eltern die Kinder anschauen.
Als Vorbilder sind Eltern stets handelnde Täter.

Eltern werden ihren Kindern zum Rollenmodell.
Mutter und Vater verteilen ihre Erziehungsrechte.
Durch Nachahmung lernen Kinder recht schnell,
Was für Partnerschaft niemand lernen möchte.

Häufig geben Eltern ungefiltert und unreflektiert
All ihre Beziehungserfahrungen erziehend weiter.
Handlungswirkung auf Kind wird kaum analysiert
Aus Angst, dass bei der Analyse man scheitert'.

Vernachlässigung, Überbehütung oder Strenge:
Erziehung wandelt häufig sich in Unterdrückung.
Kindheitsangst der Eltern zwingt Kinder in Enge,
Angst kompensierend durch Zwangsbeglückung.

An deinem Fortkommen, Kind, ist uns gelegen.
Wozu uns Mut fehlte, für uns sollst du es wagen.
Ratschläge oft mit Leib- und Seelentiefschlägen.
Kind wird zum Kampfplatz für eigenes Versagen.

Unsicher an den Vater und die Mutter gebunden,
Ist es schwer, Beziehungsfähigkeit zu erreichen.
Es unterstützt uns Menschen sehr zu gesunden,
Wenn unsere Eltern störende Muster aufweichen.

Alles das, was die Eltern tun oder unterlassen,
Wirkt nahezu ungefiltert auf deren Kinder ein.
Denn Kinder müssen sich an Eltern anpassen,
Um hinreichend versorgt und beachtet zu sein.

Weiter drehen sich intergenerative Karusselle,
Wobei Elendsroutinen zumeist fortgeschrieben,
Bis die Traditionen endlich in Frage man stelle,
Mit dem Ziel, befreit und voll Freude zu lieben.

Eltern als Mütter und Väter

Vereinen sich nach Lustakt oder im Glas
Samen des Mannes mit dem Ei der Frau,
Entstehen Vater, Mutter, Kind. Doch was
Das bedeutet, weiß man meist nicht genau.

Weiterung zu Frau-Mutter oder Mann-Vater
Übersteigt meist unsere Vorstellungskraft.
Wobei es im Leben ziemlich schad' wär,
Würde Leben nur dank Fantasie erschafft.

Im Kern ein sozialer Prozess ist Vatersein,
Wenn auch materiell der Samen gespendet.
Mann-Vater lässt auf Familientriade sich ein,
Sein Mannsein allein ist ab dann beendet.

Vater-Mann hat weniger Männerhormon,
Haben forschende Biologen jüngst erkannt.
Im Blut befindet sich weniger Testosteron,
Wenn ein Mann sich ins Vatersein einfand.

Viel Testosteron lässt Muskeln schwellen,
Stimuliert die Sexplust und fördert Potenz,
Lässt geile Hunde eher beißen und bellen.
Aggressiv ich mich von den Rivalen abgrenz.

Wenig Testosteron macht Mann eher sanft,
Weil Männer prosozial bessere Väter sind.
Kampfeslust samt Rivalitätsdruck verdampft,
Was von Vorteil ist für das noch zarte Kind.

Mann wird zu Vater durch Bezug zur Mutter,
Vom Mutterbauch aus auch Bezug zum Kind.
Vater sorgt für, doch gibt anfangs nicht Futter,
Weil die Babys von Natur aus Säuglinge sind.

Säug- und Gebärneid gilt es zu überwinden,
Im Mutter-Kind-Vater-Dreieck zu orientieren,
Befriedigende Vaterrolle für sich zu finden,
Nicht nur Väter aus der Vorzeit zu imitieren.

*Ist Mutter die Sorgende, Vater der Bespaßer?
Gibt Mutter eher Nähe und Vater eher Halt?
Wo nehmen beide das passende Maß her,
Sich liebend und abstimmend ohne Gewalt?*

Mutters Haltung: Bleib hier, sei vorsichtig!
Gegen Vaters Haltung: Geh raus, probiere aus!
*Ist solch Geschlechterklischee nicht wichtig?
Was kommt für Partnerschaft dabei heraus?*

Der Mann muss hinaus ins feindliche Leben.
Und drinnen waltet die züchtige Hausfrau.
*Muss es den Geschlechterspuk noch geben?
Wie wollen wir künftig sein als Eltern genau?*

Auch Vater kann intensive Bindung aufbauen,
Für das Baby primäre Bezugsperson werden.
*Doch muss man die Stillbeziehung versauen,
Babys Erleben an der Mutterbrust gefährden?*

Gleichberechtigung ist kein Wert an und für sich.
Emanzipation ist nicht gegen uns zu wenden.
Lässt Mutter das Kind dafür emotional im Stich,
Sollte Gleichmachzwang man flugs beenden.

Frühere Vaterbilder waren nur ausgedacht:
Der Patriarch und das Familienoberhaupt.
Heute man über Herrscherabzugsbild lacht.
Auch stolzer Alleinernährer wirkt verstaubt.

Eine stabile, harmonische Partnerschaft,
Hohe Kommunikations- und Konfliktkultur,
Kein Loch zwischen Beruf und Familie klafft,
Gesellschaft tritt an zum Gleichheitsschwur.

Frauen werden endlich gleichwertig bezahlt,
Können und sollen auch Karriere machen,
Ein neues Vaterbild wird von uns gemalt,
Wo Männer nicht über Hausmänner lachen.

Mann hat Potenzial zu aktiver Vaterschaft.
Kann notfalls weitgehend Mutter ersetzen.
Kein biologischer Abgrund im Vater klafft,
Vatersein muss Männlichkeit nicht verletzen.

Mütterlichkeit

Mit mütterlichen Funktionen sind gemeint:
Zuhören, verstehen, sich einfühlen können,
Gewähren lassen, ob man lacht oder weint,
Bestätigen, Schutz und Versorgen gönnen.

Mütterlich meint: Sicheren Hafen zu bieten,
Wo umgrenzt das Kind sich geborgen fühlt.
Es wärmend umfassen, stillen und behüten,
Sobald es überfordert und sehr aufgewühlt.

Mütterlichkeit erlaubt, Angst einzugestehen,
Sich zu schützen und umsorgen zulassen,
Auf Schwächen und Bedürftigkeit zu sehen,
Vertrauen zu stützender Nähe zu fassen.

Mütterliche Werte in Gesellschaft fehlen,
Falsche, verlogene Mütterlichkeit dominiert.
Wir würden Mütterliches häufiger wählen,
Wenn Schwachsein hier mehr akzeptiert.

Mit dem Marienbild haben die Christen
Mütterlichkeit ins Überirdische entrückt.
Vor achtzig Jahren haben die Faschisten
Mit ihrem Mutterbild Frauen unterdrückt.

Unterdrückungs-Ruf: Wenn ihr nur habt!
Hallte lange durch unsere Familienhallen.
An Selbstlosigkeit hat sich Mutter gelabt.
Auf das Patriarchat war sie reingefallen.

Mehrheit der Menschen pflegt weiterhin
Ein Mutterbild, das unkritisch idealisiert.
So ist es Tabu, kommt kaum in den Sinn,
Dass Mutterschaft etliches Elend gebiert.

Erfahrungen werden oft ausgeschlossen,
Dass manch ein Kind unter der Mutter litt.
Mutterschaft heiligt man unverdrossen.
Teuflisches man meist ängstlich bestritt.

Die Mutter ist nahezu von Natur aus gut.
Was nicht so gut war, wird abgespalten.
Realistisch zu schauen, fehlt meist Mut.
Versagen wird unter der Decke gehalten.

Mutter darf niemals kinderfeindlich sein,
Nicht Macht anstreben und freien Sex.
Das bringt man mit Mutter nicht überein.
Frau wird damit zur Nutte oder zur Hex.

Die Frau, die schwanger zur Mutter wird,
Wird nicht automatisch mütterlich dabei.
Kinderfeindlichkeit oft nur verschoben wird.
Wer so verschiebt, ist seelisch nicht frei.

Bewusst entscheiden meint einzugestehen:
Mutterschaft ist nicht nur Zuckerschlecken.
Auch kinderablehnender Teil wird besehen.
Beherzt schaut Frau in Schmutzdelecken.

Seelische Überforderung beim Muttersein,
Soziale Belastung durch Mehrfachfunktionen.
Kaum kommt Mutter in den Beruf wieder rein.
Freiheitsverzicht scheint sich nicht zu lohnen.

Wer Kinder kriegt, riskiert arm zu werden.
Die Mutter ist abhängig und wenig erotisch.
Wohlstand und Karriere damit zu gefährden,
Erscheint, kühl betrachtet, eher als idiotisch.

Will eine Frau mächtig, lustvoll und frei sein,
Erscheint sie eher wenig geeignet als Mutter.
Mutter muss keusch, fürsorglich und treu sein.
Dann ist vom Klischee her fast alles in Butter.

Die kinderfeindlichen Aspekte in jeder Frau
Gilt es, sie transformierend klar anzusehen.
Der Liebe zu Kindern wegen ist es schlau,
Diese Feindlichkeit nicht mehr zu übergehen.

Die Kinder merken, wenn was nicht stimmt,
Wenn ihre Mutter eher wie mütterlich tut,
Wenn Mutter nicht wirklich Anteil nimmt.
Solche Kontaktlosigkeit tut niemandem gut.

Mutterschaft

Mit dem ersten Kind wird Mutter geboren.
Reift Kind im Mutterleib, reift Mutterschaft.
Die Frau wird ergänzt, geht nicht verloren,
Muttersein ist Weitung, nicht engende Haft.

Mutterschaft ist nicht Schicksal der Frau.
Kinderhaben ist nicht die Daseinserfüllung.
Für Frau und ihr Kind ist es wenig schlau,
Dient Kind der Frau zu Erfüllungsstillung.

Mutterschaft ist nur eine Phase im Leben,
Besonders intensiv zur Schwangerschaft
Und bis dahin, wenn Frau stellt Stillen ein,
Weil Kind beziehungsstark und voller Kraft.

Von der Zeugung bis zum Ich-Entdecken,
Nicht ideologisch ein ganzes Leben lang,
Mag Kind die Mutter in Frauen erwecken
Als Quelle, aus der sein Leben entsprang.

Mutter- und Vaterschaft ist loszulassen,
Je mehr ein Kind in Gesellschaft eintritt.
Die Welt als Ganze darf das Kind erfassen,
Gekräftigt durch ein pralles Erleben zu Dritt.

Ermöglichende Mutter

Muttersein bedeutet, Kind Raum zu geben,
Sich zu sich selbst hin wirksam zu entfalten,
Für überschaubare Zeit ihr eigenes Leben,
Dem Kinde fürsorglich dienend zu gestalten.

Mutter gestaltet die familiäre Alltäglichkeit,
Unterstützt durch Vaters ergänzendes Tun,
Als sicheren Ort für Entfaltungsmöglichkeit,
Für Forschen, Erproben, Kuschneln, Ruh'n.

Mutter lebt verfügbar für das Säuglingskind,
Ist feinfühlig und tritt in den Antwortkontakt,
Hat begriffen, dass Kinder Menschen sind,
Selbst wenn sie noch klein, hilflos und nackt.

Mutter, sobald Baby im Bauch ist entdeckt,
Tritt zum Kind in einfühlende Verbindung,
Kontaktet das Lebewesen, das in ihr steckt,
Klar, direkt und ohne Schamüberwindung.

Sie spricht und singt mit werdendem Kind,
Berührt es streichelnd auf ihrem Bauch,
Spürt schwanger die Familie, die sie sind.
Bauch streichelnd spürt Vater es auch.

Schwangerschaft, als bereichernd erlebt,
Weitet weibliche Identität in neuen Raum.
Mutterschaftsgefühl wird aktiv angestrebt.
Angst vor den Gefühlen ist selten bis kaum.

Ist Kind nach Monaten leiblich geboren,
Wird das Kennenlernen noch intensiviert.
Sprachloser Säugling ist nicht verloren.
Dialog mit ihm wird vorsprachlich geführt.

Geburt ist ein gemeinsamer Übergang.
Kommunikation zu Kind reißt selten ab.
Geburt ist oft natürlich, dauert nicht lang.
Entzückung, da Kind auf Bauch ich hab.

Blick-Kontakt zum Kind wie ein Vereinen.
So bist du also, mit dem ich so vertraut.
Respektvoll wir uns achten und meinen.
Bindungs-Liebe uns aus Augen schaut.

Keine seiner Äußerungen entgehen mir.
Babys Bericht wird sorgsam gedeutet:
Wer bist du? Was brauchst du von mir?
Passende Aktionen werden eingeleitet.

Rückbesinnend auf das eigene Babysein,
Auf verwirrendes Erleben aus jener Zeit,
Stelle ich mich auf Babys Abhängigkeit ein,
Bin seine Unlustgefühle zu verringern bereit.

Babys sind verletzbare und zarte Wesen.
Hingebung ist Weg, ihnen nahe zu sein.
Äußerungen werden wohlwollend gelesen.
Was das Baby braucht, das bringe ich ein.

Mutterschaft ist für mich keine Kopfgeburt,
Ist die Bereitschaft, ins Mitgefühl zu gehen,
Über Dienst am Baby wird nicht gemurrt,
Denn einführend kann ich Baby verstehen.

Die Mutter ist ganz für den Säugling da.
Ihr Leben ist daraufhin flexibel geregelt.
Wenn das Baby sie braucht, ist sie ihm nah.
Familiensystem ist auf das Kind eingepegelt.

Partner und Großeltern Frau unterstützen,
Erschaffen ein Feld von Nähe und Ruhe:
Was kann der Bindungssicherheit nützen?
Was ist das, womit ich dem Baby wohltue?

Liebesfähige Mütter

Liebesfähig bedeutet geben und nehmen
Von Liebe ohne Bilanzierung und gern,
Sich der Zuwendung nicht zu schämen.
Jegliche Berechnung liegt uns dabei fern.

Ich liebe dich, meint dabei: Ich sehe dich
In der Andersartigkeit und Besonderheit.
Ich lasse dich auch dann nicht im Stich,
Befriedigst du nicht meine Bedürftigkeit.

Ich liebe dich, meint: Ich lasse dich gehen,
Wenn unsere Herzenswege sich trennen.
Ich werde vor Sehnsucht nicht vergehen
Und ich werde nicht Illusionen nachrennen.

Lieben bedeutet, andere frei zu lassen,
Ihnen um ihrer selbst wegen gut zu tun,
Einfühlend deren Bedürfnisse erfassen,
Zugleich dabei in eigener Mitte zu ruh'n.

Liebensfähige Mütter das Kind unterstützen,
Sich selbst samt der Mitwelt zu entdecken,
Wollen dem Kind, nicht sich selber nützen,
Die Selbstwertkräfte im Kind mit erwecken,
Wollen, dass sich Kinder von ihnen lösen,
Sicher gebunden und zuwendungssatt.
Sind Kinder deshalb niemals die Bösen,
Findet ein organischer Reifungsweg statt.

Utopie einer liebevollen Mütterlichkeit

Frauen Mütterlichkeitsgrenze akzeptieren,
Mütterlichkeitsperfektion sie überwinden,
Sie nicht in Marienbildern sich verlieren,
Sich endlich als ganze Person empfinden.

Keine Selbstlosigkeit mehr samt Verzicht:
Wenn ihr nur habt. Für mich nichts brauchen.
Masochistisch ist eine Mütterlichkeit nicht.
Auch mütterlich ins pralle Leben eintauchen.

Mütterlichkeit hat menschlich zu werden,
Darf nicht das Leben total überschwemmen,
Nicht Partnerschaft noch Erotik gefährden,
Verwirklichung in der Gesellschaft hemmen.

Mutter ist nicht Kinder- und Gattensklavin,
Mütterlichkeit ist nicht selbstloses Bedienen,
Ein Muttersein ist nicht mehr Lebenssinn.
Die Mütter sind nicht nur wie Arbeitsbienen.

Eine Mutterschaft darf nicht erzwungen sein.
Frauen dürfen sich innerlich frei entscheiden.
Wird die freie Mütterlichkeit gelungen sein,
Muss ein Kind nicht Unterdrückung erleiden.

Nicht länger mehr: Straft mich Gesellschaft,
So strafe ich unbewusst auch meine Kinder.
Jeder Mutterschaftszwang wird abgeschafft.
Zwanglos lebt es sich seelisch gesünder.

Frau als Mutter darf erotisch attraktiv sein,
Darf in Partnerschaft gleichwertig leben.
Karriere zu machen, darf nicht schief sein.
All das ist in Gesellschaften anzustreben.

Dem Manne ebenbürtig in allen Belangen,
Ohne Verschiedenheit leugnen zu müssen.
Nicht mehr in Selbstwertzweifel verfangen,
Nicht durch Mehrfachbelastungen büßen.

Ihren Kindern ein Vorbild für Emanzipation:
Ich schätze mich und dich als vollwertig ein.
Der Kinder Selbstwertsättigung ist der Lohn.
Wer satt ist, kann leichter das Selbst befrei'n.

Gleichberechtigt aktiv in der Partnerschaft.
Mitverantwortlich für die gemeinsame Lust.
Kein Hierarchiegefälle zum Manne klafft.
Beide begegnen sich respektvoll bewusst.

Frau wird nicht mehr auf Mutter reduziert,
Körperlich, emotional und sozial überfordert.
Gesellschaftssystem hat Funktion kapiert.
Für Mütter wird alle Unterstützung geordert.

Dieses Ringen um die freiere Mütterlichkeit
Kann nicht Aufgabe der Frauen alleine sein.
Für neue Väterlichkeit ist es höchste Zeit.
Mütterlich muss gesamte Gesellschaft sein.

Eine freie Mütterlichkeit geht uns alle an.
Sie ist kein Problem eines Geschlechtes.
Dass jedermann sich gut einfühlen kann,
Wäre für alle etwas Gutes und Rechtes.

Sorge, Toleranz, Beschützen, Solidarität,
Dulden, bestätigen und gewähren lassen
Einer Gesellschaft besser zu Gesichte steht
Als Raffen, Gier, Ausgrenzen und Hassen.

Eine mütterliche Psychosozial-Prävention
Ist die beste Investition in unsere Zukunft.
Leben selbst sitzt auf Gesellschaftsthron,
Links davon die Liebe, rechts die Vernunft.

Eine gute Vorbereitung auf Mutterschaft,
Auf Vater- und Partnerschaft und Elternsein:
Kindererziehung wird endlich abgeschafft.
Beziehung zu ihnen stellt anstelle sich ein.

Natürlich und sanft Kind entbinden können.
Mutter und Kind nicht mehr zu früh trennen.
Sich Bildung für gutes Miteinander gönnen.
Viele wirksame Wege zum Sozialesein kennen.

Uns an den Kinderbedürfnissen orientieren,
Statt dem Geld und Konsumismus zu dienen,
Würde die Gesellschaftskultur revolutionieren,
Setzte Politik endlich auf mütterliche Schienen.

Sich sorgen, sich kümmern, statt zu zerstören.
Freundschaft und Umsicht, Sorgfalt und Liebe.
Einander offen und mit dem Herzen zuhören.
Die Menschheit ein Raum des Reichtums bliebe.

Störungen der Mütterlichkeit

Erschreckend viele von uns wissen nicht,
Was es konkret heißt, zuhören zu können,
Lesen nicht einführend in anderer Gesicht,
Rückmeldung anderer sie sich nicht gönnen.

Verbindlich bezogen zu sein, ist ihnen zu viel.
Ersehnte Beziehung zugleich sie bedroht.
Für liebendes Tun haben sie kaum Gefühl,
Nach außen hin sicher, nach innen in Not.

Ihre Ängste in engen Grenzen sie halten:
Angst, eigentlich nicht hier sein zu dürfen,
Angst, sein Dasein hier selbst zu gestalten,
Angst, die Lebensfreudesäfte zu schlürfen.

Ängste gibt man zumeist an Kinder weiter,
Solange man noch nicht bewältigt sie hat.
Für Kinder ist das überhaupt nicht heiter.
Angstweitergabe macht die Freude platt.

Ergebnis davon sind Selbstwertstörung,
Mit Unklarheiten über die eigene Identität,
Sind Angstzustände und Sinnentleerung.
Man weiß nicht, wie man zu sich steht.

All das, nur weil viele Mütter überlastet,
Mütterlichkeitsstörungen weitergegeben,
Falsche Mütterlichkeit nicht angetastet,
Die Überlastungen nie offen zugegeben.

Eine Mutter kann sich auf vielfache Weise
Belastet bis bedroht fühlen durch ihr Kind.
Lebendige Kinder sind wild, selten leise,
Ganz und gar Schmerz oder Freude sie sind.

Sich einfühlen, ahnen, was das Kind will.
Auf Befriedigung der Bedürfnisse sehen.
Braucht Mutter Ruhe, ist Kind nicht still.
Rund um die Uhr zur Verfügung stehen.

Stets da sein sollen, Versorgungspflicht,
Dem Baby geben und bringen müssen.
Viel Zeit bleibt dabei für das Eigene nicht.
Anstrengung verhindert häufig Genießen.

Sind dann noch die Verhältnisse instabil,
Keine Partnerschaft, die stützt und belebt,
Werden Herausforderungen leicht zu viel.
Unglück über Baby und Mutter schwebt.

Probleme sind oft nicht die Mängel an sich,
Sondern mit Begrenzungen umzugehen.
Mutter lässt in Nöten sich selbst im Stich,
Wagt nicht, zu Schwierigkeiten zu stehen.

Nicht: Da ist ein Problem, das zu lösen ist.
Sondern: Ich bin nicht gut, bin das Problem.
Sich beschimpfend wird Mutterschaft trist.
Nur die Masochisten finden das angenehm.

Mütter reden kaum offen, ehrlich darüber,
Benennen ihre Grenzen nicht aus Scham.
Schwächen wegzustecken, ist ihnen lieber,
Obwohl ihnen das Luft zum Atmen nahm.

*Kann Mutter dem Kind und Vater sagen:
„Ich mag jetzt nicht. Mir ist das zu viel.“?
Mag sie aktiv dieses Ausbremsen wagen,
Oder quält sie sich mit Verfügbarkeitsspiel?*

Kann sie Reaktion des Kindes aushalten,
Kann sie seine Enttäuschung akzeptieren,
Samt Tränen und Wut, die dabei aufwallten,
Und dennoch ihre Erschöpfung spüren?

*Kann sie weiterhin sagen: „Ich mag nicht.
Ich mag jetzt nicht zur Verfügung stehen.“
„Dass du sauer bist und weinst, ertrag ich,
Kann dein Leid und mein Bedürfnis sehen.“?*

*Muss Mutter nicht zur Schuldkeule greifen:
„Du musst doch einsehen und verstehen.“
Oder sich auf ihr Rückzugsrecht versteifen:
„Sei still! Geh weg! Ich will keinen sehen!“?*

Falsche Mütterlichkeit

Falsche Mütterlichkeit bedroht das Leben,
Lebendigkeit, Wachstum und Individualität.
Wirkliche Liebe wird Kind nicht gegeben.
Anpassung auf Agenda des Kindes steht.

Es reicht nicht, sich als Frau einzureden,
Mutterschaft schaffe dem Leben Sinn,
Ehre und Respekt verdiene vom jedem
Die Frau als selbstlose Lebensspenderin.

Eine Frau müsse nur ihre Pflicht erfüllen,
Nur folgen innerem biologischen Drang,
Kinder gebären, erziehen und stillen,
Und schon ernte sie den nötigen Dank.

Kinder geraten so als Mittel zum Zweck,
Bedürftigkeit der Frauen zu überdecken.
Kind, gib mir Sinn. Mach das Elend weg.
Hinter Kind kann Frau sich verstecken.

Viele Mütter glauben sehr fest daran,
Für das Kind voll und ganz da zu sein.
Wollen das Beste fürs Kind, doch dann
Fallen ihnen nur fragwürdige Sätze ein:

„Ohne mich bist du nichts, mein Kind.
Du machst mich glücklich, da du mein.
Ohne dich wir längst geschieden sind.
Du bringst mich noch ins Grab hinein.
Dich gebärend wäre ich fast gestorben.
Deinetwegen bin ich noch am Leben.
Du hast mir meine Karriere verdorben.
Dafür musst du mir Zuneigung geben.
Das tust du doch deiner Mutter nicht an.
Du kannst mich doch nicht alleine lassen.
Sei stets vorsichtig, ich dir raten kann.
Ich weiß, das wird nicht zu dir passen.“
Ihr Kind wird dabei zum Lückenbüßer,
Muss gestörten Selbstwert reparieren.
Doch Leben wird dadurch nicht süßer.
Statt einer nun zwei Menschen frieren.
Das Kind verleiht der Mutter Lebenssinn,
Schenkt ihr Bedeutung und lenkt sie ab.
Seht nur hin, was für eine Heldin ich bin.
Ständig hält mein Kind mich auf Trab.
Wer bemüht ist wie ich, ist gute Mutter.
Vergleichsweise kann das Kind sich freu'n.
Es hat hier doch alles, Kleidung und Futter.
Dafür kann es später mal dankbar sein.
Mutter, ständig agil, spürt kaum Leiden,
Merkt wenig, was in der Seele geschieht,
Kann den Blick auf Eigenprobleme meiden,
Spürt so nicht, dass sie sich selbst entflieht.
Doch was nicht gespürt wird, ist nicht fort,
Ist nur verschoben und beiseite gedrängt,
Treibt sein Unwesen an verborgenem Ort,
Der geschickt mit Windel-Tuch verhängt.
Doch Kind spürt der Mutter Bedürftigkeit,
Sehnsucht nach einem anderen Leben,
Spürt bei Kontakt deren Befindlichkeit,
Beginnt, sich die Schuld dafür zu geben.
Zugleich ist die Mutter ihm zugewandt,
Doch Zufriedenheit wirkt wie aufgesetzt.
Verwirrung umnebelt Kindesverstand.
Doppelbotschaft die Kinderseele verletzt.
Weil Mutter ihre Bedürfnisse unterdrückt,
Muss das Kind Widersprüchliches erleben.
Widersprüche machen auf Dauer verrückt.
Störung der Mutter wird weitergegeben.
Das Kind wird von seiner Mutter infiziert,
Angstvolle Mutter macht angstvolles Kind.
In falscher Mütterlichkeit es sich verliert.
Für eigene Bedürfnisse wird das Kind blind.

Bedürftige Mütter

Bedürftig sein meint: Ich bin gebunden
An andere, die mein Sehnen versorgen,
Habe noch nicht zu mir selbst gefunden,
Muss mir mein Selbst bei anderen borgen.

Bedürftig sein meint. Ich bin wie Sklave,
Bin Opfer von Gefühl und Leidenschaft,
Bin deshalb die Angepasste und Brave,
Traue mir Leben nicht zu aus Eigenkraft.

Solche Mütter missbrauchen in Kind,
Um den Mangel in sich auszugleichen
Da sie ihres Selbst-Wertes unsicher sind,
Müssen sie auf Wert-Ersatz ausweichen.

Kind ist da, um aus im Nutzen zu ziehen,
Ist verantwortlich, dass es mir gut geht,
Bleibt lange abhängig, kann nicht fliehen,
Dasein mit mir entweder fällt oder steht.

Endlich erlebe ich mich mal als mächtig.
Kann mein Kind mir gefügig machen.
Für Macht-Sucht eignet es sich prächtig:
„Weinen mag ich nicht, nur dein Lachen.

Sei brav, sonst bist du für mich gestorben.
So kann ich dich gar nicht akzeptieren.
Jetzt hast du mir meine Freude verdorben.
Kind muss bei mir aufs Wort parieren.“

Des Kindes wilde, spontane Lebendigkeit
Wird für Bedürftige zu einer Bedrohung,
Es erinnert sie an ihre eigene Unfreiheit,
An Verzicht und an Bedürfnisverrohung.

Ungestillte Bedürftigkeit der Mutter macht
Sie zum Vampir an ihrem Eigentum Kind.
Mutter saugt aus dem Kind Lebenskraft,
Bis beide nur noch blutleere Untote sind.

Wenn Mutter als Kind nie Liebe erfahren,
So dass der Quell ihrer Freude versiegt,
Geht es darum, den Mangel zu offenbaren,
Sehnsuchtsschmerz, der auf Seele liegt.

Wir können erlernen, uns Liebe zu geben,
Uns zu versöhnen mit dem inneren Kind,
Auch Liebe anderer zu spüren im Leben,
Sofern sie uns bedingungslos nahe sind.

Überregulierende Mutter

Eine Mutter, regulierend und kontrollierend,
Befürchtet, da sie Babys Abhängigkeit erlebt,
Dass das Erleben ihre Sehnsucht berührend,
Nach Geborgensein, die seit je in ihr schwebt.

Babys sind schmutzig und selbstbezogen,
Hilflos, gierig, lustvoll, voll Wonne und direkt.
Wurde Frau einst als Kind darum betrogen,
Sehnen nach Lebendigkeit tief in ihr steckt.

Wer als Kind nie nährenden Mutter erlebt,
Tröstende, besänftigende, zärtliche Nähe,
Spürt in sich nicht, wonach Baby strebt.
Ungespürtes man in sich meist übersehe.

Von Sehnen überschwemmt zu werden,
Im Strudel der Bedürfnisse zu vergehen,
Scheint Dasein existenziell zu gefährden,
Wird rational überdeckt, es nicht zu sehen.

Sozialfeld wird gesteuert und kontrolliert.
Alles gilt es, im Gleichgewicht zu halten.
Was nicht passt, wird auch nicht gespürt.
Nach Prinzipien ist Mitwelt zu gestalten.

Schwangerschaft bedroht ihre Identität,
Emotionaler Zustand die Mutter verwirrt.
Scheinsicherheit auf dem Spiele steht.
Angst keimt, dass Frau sich fühlend verirrt.

Nackte und unverstellte Babygefühle
Wurden in regulierender Mutter verdrängt.
Gefahr unkontrollierbarer Lebensspiele
Wurde vernichtet und Gefühltabu verhängt.

Mutters Vorsatz, unberührt zu bleiben,
Baby an Notwendigkeiten anzupassen,
Muss sie fort von allen Gefühlen treiben.
Anhänglichkeit sollte Baby eher lassen.

Geburt wird häufig zu schmerzhafter Qual,
Betäubung und Schmerzmittel helfen weiter,
Kaiserschnitt scheint da die bessere Wahl.
Kinder zu kriegen ist Mühsal statt heiter.

Erschöpfende Geburt mindert Bereitschaft,
Mit dem Quälgeist Kontakt zu bekommen.
Zwischen Frau und Kind Gefühlsloch klafft.
Baby ist zwar da, doch nicht willkommen.

Baby wird erlebt als fordernd und mächtig,
In Unersättlichkeit die Mutter aussaugend.
Eingehen auf Babys Bedürfnisse rächt sich.
Nachgiebigkeit: aufziehend nichts taugend.

Baby kann sich noch wenig ausdrücken:
Es hat wohl wieder Hunger oder ist müde.
Ausgedachte Deutungen sind Krücken.
Antworten aufs Kind: schematisch, rigide.

Kind, nerv nicht rum! Hör auf zu heulen!
Du hast doch alles, was du jetzt brauchst.
Im Leben holt man sich eben mal Beulen.
Unerträglich ist, wenn du mich schlauchst.

Mutterschaft ist eine eher langweilige Zeit:
Erschöpfend und bindend und unbequem.
Nochmal bin ich dazu nicht gern bereit:
Babys sind eher lästig und unangenehm.

Mutterbedrohung

Wer auf der Welt nicht willkommen war,
Als Kind oder Tochter stark abgelehnt,
Für die ist ein Kind zu kriegen Gefahr,
Weil zusammenbricht, was nur geschönt.

Mühsam hat Frau sich Werte gestrickt,
Hat in der Gesellschaft Status errungen,
Bis eine Schwangerschaft sie erschrickt,
Mutterschaft, die erlebt als erzwungen.

Der Weg einer Abtreibung ist verstellt,
Ist gesetzlich oder moralisch verboten,
Adoption die Frau nicht für ratsam hält,
Weil ihre Angehörigen sie bedrohten.

So erwächst rüde Haltung zum Kind:
„Sei nicht! Lebe nicht! Du bist verkehrt.“
Kinder, die hier nicht willkommen sind,
Werden leiblich und seelisch abgewehrt.

Ist Kind schon im Mutterleib nicht gewollt,
Wird kaum Rücksicht auf es genommen.
Dass man wegen des Seins uns grollt,
Kann keinem Menschen gut bekommen.

Wer wen abwehrt, fühlt sich nicht ein,
Will nicht verstehen, Kind bestätigen,
Wird in Gesellschaft eingepasst sein,
Sich in der Aufzucht formal betätigen.

So wird Kind vielleicht noch versorgt,
Das äußerlich dabei nichts vermisst.
Weil keiner ihm seine Liebe borgt,
Glaubt Kind, das es schuld daran ist.

Kind versteht nicht, dass Mutter gestört.
Mutter versteht sich selbst nicht dabei.
Seelisch gestörte Mutter Kind verstört.
Denkt oft selbst, dass Kind schuld sei.

Ohne dich wäre das Leben viel besser.
Dich abzutreiben, fehlte es mir an Mut.
An der Backe habe ich dich Mitesser.
Je größer du wirst, desto größer die Wut.

Kind wähnt sich schuldig dank Vitalität.
Seine Geburt hat Schlamassel erzeugt.
Tiefer Hass gegen alles Vitale entsteht.
Angst vor Leben den Nacken ihm beugt.

Ich darf nicht lebendig sein und werden,
Da ich so Daseinsberechtigung verliere.
Mit Vitalität werde ich Leben gefährden.
Mein Dasein ich besser im Trüben führe.

Kind darf, die es versorgen, nicht hassen.
Diese Haltung wäre oft lebensgefährlich.
So wird es sich weiter umsorgen lassen,
Hasst sich und die Welt, was nicht ehrlich.

Kind, nicht gewollt, wirklich angenommen,
Bleibt seelisch in seiner Existenz bedroht.
Abgelehntsein kann keinem bekommen.
Das Selbstwertgefühl gerät aus dem Lot.

Nichts auf dieser Welt ist gut und richtig.
Überall Gemeinheit, Ablehnung und Gewalt.
Die mich vernichten wollen, die vernicht' ich.
Wer warm überkommt, den mache ich kalt.

Existenzangst wird bestimmendes Gefühl.
Wer so fühlt, braucht ein Leben lang Halt.
Schützen mit Stützen zentrale Rolle spielt.
Ohne liebende Führung wird der nicht alt.

Es drohen, sind viele von uns betroffen,
Rassenwahn, Völkermord, Fremdenhass.
Andersdenkende zu verfolgen steht offen.
Wir ziehen in den Krieg, beißen ins Gras.

Muttermangel

Mütterliche Botschaft lautet an das Kind:
„Du darfst gern leben und ich will dich auch.
Doch begrenzt meine Liebesfähigkeiten sind.
Emotional steh' ich total auf dem Schlauch.

Meine Mütterlichkeit ist stark eingeschränkt.
Ich erlaube mir nicht genug Zeit für dich,
In Karrierebedürfnisse bin ich eingezwängt
Und ungelöste Probleme beherrschen mich.“

Schon die Mutter ist sich selbst nicht genug.
Die Karriere zählt mehr als ihre Mütterlichkeit.
Kind erlebt seine Zeugung als Sozialbetrug:
Warum wolltet ihr mich, habt ihr keine Zeit?

Kind muss Liebe der Eltern konkret erleben,
Braucht Einfühlung und liebende Resonanz,
Kann sich selbst nicht genug Liebe geben.
Liebesfähigkeit erwächst aus sozialem Tanz.

Geliebt zu werden, ist die Basis des Seins,
Schafft Gefühl. Ich bin hier angekommen.
Die anderen und ich sind in Liebe wie eins.
Wie ich bin, so bin ich hier angenommen.

Wer Liebe erlebt hat, kann leichter lieben,
Erlebt als harmonisches Zusammenspiel.
Unsere Liebe zum Leben wird es trüben,
Erleben wir von der Harmonie nicht so viel.

Angst des Kindes ist die vor Liebesverlust.
Es fühlt sich minderwertig, nicht liebenswert.
Druck aus Unsicherheit liegt auf der Brust:
Wie ich bin, bin ich anscheinend verkehrt.

Ich bin nicht geliebt, weil ich nicht genug bin,
Muss mich anstrengen, Liebe zu verdienen.
Passe mich an, schafft das auch Trübsinn,
Mache gute Miene zu euren bösen Mienen.

Kind glaubt, sich Liebe erkaufen zu können,
Wenn es Besonderes leistet, sich bemüht.
Eltern werden Kind dann Liebling nennen,
Wenn es nur schön ist, vor Klugheit sprüht.

Zuwendung wird über Leistung erworben.
Was Mehrheit Erfolg nennt, wird angestrebt.
Freude am Dasein wird gründlich verdorben,
Solange man sein Leben für andere lebt.

So kann zum Leistungsträger man werden,
Hohes Ansehen in der Gesellschaft erringen,
Zugleich Gesundheit und Seelenheil gefährden
Mit stetem Sich-zur-Höchstleistung-Zwingen.

Doch findet man nicht wirklich Zufriedenheit.
Entspannung kann man sich nicht erlauben.
Ein früher Liebesmangel bewirkt spätes Leid.
Zunehmend sauer munden die Lebenstrauben.

Bluthochdruck, Neurodermitis, Magengeschwür,
Darmentzündung, Asthma, Schuppenflechte,
Ein Leibes-Überdruckventil findet sich dafür
Kommt Liebe im Leben nicht zu ihrem Rechte.

In Gesellschaften, von Muttermangel geprägt,
Werden Minderheiten, Arme, Alte und Kranke
An den Rand gedrängt, viel zu wenig gepflegt.
Habe ich nicht genug, sage ich dir: Nein danke.

Ein kollektives Größenselbst greift sich Raum.
Man muss besser, stärker als die anderen sein?
Die Vorherrschaft wird zum nationalen Traum.
Auf Liebesmangel geht man dabei nicht ein.

Früher Liebesmangel wird niemals beseitigt
Durch Leistung, Karriere, Status, Macht, Geld.
Ein Kind, durch Liebesentzug schwer beleidigt,
Lernt zu lieben, wenn es dem Mangel sich stellt.

Fehlt Boden im Fass, kann man es nicht füllen.
Liebessehnsuchtsloch wird derart nicht geflickt,
Solange wir nicht um unserer Liebe willen
Darüber offen reden, was bisher missglückt.

Muttervergiftung

Als ein Seelengift für ein Kind wirkt alles,
Was das Kind von sich selbst noch entfernt,
Solange es im häufigen Falle des Falles
Nicht für sich, sondern für die Eltern lernt.

Seelenvergiftung ist Seuche unserer Zeit.
Sehr oft werden die Kinder funktionalisiert.
Auf dass Kind besonderen Status verleiht,
Wird es gezielt dressiert und vorgeführt.

Ein Kind wird vergiftet mit der Erwartung:
„Genau so und so hast du für uns zu sein.“
Wird missbraucht für seelische Entartung:
„Bist du anders, stellen Ängste sich ein.“

„Du bist doch brav.“, wird zugeschrieben.
„Du bist schuld, wenn die Mami jetzt weint.“
Beschuldigen und drohen, statt zu lieben.
Kind dabei als Mutters Eltern erscheint.

Wurzeln der Vergiftung durch die Mutter
Sind in der Sicht aufs Kind zu entdecken.
Ich gebe ja gern dir die Brust und Futter.
Doch du musst mich zum Leben erwecken.

Mutter ist nicht wirklich da für das Kind,
Denn das Kind soll seiner Mutter dienen.
Bei Müttern, die seelisch bedürftig sind,
Müssen Kinder sich opfern und sühnen.

Kind erfährt Doppelbotschaft, verwirrend:
„Ich, Mutter, bemühe mich gern um dich.“
Haltung zugleich Bewusstsein durchirrend:
„Ich brauche dich. Enttäusche mich nicht.“

Mütterliche Ansage ist: „Du darfst leben.
Bist du so, wie ich will, bist du was wert.
Du musst dich meinem Willen ergeben.
Ich mag nur den, der mich stets verehrt.

Bist du anders, als ich von dir erwarte,
Wirst du zur Seite gestoßen, abgelehnt.
Gegen dein Selbst ich Attacken starte,
Lieb ist, was mir mein Leben verschönt.“

Kind bleibt abhängig an Mutter gebunden,
Hütet sich, sich je selbst zu entdecken.
Was es fühlt, wird nicht mehr gefunden.
Bedürfnis muss es vor sich verstecken.

Ich lebe, was du brauchst, nicht für mich.
Autonomiebestrebungen sind angstbesetzt.
Für Zuwendung lasse ich mich im Stich,
Egal, ob die Leibseele von mir so verletzt.

Das Kind ist emsig nach außen orientiert,
Versucht, fremde Erwartung zu erfüllen.
Kontakt zu seinem Sein es dabei verliert
Und spürt nicht mehr seinen Eigenwillen.

Dasein wird bestimmt von Introjekten.
Nach innen gewendete Elternstimmen
Anpassung an ihre Werte bezweckten.
Verbietend, gebietend Sein sie bestimmen.

Man muss. Du sollst. Du darfst das nicht.
Sowas tut man nicht. Das ist nicht okay.
Halte dich daran. Das ist deine Pflicht.
Davon wende dich ab und nur dazu steh.

Du willst doch nicht, dass Mutter traurig ist.
Der Vater möchte gern stolz auf dich sein.
Erfüllst du mir, was ich im Leben vermisst,
Lasse ich mich gern auf dein Dasein ein.

Fremdeinfluss lähmt meist Selbstregulation.
Das Selbst ist vergiftet, gestört und verzerrt.
Mich brauche ich nicht. Wer bin ich schon?
Was eigen ist, wird dabei weit weggesperrt.

Kann die Mutter Ärger nicht gut ertragen,
Wird die Wut mühevoll in mir unterdrückt.
Verspannte Muskeln mich mächtig plagen,
Bis mir trotz Wut ein Lächeln hier glückt.

Mag die Mutter nicht, dass ich albern bin,
Gebe ich mich ernsthaft, seriös und gesetzt,
Fülle bieder-langweiliges Leben mit Sinn,
Lebe nur noch, wofür ich wertgeschätzt.

Mein Selbst wird unbewusst abgewehrt.
Konflikt von Sein und Schein reibt mich auf.
Anpassungsdruck sich gegen mich kehrt,
Störungen nehmen verheerenden Lauf.

Manche werden im Konflikt dann depressiv,
Ohne den Antrieb, Dasein aktiv zu gestalten.
Durch Angst vor sich wird das Leben schief.
Traurig ist, wenn wir uns nicht mehr entfalten.

Manche in solch erwartungs-vergifteter Enge
Versuchen verzweifelt, Sein zu kontrollieren,
Entwickeln dabei sehr sonderbare Zwänge,
Um die eigenem Wünsche nicht zu spüren.

Manche werden dann eher hysterisch dabei,
Fangen an, alle Aktionen zu übertreiben,
Alles wird aufregend, schrill, grell und neu,
Nichts darf so, wie es ist, jemals bleiben.

Muttervergifteten fällt die Nähe oft schwer.
Erleben sie doch oft Todesängste dabei.
Tief im Verborgenen befürchten sie sehr,
Dass auch diese schon Beziehung giftig sein.

Geht es ihnen einmal gut, erwarten sie oft,
Dass ihnen etwas Unangenehmes passiert.
All das Gute hier, was so sehr ward erhofft,
Zugleich immer auch das Gift mitproduziert.

Die Muttervergifteten verachten die Frauen
Mit betonter höflicher Zuvorkommenheit.
Auf Förmlichkeit in Kontakt sie schauen,
Zu einer wirklichen Nähe nicht mehr bereit.

Muttervergiftete leben in magischen Bann
Dessen, was ihnen Mutter zugeschrieben.
Nehmen Zuschreibung an, bis irgendwann
Sie überhaupt nichts mehr an sich lieben.

Ich bin nicht gut genug und bin nichts wert.
Keiner mag mich hier und hält mich aus.
Ich bin schmutzig, sündig und verkehrt,
Mit mir zu sein, ist für andere ein Graus.

Angst entsteht vor dem eigenen Leben.
Individualität zuzulassen, macht Angst.
Bin ich ich, wirst du keine Liebe mir geben.
Darum lebe ich nur so, wie du es verlangst.

Muttervergiftete fühlen sich oft schuldig,
Ohne als Kind je schuld gewesen zu sein,
Geben den Einschärfungen nach, geduldig,
Bis endlich auch reale Schuld stellt sich ein.

Man macht sich also unwert und schmutzig,
Dröhnt sich mit Drogen voll und provoziert,
Findet, ein Bürgerschreck zu sein, putzig,
Obdachlos, vollgekotzt man Würde verliert.

Punks, Skins, Hooligans als Dauerrebelln
Müssen sich beweisen, abstoßend zu sein,
Wollen sich der Muttervergiftung nicht stellen,
Werten sich ab und sind irgendwann allein.

Tiefe Kindheitswahrheit bleibt so versteckt,
So bleibt die vergiftende Mutter geschützt,
Zudem wird alter Schmerz nicht geweckt,
Der als Angst noch fest in den Zellen sitzt.

Diese Vergiftung floriert in Wirtschaftsform,
In der wir als Kunden solange umworben,
Wie wir reich genug sind und marktkonform.
Die Armen sind für diesen Markt gestorben.

Es gilt, vergiftetes Kind in sich zu befreien,
Es geht um den Mut, innere Hexe zu töten.
Erst dann können wir der Mutter verzeihn,
Wenn wir uns befreit haben aus alten Nöten.

Der Vergiftungsbann, dass Kind nichts wert,
Wird an die Verursacher zurückgegeben.
Man glaubt nicht mehr, dass man verkehrt,
Schätzt sich wert und rettet Seelenleben.

Väterlichkeit

Laut Bibel wurde das Menschengeschlecht
Ganz allein von einem Gottvater erschaffen.
Frauen waren den Christen weniger recht,
Eher gleichgestellt mit den Menschenaffen.

Kirche lehrt den Mythos von Männermacht,
Sucht, das Patriarchat aufrecht zu erhalten.
Das hat die Männer kaum weiter gebracht:
Geldgierige und machtgeile Angstgestalten

Tauglich nur für Kriege und Unterdrücken,
Verwendbar als Soldaten oder Despoten,
Seelisch gehen diese meist auf Krücken
Als gefühlsarm verkrüppelte Vollidioten.

Mütterlich dürfen die Männer nicht sein.
Ein mütterlicher Mann ist zumeist schwul.
Bleibt noch Sozialnische: Väterlichsein.
Vater bleibt Mann, doch ist weniger cool.

Väterlichkeit ist eher gesellschaftlich neu,
Kaum ein halbes Jahrhundert bei uns alt.
Der Mann bleibt altem Mannbild nicht treu,
Kann sich kaum beziehen auf Vorbildgestalt.

Die patriarchale Familie ließ das nicht zu.
Ein Mann ging hinaus in die Arbeitswelt.
Väterlich zu sein, war weitgehend ein Tabu.
Die Gesellschaft war darauf nicht eingestellt.

Der Mann war lange das Familienoberhaupt.
Was er sagte, das wurde zumeist getan.
Er entschied, was verboten oder erlaubt.
Ein alltäglich gefütterter Manngrößenwahn.

Frau durch die Schwangerschaft begleiten:
Von wegen. So etwas kam nicht in Frage.
Der Mann durfte nur den Rahmen bereiten.
Er war gut für Kriege und Lohnarbeitsplage.

Du ernährst die Familie mit deiner Plackerei,
Dafür hast du dann das meiste zu sagen.
Diese Zeiten sind zum Glück hier fast vorbei,
Weil Frauen die Gleichberechtigung wagen.

Heute tritt die Verhandlungsfamilie hervor.
Wer was übernimmt, wird oft ausgehandelt.
Der Mann seine Vorherrschaft dabei verlor
Mit der Chance, dass endlich er sich wandelt.

Ein Mann kann Elternschaft mit übernehmen,
Obwohl die Gesellschaft das noch erschwert.
Patriarchale Strukturen dieses noch lähmen.
Emanzipation wird häufig noch abgewehrt.

Führungspositionen sind oft männerbesetzt.
Gleiche Arbeit zwar, doch nicht gleicher Lohn.
Das Gleichheitsgebot wird beständig verletzt.
Die Wirtschaft spricht der Verfassung Hohn.

Familie heißt oft Armut und Karriereverzicht
In einer Gesellschaft, die nur leistungs basiert,
Es sei denn, die Kinder stören da nicht,
Sind schon Leistungsgesellschaftsoptimiert.

Kinder werden allzu klein in Krippen gesteckt,
Auf dass Eltern ungestört ganztags schaffen,
Auch wenn die Kinderseele dabei verreckt,
Kinder nur noch leer aus der Wäsche gaffen.

Aber gehen wir doch auf diese Eltern ein,
Die noch Armut samt Karriereknick riskieren,
Um für ihre Kinder gut erreichbar zu sein,
Damit diese ihr Seelenheil nicht verlieren.

Vater muss seine Funktionen neu definieren,
Einschließlich Beziehung zu Mutter und Kind,
Muss mit neuer Stellung experimentieren,
Weil noch kärglich dafür die Vorbilder sind.

Großväter kommen dafür kaum in Frage.
Das war noch die Patriarchatsgeneration.
Bei Vätern ist die Väterlichkeit noch vage.
Doch in Ansätzen gibt es diese da schon.

Da gab es welche, die ihre Kinder lieben,
Nicht distanziert, sondern väterlich direkt.
Doch manchmal haben die übertrieben,
Ihre Männlichkeit weitgehend versteckt.

Also gilt es weiterhin auszubalancieren
Zwischen Mann-, Vater- und Partner-Sein,
Bereit, das Gleichgewicht auch zu verlieren,
Lässt ein Mann auf Experimente sich ein.

An väterlichen Funktionen wird erwartet:
Fördernd, fordernd, ermutigend Begleiten,
So stützend, dass Experimentieren startet,
Strukturierend den Handlungsraum weiten.

Väterlich zu sein, meint: Ins Hiersein zu reisen,
Dass das Kind die Mitwelt standhaft erkundet,
Sollte sich das auch als riskant erweisen.
Nur Neues uns wirklich nützt und mundet.

Väterlich zu sein, meint: Neues zu dosieren,
Mit dem Kind verbunden in Spürresonanz,
Was für das Kind jetzt passt, tief zu spüren.
Kontakt zaubert in unsere Augen den Glanz.

Väterlichkeit erlaubt, die Angst zu überwinden,
Sich erforschend dem Fremden zuzuwenden,
Neue Lösungen für alte Probleme zu erfinden,
Bisherige Einschränkungen klug zu beenden.

Väterlichkeit erfordert den Mut, zu geben,
Was Mann als Kind noch nicht bekommen,
In sich zu wecken auch Kindheitserleben,
Das traurig macht, schamhaft beklommen.

Solche Väterlichkeit steht auch Frauen gut.
Rollenmuster schwinden beim Emanzipieren.
Unsere Emanzipation erfordert unseren Mut,
Falsche Sicherheit aus Klischee zu verlieren.

Die mütterlichen und väterlichen Funktionen
Sind nicht länger an Geschlechter gebunden.
Hauptsache ist, bei Hauptbezugspersonen
Werden all diese Funktionen angefunden.

Männlich und weiblich mag sich dabei fügen
Zu einem künftigen menschlichen Ganzen.
Rollenklischees sollten nicht mehr genügen,
Um lebendig durch sein Dasein zu tanzen.

Um sich entwickelnd im Sein einzurichten,
Um im Leben zu seiner Erfüllung zu finden,
Kann ein Kind auf keine Funktion verzichten.
Es braucht sie beide, um frei sich zu binden.

Ein Kind braucht Freiheit und Geborgenheit,
Auf Reisen zu gehen und den sicheren Hafen,
Es braucht jedes davon zur rechten Zeit,
Kann so aufwachsend angstfrei schlafen.

Die reale Mutter übernimmt dabei zu Beginn
Durch Schwangerschaft, Gebären und Stillen,
Funktionen der Mütterlichkeit, weil es Sinn
Macht, diese dabei zugleich mit zu erfüllen.

Beim Stillen kommt das Kind bei sich an.
Es wird genährt, umsorgt und beschützt.
Doch der Mann auch Flasche geben kann.
Seine Mütterlichkeit in dem Tun aufblitzt.

Hauptaufgabe des Vaters bleibt daneben,
Erlebensfeld des Kindes zu strukturieren,
Dem Kind Raum zum Forschen zu geben,
Um ein eigenständiges Leben zu führen.

Das kann jedoch auch die Mutter leisten.
*Wann sind diese Zuschreibungen vorbei,
Die stets noch innerlich fesseln die meisten?
Wann sind Mutter und Vater endlich frei?*

Vater kann sanft und mütterlich trösten,
Erlaubt er sich selbst, auch weich zu sein.
Männer, die sich vom Macho-Sein lösten,
Bringen neue Qualität in Gesellschaft ein.

Wir brauchen eine Kultur lebbarer Gefühle,
Wo mit Angst wird sorgsamer umgegangen,
Mit einem eher mütterlichen Beziehungsstile,
Wo die Schwäche oft zärtlich aufgefangen.

Wir brauchen ein verantwortliches Handeln,
In dem Betroffene frühzeitig beteiligt werden,
Wir väterlich die Welt zum Besseren wandeln,
Um unsere Urenkel nicht länger zu gefährden.

Störungen der Väterlichkeit

Väterlichkeit meint, zu Freiheit zu ermuntern,
Mittwelt als Entwicklungsraum anzupreisen,
Raum zu geben zum Staunen und Wundern,
Wege aus Gewohnheit heraus zu weisen.

Freie Kinder wollen Raum zur Entfaltung,
Wollen ermutigt sein zum Experimentieren,
Fördernd begleitet werden bei Gestaltung,
Unterstützt sein im Erlebensstrukturieren.

Hat Mann nie gelernt, Risiken einzugehen,
Neues zu probieren und Fehler zu machen,
Wie soll er dann zu freien Kindern stehen,
Fördern und fordern in Forschungssachen?

In der Welt, wo Fehler und Schwäche Tabu,
In der Mann nur Mann ist aus eigener Kraft,
Wo ich kaum was um meiner selbst willen tu,
Ist ein väterliches Begleiten fast abgeschafft.

Väterlichkeit als kindliche Freude am Neuen,
Als Spaß, mit dem Kind die Welt zu erkunden,
Hilft Kindern, das Fremde nicht zu scheuen,
Seine Sichtweisen auf Mittwelt abzurunden.

Ist derartige Väterlichkeit nicht vorhanden,
Kann Angst vor Eigenentwicklung entstehen,
Aktivität in Verantwortungsangst versanden,
Dank Versagensangst alle Freude vergehen.

Wir brauchen Männer, die väterlich sind,
Mütter, die väterliches Handeln erlauben,
Die Sehnsucht nach Freiheit achten im Kind,
Engendes Weltbild gemeinsam entstauben.

Vaterterror

Grundstock für Terror ist meist Unsicherheit:
Werde ich nicht geliebt, gebrauche ich Gewalt.
Verunsicherte Menschen verbreiten oft Leid,
Indem ihr Leid dem Kind um die Ohren geknallt.

Was ihnen ihr Vater Schreckliches angetan,
Damit haben sie sich unbewusst identifiziert.
Aus Schrecken erwächst Erziehungswahn,
Dass das Kind nur mit Gewalt was kapiert.

Unsichere Väter haben die Haltung zum Kind:
„Du störst nur, bist fehl am Platz, bist zu viel.
Bedrohlich ist, dass wir Konkurrenten sind.
Wie du ich nach Mutters Zuwendung schiel‘.

Nimm dir keinen Raum. Ziehe dich zurück.
Diese Dreiecksbeziehung überfordert mich.
Dass du da bist, ist für mich so kein Glück.
Wo ich nur kann, verunsichere ich dich.“

Kindliche Expansionslust wird so gehemmt.
Wehe ihm, Kind kommt Vater in die Quere.
Wer sich zwischen mich und Mutter klemmt,
Insgeheim ich Zuneigung dem verwehre.

Hemmungsprogramm läuft kaum bewusst.
Bewusst würde man sich dabei schämen.
Eher unheimlich ist Vaters Beziehungsfrust,
Kann Kindes- wie Eigenwachstum lähmen.

Kaum denkbar, dass es die Eifersucht gibt.
Wer hat sich den Schwachsinn ausgedacht.
Klar wird mein Kind von mir sehr geliebt.
Nur nervig ist, dass es viel weint und lacht.

Das Kind wird gehörig eingeschüchtert.
Besonders Söhne kriegen ihr Fett weg.
Die Lebensfreude wird so ausgenüchtert,
Vaterterror ich nicht so leicht weg steck‘.

Kind zieht sich aus Mitwelterkunden zurück.
Vermeidet auch aktive Lebensgestaltung,
Entwicklungsangst lähmt es Stück für Stück.
Leben gerinnt zur Überlebensverwaltung.

Aus Kindern werden ängstliche Untertanen,
Mitläufer in einer Gesellschaft, die autoritär,
Oder wilde Revoluzzer mit wehenden Fahnen,
Vaterterror erschafft auch den Vatermörder.

Vaterflucht

Fliehende Väter signalisieren dem Kind:
„Ich nehme mir nur wenig Zeit für dich.
Kinder wie du mir nicht so wichtig sind.
Meinen Vaterpflichten entziehe ich mich.“

Kind wird so die Sozialerfahrung entzogen,
Weiß nicht, was konkret meint, Mann zu sein.
Männlichkeitsbild wird nur zurecht gebogen,
Stimmt dann selten mit der Realität überein.

Fehlt der Mann, um sich zu identifizieren,
Fehlt dessen Resonanz im Alltagsbetrieb,
Besteht große Gefahr, ihn zu idealisieren.
Wer wen idealisiert, hat sich selbst nicht lieb.

Entfliehende Väter verweigern die Chance,
Einen Gegenpol zur Mütterlichkeit zu finden.
Die Persönlichkeit gerät so oft aus Balance.
Ein Vorbildmangel ist schwer zu überwinden

Kinder bleiben so Muttertöchter und -Söhne,
Nicht selten passiv, strukturlos und ohne Ziel.
Man hört im Leben meist auf sanfte Töne,
Bleibt kraftlos für das eigene Lebensspiel.

Wer nicht bereit ist, sich auch anzustrengen,
Dran zu bleiben sowie Risiken einzugehen,
Der bleibt häufig als Couchkartoffel hängen,
Wird schweißlos nie auf seine Erfolge sehen.

Solche Kinder wollen nichts mehr entdecken,
Möchten lieber versorgt sein ein Leben lang,
Vor aller Verantwortung sie sich verstecken.
Dem verantwortungslosen Vater sei Dank

Leistung verweigern und Null-Bock-Mentalität,
Schule schwänzen, Verantwortung meiden.
Desinteresse fett in dem Lebensskript steht.
Wirst du anstrengend, hilft nur das Scheiden.

Vatermissbrauch

Daseinsberechtigung, über Leisten definiert,
Ist in der Leistungsgesellschaft weit verbreitet.
Aus Angst, dass man seine Existenz verliert,
Werden den Kindern Leistungshöllen bereitet.

Leistungsväter bringen häufig Einstellung mit:
„Mache du mich stolz auf dich und leiste was.
Bringst du etwas Besonderes, sind wir quitt.
Mich zu erfreuen, sei dir dein Wertemaß.“

Mein eigenes Sein ist trüb und verderblich,
Ich erlebe mich als nicht sonderlich viel wert.
Dank deiner Leistung werde ich unsterblich.
Mein Dasein durch dich seinen Sinn erfährt.

Eltern treiben Kind zu Höchstleistungen an,
Wollen ihre Sprösslinge zu Siegern machen.
Leistet Kind nicht genug, werden Eltern still
Oder wütend. Es hat dann nichts zu lachen.

Im Hintergrund schwelt die Versagensangst,
Furcht, nicht auf Siegertreppchen zu stehen.
Leiste ich nicht, was du von mir verlangst,
Kann ich Stolz in deinen Augen nicht sehen.

Erfolgs- und Stärkekulte erzeugen Egoisten,
Stets besser als andere, doch nie gut genug.
Ihr Dasein als Konkurrenzkampf sie fristen,
Misserfolge erleben sie wie Drogenentzug.

Verbundenheit, Gemeinschaft und Solidarität
Werden von ihnen missachtet, abgewertet.
Eine Verteilungsungerechtigkeit so entsteht,
Die unseren Gesellschaftsfrieden gefährdet.

Mutter-Vater-Kind-Herkunftsdreieck

Sozial verwickelt sind wir alle von Anfang an
In Dreiecksbeziehung aus Vater-Mutter-Kind.
Auf diese Verwicklung keiner verzichten kann,
Weil wir Menschen stets soziale Wesen sind.

Die Beziehung zur Mutter beginnt im Bauch:
*„Liebte sie mich, während ich ausgetragen?
Liebte mich vielleicht mein Erzeuger auch?
Oder lag Liebesmangel mir auf dem Magen?“*

Bei der Geburt dann zweiter Kontaktversuch:
*„Jetzt bin ich hier, kaum noch zu übersehen.
Wurde mir Beziehung zu Segen oder Fluch?
Durfte ich die Wege zu mir selbst hin gehen?“*

*Konnten die Eltern mich sehen, wie ich bin?
Konnten sie meine Besonderheit schätzen?
Oder nutzten sie mich als Ersatz für Sinn?
Mussten sie verletzt auch mich verletzen?*

*Mussten Eltern mit mir was kompensieren?
Musste ich herhalten als ihr Beziehungskitt?
Sollte dabei das Eigene jämmerlich frieren?
Wurde vor allem dabei ich für andere fit?*

*Kann ich mich besser in andere einfühlen?
Fällt mir, was ich will, zu erkennen schwer?
Darf ich im Leben die Hauptrolle spielen?
Bestimme ich oder ist der Regiestuhl leer?*

*Musste ich als Kind früh vernünftig werden,
Der Eltern Lebensunfähigkeit auszugleichen?
Musste ich als Kind Eltern stützen und erden,
Eltern- und Partnerrolle statt ihrer gestalten?*

*Wie waren die Eltern auf sich selbst bezogen:
Mochten sie sich? Konnten sie sich trauen?
Waren sie ehrlich zu sich oder ward gelogen?
Konnten wohlwollend aufeinander sie schauen?“*

*Konnte das Kind von Eltern Selbstliebe lernen:
Selbstverständlich, organisch, wie nebenher?
Oder zeigten Eltern ihm eher auf: „Wir entfernen
Uns von dem, was uns guttut, mehr und mehr?“*

*Wie waren die Eltern miteinander verbunden?
Ließen sie sich genügend Raum zu werden?
Unterstützten sie sich, seelisch zu gesunden?
Bewirkten sie eher ein Gesundheitsgefährden?*

*Wurde Beziehung genossen oder eher erlitten?
Bestimmte Liebe oder Langeweile Geschehen?
Haben sie sich, wo es sinnvoll war, fair gestritten?
Oder neigten sie dazu, die Konflikt zu umgehen?*

*Wie kam als Mensch bei den Eltern ich vor:
War ich ihnen Partner, Konkurrenz oder Kind?
Wer von beiden sah mich, lieb mir sein Ohr?
Wer von ihnen war für mein Fühlen eher blind?*

*Was habe ich getan, den Eltern zu gefallen?
Welche Werbung habe ich an Mutter gesandt?
Wem war ich die oder der Liebste von allen?
Womit hatte ich Vater oder Mutter in der Hand?*

*Wie habe ich als Kind den Vater umworben?
Wie war meine Mutter darauf zu sprechen?
Hat sie eifersüchtig uns die Nähe verdorben?
Musste Vater sich dafür an Mutter rächen?*

*Was habe ich von meinem Vater übernommen
An Selbstkonzept und an Beziehungsverhalten?
Nützte mir das? Oder ist das nicht bekommen?
Was will ich behalten, was neu ausgestalten?*

*Was hat mir Mutter mit auf den Weg gegeben?
Konnte sie sich selbst wertschätzen und lieben?
Wusste sie Liebe in ihrer Beziehung zu leben?
Was alles ist bei mir von ihr hängen geblieben?*

Diese Beziehungserfahrungen liegen zugrunde,
Wenn zu anderen ich Beziehungen aufnehme.
Unbewusst ich mich und dich eher verwunde,
Wenn durch Verdrängung Erkennen ich lähme.

Dreiecksbeziehungen

Vater und Mutter erscheinen durch das Kind.
Ansonsten sind vorerst sie Mann und Frau.
In der Dreieckbeziehung erst Familie sie sind.
Familie zu gestalten, auf die Dreiecke schau.

Dreiecke haben drei Seiten und drei Ecken.
Die Seiten stehen für den Wechselbezug.
In den Ecken die drei Individuen stecken,
Hoffentlich irgendwann autonom genug.

Seiten symbolisieren Kontakt und Bindung:
Wie klar, eng, frei, sicher sind wir bezogen?
Ecken symbolisieren die Selbstanbindung:
Weiß ich, wer ich bin? Bin ich mir gewogen?

Vater-Mutter-Linie

Die Seitenlinie zwischen Vater und Mutter
Fragt nach der Qualität in der Partnerschaft:
*Ist zwischen uns beiden das meiste in Butter?
Gedeiht das Partner-Wir in Saft und zu Kraft?*

*Sind wir in realer Liebe? Sind wir uns genug?
Mögen wir es gern, miteinander zu leben?
Sind wir ehrlich zu uns? Meiden wir Betrug?
Das Kind ist da. Doch muss es Kind geben?*

Was bedeutet das Kind für die Partnerschaft?

Wird es missbraucht als Beziehungskitt?

Haben wir auch für unsere Paarliebe Kraft?

Das Partnerschafts-Wir: Machen wir es fit?

Unser Kind darf unser Wir nicht ersetzen.

Die Kinderseele wäre so überstrapaziert.

Wir das Kind wie Mann und Frau verletzen,

Sobald ohne ein Kind unser Wir erfriert.

Können wir biologische Fakten ertragen

Ohne vermuteten Gebärd- und Penisneid?

Schlägt mir dein Stillen nicht auf Magen?

Bin an dich ich das Kind zu geben bereit?

Können wir beiden gleichberechtigt sein,

Ohne unsre Unterschiede zu übergehen?

Lässt du dich mit mir auf Kind ganz ein,

Ohne unsre Partnerschaft zu übersehen?

Mutter-Kind-Linie

Wie ist die Bindung von Mutter zu Kind?

Haben die beiden zueinander gefunden?

Ist es klar, dass sie sicher bezogen sind,

Weder zu eng noch zu lasch verbunden?

Gibt Mutter genug Raum zum Erkunden?

Bietet die Mutter eine sichere Heimat an?

Unterstützt sie Kind, Erleben abzurunden,

Indem sie sich gut in es einfühlen kann?

Kann sie sich von Alleinherrschaft lösen?

Wird Stillkraft nicht als Macht missbraucht?

Sieht sie die Männer nicht als die Bösen,

Als Wesen an, das für Gefühle nicht taugt?

Vater-Kind-Linie

Wie ist die Bindung von Vater zu Kind?

Haben beide genügend Zeit miteinander?

Toleriert die Mutter, wie bezogen sie sind?

Hält sie sich zurück, wenn er dran wär'?

Bietet Vater auch Zeit für Zärtlichkeit an

Nach Phase von Forschen und Toben?

Trägt er in sich Bild von neuem Mann?

Kann er bei kleinen Erfolgen auch loben?

Kann Vater Hausmann sein ohne Angst,

Dass er dadurch an Männlichkeit einbüßt?

Ich tue nicht, was du Gesellschaft verlangst.

Ich tue meist, was mir mein Leben versüßt.

Mutter-Ecke

Bin ich bereit, mich als Ganze zu sehen,

Nicht hinter der Mutterrolle zu verschwinden,

Mit Kind, Teen, Frau und Weiser zu gehen,

Enge Rollenzuschreibung zu überwinden?

*Achte ich auch noch auf Eigenzeit für mich
Trotz aller Mehrfachbelastung im Leben?
Ich lasse Echtbedürfnisse nicht im Stich.
Bedürfnisersatz sollte nur selten es geben.*

*Ich achte darauf, wer ich bin, was ich will.
Ich verliere mich nicht aus den Augen,
Gönne mir Momente, allein für mich, still,
Um den Nektar des Selbstseins zu saugen.*

Vater-Ecke

*Bin ich bereit, mich als Ganzen zu sehen,
Mich nicht in der Vaterrolle zu verlieren,
Mit Kind, Teen, Mann und Weisem zu gehen,
Freies Leben jenseits der Rollen zu führen?*

*Eigenzeit, auch wenn sie noch so gering,
Ist die Zeit, um zu mir zurück zu finden.
Als Liebesbeziehung zum Selbst anfang,
Um mich stets neu ans Selbst zu binden.*

*Ich gehe nicht auf in meiner Vaterrolle,
Selbstgefällig als schützender Ernährer.
Ich lebe das Leben, das pralle und volle,
Werde daher nicht zum Genussverwehler.*

*Elternschaft ist wichtig, jedoch nicht alles.
Ich erobere uns auch Partnerschaftszeit.
Ich bin gern Falle für uns sinnvollen Falles
Zur Pflegeübernahme unsres Babys bereit.*

Kind-Ecke

*Darf ich so werden, wie ich wirklich bin?
Muss ich nicht nur meinen Eltern gefallen?
Darf ich entwickeln meinen Eigensinn?
Muss ich mich nicht an die Eltern krallen?*

*Bekomme ich Raum zum Experimentieren,
Herauszufinden, was echt zu mir gehört?
Oder muss ich Elternwünschen parieren,
Darf nur erproben, was diese nicht stört?*

*Werde ich nicht über- noch unterfordert?
Wird nicht zu wenig oder zu viel verlangt?
Wird von mir dann nicht Einsicht geordert,
Wenn es mir noch an Erkenntnis krankt?*

*Muss ich die Elternbeziehung nicht kitten?
Muss ich deren Sehnsüchte nicht leben?
Muss ich um die Elternliebe nicht bitten?
Mögen diese gern mir Zuwendung geben?*

*Werde ich nicht als Ersatz missbraucht?
Muss ich meinen Eltern nicht Eltern sein?
Werde ich nicht nur auf normal gestaucht?
Muss ich nichts machen, wofür ich zu klein?*

*Erhalte ich genügend Eigenzeit für mich,
Ohne in Einsamkeit dabei zu versauern?
Lassen die Eltern mich niemals im Stich,
Sollte ich matt und ängstlich erschauern?*

*Wird Gefühl von ihnen wahrgenommen?
Ahnen sie oft, was ich brauche und will?
Werde ich dann nicht hoch genommen,
Bin ich wach, munter, zufrieden und still?*

*Greift man mich nicht ohne Ankündigung?
Kann ich Situationen aktiv mit gestalten?
Bremsen andere nicht meinen Schwung?
Werde ich nicht geschubst, will ich halten?*

*Kann ich den mir Nahen die Liebe geben,
Die ich Tag für Tag von ihnen erhalten?
Kann meine Selbstwirksamkeit ich erleben,
Mich handelnd und forschend entfalten?*

*Kann ich schützende Grenzen erfahren?
Darf ich sie, wachse ich, überschreiten?
Darf ich mir meine Besonderheiten wahren,
Sie vielleicht sogar zu Begabungen weiten?*

*Darf ich hier mein ureigenes Leben leben,
Ohne Elternlebloigkeit zu kompensieren?
Habe ich Eltern, die nicht an mir kleben,
Sondern mutig ihr eigenes Leben führen?*

8. Als Paar sind wir loyal

Dieser Aspekt acht ist der unserer Paarloyalität.
Ich stehe fest zu dir und stehe stets für dich ein.
Ich lasse nicht zu, dass wer Zweifel daran sät,
Dass ich mir deiner Loyalität sicher kann sein.

Es gibt welche, die gern Beziehungen zerstören,
Weil verlässliche Bezogenheit sie nie erfahren.
Lasst uns nicht zu Beziehungszerstörern gehören,
Sondern ein lebendiges Miteinander bewahren.

Das mag naiv sein. Doch bis Beziehungsschluss
Gilt ein klares Zusammenhaltegebot für mich.
Ich gebe dir stets einen Vertrauensvorschuss,
Lasse dich von mir aus bewusst nicht im Stich.

Zu vertrauen meint nicht, weltfremd zu werden.
Treue erfordert Entscheidungen, auch Verzicht.
Mit unklarer Haltung wir Beziehung gefährden.
Eine Unklarheit auf Dauer verträgt Liebe nicht.

Loyalität und Ehrlichkeit fördern unser Vertrauen.
Bezogen zu sein, bedarf es der Grundsicherheit.
Durch Glaubwürdigkeit wir Vertrauen aufbauen.
Deinen Worten zu vertrauen, bin ich gern bereit.

Worte und Taten gehören engstens zusammen,
Wollen hinreichende Sicherheit wir uns geben.
Wenn aus eher zerrütteter Familie wir stammen,
Ist Verlässlichkeit notwendig für Liebeserleben.

Was nur uns angeht, wird unter uns besprochen.
Kein anderer wird jemals von mir was erfahren.
Abgestimmt mit dir wird Schweigen gebrochen.
Unsere Intimität wir wie einen Schatz bewahren.

Bevor ich in dem handle, was uns beide angeht,
Hole ich umsichtig dein Einverständnis mir ein.
Nichts ohne deine zeitige Beteiligung entsteht.
Transparenz in Paarfragen kannst gewiss du sein.

Wir arbeiten hart daran, Konsens zu erreichen,
Auf dass einander nicht sabotieren wir müssen.
Mit Kompromissen wir Wachstum ausweichen.
Ehrlich wir um das Faule in ihnen auch wissen.

Kompromiss kann nötig sein in Übergangszeit,
Wenn Bedürfnisse uns noch nicht klar geworden.
Kompromiss bleibt ein zu enges Beziehungskleid.
Beziehungsfreiheit wir dabei auf Raten ermorden.

Unsere Loyalität ist ein beständiger Lernprozess.
Sie wird konkret gelebt, nicht nur moralisch erklärt.
Illoyalität, hochgiftig, versetzt Beziehung in Stress.
Unsicherheit, Angst, Neid und Hass man erfährt.

Geburt der Paarliebe

Seelengeburt macht Paare bereit für die Liebe,
Wenn die Herzen wir öffnen für Partnerschaft.
Da nun ausgerichtet ansonsten freie Triebe,
Entfaltet sich gemeinsam gebündelte Kraft.

Liebe als Wort reimt sich auf Triebe, aber
Beziehung zwischen beiden ist auszuloten.
Oberflächlich Gereimtes bleibt sonst Gelaber,
Und wir werden zu Paarbeziehungsidioten.

Triebe bleiben personenbeliebig konstant.
Liebe ist persönlich, gedeiht im Entfalten.
Wir haben entscheidend es in unsrer Hand:
Eher Triebe ausleben oder Liebe erhalten.

*Wer kann uns zeigen, die Balance zu finden
Von Lust und Liebe, von Sex und Begegnen?
Wie nur die Gräben dazwischen überwinden,
Dass wir Paarsein als lebenswert segnen?*

Was wir an Beziehungsvorbildern erfahren:
Selten, dass das wirklich weiter uns bringt,
Elternbeziehung zu imitieren, birgt Gefahren.
Per Imitation kaum Neues und Gutes gelingt.

Liebe zu anderen ist nicht nur Leidenschaft.
Leidenschaft ist oft egozentrisch und wild.
Liebe ist sanfte, starke, ausrichtende Kraft.
Selbst zustrebend, nicht trügerischem Bild.

Liebe ist ohne Verurteilung, voll Akzeptanz,
Lässt all unser Erleben zu, nichts außen vor.
Wahrhafte Liebe erfasst den anderen ganz,
Selbst die Anteile, die wer im Dunkel verlor.

Liebend wachsen über das Ich wir hinaus,
Ergänzen wir uns, ohne uns zu beengen.
Wir bauen gemeinsam am Beziehungshaus.
Nicht Schmerz noch Glück wir verdrängen.

Beziehung ist uns Chance zum Wachsen.
Einander fremd wir Fremdes überwinden.
Wir tarnen uns nicht mit zierenden Faxen,
Wollen wahrhaft suchend einander finden.

Liebe ist Suche ohne quälendes Sehnen.
Ich bin mit dir Dasein zu erforschen bereit.
Doch lass uns auch innehalten im Schönen.
Für Momente von jedweder Suche befreit.

Wenn wir miteinander in Liebe verbunden,
Lass uns genießen, hingegeben und still.
Wir segnen Glück, dass wir uns gefunden
Und Liebe zwischen uns sich entfalten will.

Fremdliebe ist ein Bekenntnis zum Wesen,
Das leibseelisch mir frei gegenüber steht.
An der Seele berührt, können wir genesen.
Für Heilung durch Liebe ist nie es zu spät.

Bereitschaft zu Liebe ist mehr, als Verlangen
Am sicheren Ort fester Beziehung zu stillen.
Sie ist Entscheidung, mit glühenden Wangen
Andere Personen zu achten um ihretwillen.

Dem Jüngling und Mädchen sagen wir Ade,
Sind neu uns willkommen als Mann und Frau.
Schwäche und Stärke ich zugleich in dir seh'.
Ich steh zu dir verbindlich, das weiß ich genau.

Jüngling braucht Leidenschaft, sich zu spüren,
Hat Liebe zu sich selbst noch nicht entdeckt.
Muss deshalb das Mädchen zu sich verführen.
Zuwendung eher Mittel, das etwas bezweckt.

Mädchen kokettiert mit ihren äußeren Reizen,
Will den Jüngling anziehen, an sich binden.
Riskiert, ihre Selbstliebe dafür zu verheizen,
Sich, in Koketterie verlierend, nicht zu finden.

*Ist es Liebe, die uns einst zusammengeführt?
Meine ich dich nicht nur so, wie ich dich sehe?
Oder haben als Lustobjekte wir uns beide gekürt,
Als Orgasmuserzeugende in erreichbarer Nähe?*

*Schaue ich dein Wesen, spüre ich Hormone,
Wenn sich lustvoll Haut an der deinen reibt?
Brauche ich Orgasmus, oder geht es auch ohne,
Wobei das Zärtlichkeitssehnen erhalten bleibt?*

*Kenne ich den Unterschied von kurzlebigen Sex
Zu erotischer Hingabe aus wachsender Liebe?
Meine ich begehrend dich, oder bist du Reflex
Auf Geilheit erzeugende Fortpflanzungstriebe?*

*Wird Sex als Herrschaftsmittel missbraucht,
Indem wir fordern oder uns frigide verweigern?
Bei Machtkampf Liebe ihr Leben aushaucht.
Nur respektvolle Freiheit kann Liebe steigern.*

Liebe ist kraftvoll, unbestechlich und stabil.
Nichts kann sie zerstören oder erschüttern.
Doch zugleich ist sie zart, zerbrechlich, fragil
Kann sie wie Christbaumkugel zersplittern.

Reifende Liebe braucht gemeinsames Drittes,
Das in Höhen wie durch die Tiefen uns trägt.
Nehmt dafür nicht Kind, denn wie sehr litt es,
Sobald euer Liebesglück sich zerschlägt.

Ungeeignet dafür sind Haus und Karriere.
Status und Materielles vom Verfall bedroht.
Verbindet euch nicht über Status und Ehre.
Das gibt keinen Halt bei Kummer und Not.

Nur nicht uns in das Verlangen verfangen,
Wenn mit uns lebendige Liebe soll reifen.
Die Sterne, die am Himmelszelt prangen,
Können wir nicht mit den Händen ergreifen.

Von Verlangen befreit, darf Innigkeit blühen,
Befreit sich die Liebe aus Zwang zum Sex.
Wir müssen einander nicht nur ausziehen.
Jenseits Lust entfaltet sich Liebe komplex.

Sinnliche Lust ist zwar Teil der Begegnung,
Verliert jedoch die alles definierende Macht.
Nicht Flucht noch Fluch wird sie Segnung,
Wird Feuer, auf glühender Liebe entfacht.

Liebe unter Menschen kann reifen, wird tief,
Befreit von Gier zum Neuen als Quantität.
Sinnlichkeit bleibt selbstverständlich, inklusiv.
Durch Sinne der Hauch göttlicher Nähe weht.

Treueschwur erscheint nicht aufgezwungen:
Bindungsbereit ohne moralischen Zwang.
Liebesbeziehung ist dann reif und gelungen,
Wenn sie Freuden ermöglicht - lebenslang.

Marktschreierische Verfechter der Polygamie
Die notwendige Männervielweiberei beweisen,
Da Evolution ihnen Milliarden von Samen lieh.
Viel zu schade, nur eine Frau zu verspeisen.

Monogame Beziehung ist menschenmöglich.
Wir sind nicht angewiesen auf die Polygamie.
In achtsamer Herzlichkeit, das möglichst täglich,
Erkennen wir Begrenzung und überwinden sie.

Monogamie verpflichtet, wachsam zu bleiben,
Einander die kalten Schultern nicht zuzukehren,
Mit Partner*innen nicht Schindluder zu treiben,
Paarliebe wie göttliches Geschenk zu ehren.

Lebendige Treue

Polyamorie, offene Ehe und stete Wahlfreiheit.
Wer so offen in Beziehung nicht zu leben bereit,
Sollte nicht auf Qualität durch Gegenteil hoffen.
In Geschlossenheit zu leben, macht betroffen.

Wer sich als Paar vor Veränderung verschließt,
Bisweilen Sicherheit aus Beständigkeit genießt.
Leben welche zusammen ohne offenen Konflikt,
Ist das kein Zeichen, das die Beziehung glückt.

Paarliebe auf Dauer braucht lebendige Treue,
Will ich leben in Liebe, die ich niemals bereue.
Will ich abwenden Misstrauen, Elend und Leid,
Entscheide ich mich jetzt für Entschiedenheit.

Halten wir Treue lebendig, wird sie zur Kraft,
Die über beide hinaus etwas Größeres schafft.
Wer sich zu gemeinsamem Wachstum bekennt,
Schafft für Liebe und Glück stabiles Fundament.

*Wie erlangst du Weisheit, findest du Schläue,
Stets lebendig zu sein in verbindlicher Treue?*
Du bleibst geliebter Person in dir selber treu,
Entwirfst liebevoll du Partnerschaft täglich neu.

Treue ist kein hermetisch verriegeltes Gefäß,
Treusein ist lebendiger Entscheidungsprozess.
Wer ethisch verfeinert sein tägliches Handeln,
Kann Tatkraft glaubhaft mit Tugend verbandeln.

Achtet täglich darauf, nicht in Treue zu erstarren,
Nicht auf Regeln, Prinzipien, Recht zu beharren.
Wollt des Lebens Fülle ihr gemeinsam genießen,
Seid wach für Weiches, beginnt sanft zu fließen.

Entschiedenheit hat zwei sich ergänzende Seiten:
Musst auf Dauer dich und Tag für Tag entscheiden.
Wenn du täglich erfährst, du kannst dich verlassen,
Kannst du dich auf Liebe als Experiment einlassen.

Bleibt in aufmerksamer Treue neufreudig-kreativ.
Erstarrt in Routine geht jede Partnerschaft schief.
Beziehung ist Arbeit, braucht Zeit und auch Kraft.
Dies bedenkt und lebt, dass Paarglück ihr schafft.

Treue ist Ergebnis von längeren Lernprozessen.
Treue als Besitzanspruch kann man vergessen.
Verglichen mit Seitensprung ist unsere Eifersucht
Klebrige Eigentumsvariante vom Treuebruch.

Kein Liebender sollte andere sich einverleiben,
Partnersein in Leibeigenschaft unterschreiben,
In Zwangstreue Freiheit nach kurzer Zeit stirbt.
Unsere Liebe in Unfreiheit verrotet und verdirbt.

Treue kann man mit Ehevertrag nicht erzwingen,
Einzig Liebe kann Treue ins Leben uns bringen.
Eintreten füreinander und Einverständnis,
Doch Liebe dabei aus Gefangenschaft befrei'n.

Ein Problem für Treue ist ein starres Gewissen,
In dem Sex und Liebe zusammengeschmissen.
Es gibt Sex ohne Liebe und Liebe ohne Sex.
Wer dies klar benennt, verbrennt noch als Hex.

Wenn bei dir oder mir sich die Sexlust verbirgt,
Wird bei Treue auch meine Lust mit abgewürgt.
*Muss ich der Treue wegen auf Sex verzichten,
Triebe in mir bekämpfen, möglichst vernichten?*

Verlangtest du das, zöge der Groll bei mir ein.
Erwüchse aus Treuezwang Kampf ohne Verzeih'n.
Moral ersetzte Anforderung, frei zu entscheiden.
Erzeugte quälende Enge mit Lügen und Leiden.

Nutzwert der Treue

Wir rechnen oft auf, zumeist wenig bewusst
Im Zusammensein Gewinn gegen Verlust.
Doch Beziehungen sind keine Handelswaren.
Immer mehr bin ich mir darüber im Klaren.

Soll Treue fest in der Partnerschaft wohnen,
Sollte sich derlei Tugend für beide lohnen.
So achten wir darauf, dass es sich rentiert,
Was wir zwei in den Treuefonds investiert.

Wenn wir zwei uns füreinander entscheiden,
Sollten Vorteil wir nutzen, Nachteil vermeiden.
Ziehen wir Eigeninteresse nicht in den Schmutz,
Sondern verbinden wir Soziales mit Eigennutz.

Selbst die Bibel lässt uns dabei nicht im Stich.
So sagt Jesus: Liebe den Nächsten und dich.
Wer sich selbst lieben lernt, verdoppelt Kraft,
Die Verbindlichkeit, Vertrauen, Liebe schafft.

Auf tragendem Grund von tiefem Vertrauen.
Wird es euch leicht, Verbindung auszubauen.
Bindung braucht ihr zum Einander-Genießen,
Zum Stützen, Wachsen in Nöten und Krisen.

Streit könnt ihr nicht immer vermeiden.
Liebt man, lässt man sich nicht scheiden.
Liebt ihr, wisst ihr im Konflikt ganz genau:
Ihr gehört zusammen als Mann und Frau.

Da beide, Liebe und Bindungsangst, toben,
Hilft die Entscheidung: Sich Treue geloben.
*Wie nur wollen zu tragender Liebe wir finden,
Wenn wir zwei uns nicht verbindlich verbinden?*

*Wie können in die Tiefen des Daseins wir gehen,
Solange nicht verbindlich zueinander wir stehen,
Wenn wir nicht an leichten wie schweren Tagen
Von Herzen ein Ja zur Liebe einander sagen?*

Wollen wir beide finden Wege zum Glück,
Verrammeln wir Hintertür, seh'n nicht zurück.
Auf klarer Entscheidung wächst Urvertrauen,
Worauf wir Beziehungskathedrale erbauen.

Doch welche Katastrophe, welche Seelenpein,
Stellt sich Ödnis trotz all des Bemühens ein.
Obwohl ihr euch absichtsvoll eng verbunden,
Ging Liebe flöten, ward nicht mehr gefunden.

Die Treuenorm kann der Liebe auch schaden,
Erdulden wir des Partners Schimpfkanonaden,
Weil seitenspringend mit dem Feuer wir spielten
Und durch und durch dann schuldig uns fühlten.

Verlobung und Heirat machen zwar Sinn,
Doch Rituale allein reichen lange nicht hin.
Ihr müsst das Pflänzchen der Liebe pflegen.
Es braucht gute Erde, Sonne und Regen.

Der Humus der Liebe ist Entschiedenheit.
Feuchtigkeit für die Liebe ist Achtsamkeit.
Über allem erscheint der Hingabe Sonne,
Gespeist aus Zärtlichkeit, Lust und Wonne.

Sind entschieden wir, achtsam, hingegen,
Kann Liebe erkeimen und reifen im Leben.
Solange die Liebesengel beiseite uns stehen,
Getrost wir gemeinsam durchs Leben gehen.

Doch verlässt uns Engelsschar und Kraft,
Spürt einer von uns, dass Treue ihn schafft,
Lass uns rechtzeitig auch darüber sprechen,
Bevor heimlich wir die Versprechen brechen.

Es geht nicht um Treue, es geht um die Liebe.
Treue nützt nichts, wenn die Liebe nicht bliebe.
Lass uns Partnerschaftsformen überdenken,
Um der Liebe neue Chancen zu schenken.

Äußere und innere Treue

Was bedeutet es, treu zueinander zu stehen?
Dies klärend, muss man zwei Seiten besehen:
Man bleibt Partner*innen innerlich verpflichtet
Oder es wird nur auf Außenkontakt verzichtet.

Da gibt es einerseits diese eher äußere Treue,
Vermeidend Fremdgehen und Lust aufs Neue.
Solche Treue ist gebunden an Konventionen,
Wird selten wahrhaftig Herzraum bewohnen.

Du machst zum Seitensprung dich nicht bereit,
Drangsalierst unspezifische Lust und Sinnlichkeit.
Richtest triebtechnisch dich aus auf eine Person:
Ob nun die oder andere, was macht das schon.

Sex mit anderen Menschen ich so lange verhinder',
Bis endlich reif und erwachsen sind unsere Kinder.
Sind die Kinder nach Jahren dann flügge und groß,
Lasse ich einsamkeitsängstlich Partner nicht los.

Äußere Treue ist meist nicht so die Schwierigkeit.
Erwächst oft aus Mangel an Untreuegelegenheit.
Dumme Sprüche dazu sollte man besser vergessen
Wie: unterwegs Appetit holen und zuhause essen.

Den Durchhalteschwachsinn wir hinter uns lassen,
Und uns mit der Innenseite von Treue befassen.
*Wie verwirkliche ich der Treue Stimmungsfacetten,
Ohne mich in Illusion und Selbstbetrug zu retten?*

*Bedeutet Treue, nie erotisch an andere zu denken?
Darf ich Aufmerksamkeit nur Partner*in schenken?
So mache ich mir Leben nur enger und steiniger.
Ich bin Mann, kein Priester, Mönch oder Heiliger.*

Abgesehen davon, dass Lustverzicht selten gelingt,
Kann man fragen, was für Beziehung das bringt.
*Ist es Treue, Partnerin diese Gedanken zu zeigen
Oder gentlemengleich genießend zu schweigen?*

*Fragst du Partnerin, ob Gedanken sie hören will.
Sagt sie ja, was machst du? Lügst du dann still?
Ich erlebe, wie ich mich in Spitzfindigkeit verirre,
Den Verstand mit moralischen Skrupeln verwirre.*

Innere Treue ist nicht Diktat noch ist es Prinzip.
Bist du gedanklich treu, hast dich du auch lieb.
Treue als Liebesprodukt hilft dir aus der Falle
Von Pflicht und Verzicht, wo klemmen fast alle.

Untreuegedanken in Wandel wir transformieren.
Etwas Neues und Besseres muss für uns her.
Wir sind nachlässig und scheinen zu stagnieren.
Klare Worte zu wechseln, ist heilsam und fair.

Innere Treue wird zum Entwicklungsabenteuer,
Entzündet sonst kaum erahnbare Liebesfeuer.
Erscheint innere Verbindlichkeit unmöglich gar,
Mache dir zuerst Vorteile lebendiger Treue klar.

Bin ich innen nicht treu, entsteht in mir Eifersucht,
Die eigenen Fremdgehunsch bei ihr verflucht.
Wer sich nicht wirklich bekennt, beginnt zu hassen,
Fühlt sich durch sich selbst vom Partner verlassen.

Schon gedachte Untreue zerstört das Vertrauen,
Auf dem wir sonst entgrenzende Liebe aufbauen.
Wer sich verbindlich ins Gemeinsame dreingibt,
Gewinnt, dass er grenzüberschreitend rein liebt.

So ist es nicht Konvention noch Moral und Pietät,
Wenn man voll und ganz zu seiner Liebe steht.
Lebendige Treue birgt unermessliche Chancen,
Sich voll zu begegnen im entgrenzendem Ganzen.

Will man wirksam die Untreuegedanken dämpfen,
Muss man Treuezerstörer gründlich bekämpfen.
Dazu ist es einer sorgfältigen Betrachtung wert,
Den Prozess zu verstehen, wie man Treue zerstört.

Erkennen und verantworten wir, wie wir zerstören,
Können wir uns dieser Destruktionskraft erwehren.
Wenn wir die Kampfmechanismen durchschauen,
Können Beziehung wir in Richtung Liebe ausbauen.

Unsere Treuefreude gern, jedoch kein Treuezwang.
Treue erfordert der beiden Partner*innen Bemühen.
Wo radikale Ehrlichkeit wächst, da geht es entlang.
Nur mit Ehrlichkeit kann tiefes Vertrauen erblühen.

Statische Sicherheit als Irrweg

Ich habe mich entschieden, sagt sich so leicht,
Wenn man sich Hände zum Lebensbund reicht.
*Wissen wir überhaupt, wozu wir uns entscheiden?
Erahnen wir nur die Freuden oder auch Leiden?*

In Freud und Leid mit dir unsere Restlebenszeit:
*Sind wir auf Dauer überhaupt beziehungsbereit?
Mehrere Jahrzehnte stets mit dir Tag und Nacht:
Wie soll das gehen? Haben wir das bedacht?*

Entschiedenheit hat meist eine Schattenseite:
Wer sich zu Treue zwingt, geht emotional pleite.
Treuenschwur kann Seelengeschwür erzeugen,
Da wir uns Sehnsucht nach Sicherheit beugen.

Menschen, glaubend, sich gefunden zu haben,
Im Sicherheitswahne zum Standesamt traben,
Sich lebenslänglich staatlich beringen lassen.
Was Wunder, wenn sie sich irgendwann hassen.

Wer sich nicht beachtet, stattdessen beringt,
Einander vernachlässigend ins Elend zwingt.
Man sitzt vorm Fernseher, hält sich die Hand.
Dumpf wird Gefühl und stumpf der Verstand.

Habe fest einen Kerl ich, ist es recht schick.
Es macht nichts mehr, sind wir faul und dick.
Ich schenke ihm Kinder und nenne ihn Männer.
Nur selten aus Pflichtgefühl ich mit ihm penne.

Ich habe mir damals manches anders gedacht.
Da sieht man, was Leben aus einem macht.
Besser ihn als mit den beiden Kindern allein.
Mit anderen wird es auch nicht besser sein.

Was macht es mir, ist sie träge und hässlich.
Hauptsache, wir essen um ein Uhr verlässlich.
Es wurde bei uns auch, wie Alte stets sagen:
Die Liebe geht meistens durch den Magen.

Schläft sie länger zu selten mit mir, die Gute,
Dann gehe ich zur Nachbarin oder zur Nutte.
So insgesamt habe ich nichts gegen Treue,
Obwohl ich Enge der Ehe manchmal bereue.

Durch Nachlässigkeit Treue zu Faulheit mutiert.
Ehe zu lebenslänglicher Doppelhaft degeneriert.
Man sitzt verdrossen im gemeinsamen Kerker,
Ersäuft Überdross, wird zerfressen von Ärger.

Wird Beziehung Gewohnheit, klebrig, statisch.
Werden Paare statt wachsam eher apathisch.
*Welchen Wert, welchen Reiz hat Treue schon,
Ist ihr Ergebnis nur Faulheit und Resignation?*

*Kann Liebe in Monokultur überhaupt gelingen?
Ist es denn menschlich, dieses Dauerberingen?
Scheidungsrate schnell konstant in die Höhe.
Mehr Singles als Paare in der Großstadtnähe.*

*Ist lebendige Treue vielleicht nur eine Illusion.
Die meisten Erfahrungen sprechen ihr Hohn.
Wie lebt es sich, wenn wir uns wegen Kindern
Trotz langer Lieblosigkeit zu Scheiden hindern.*

*Wie ist es, wenn auf Treue erwächst Gewalt?
Wie lange ertrage ich, dass er mir eine knallt?
Wie lange muss verbindlich ich zu ihr stehen,
Erlebe ich sie mit anderen Kerlen ausgehen?*

*Was erdulden wir nur und was tun wir uns an,
Vertraglich gefesselt als Frau und als Mann?
Wie weiß ich, wann ich Fehler verzeihen soll?
Wie weiß ich, dass Schluss ist, weil Maß voll?*

*Liebevolle Dauerbeziehung hat keiner gelernt.
Meist leben wir zu weit von dem Ideal entfernt.
Was muss man lernen, um glücklich zu leben?
Sollte Führerscheine für Beziehung es geben?*

9. Als Weise und Weiser blicken wir auf das Leben

Aspekt neun wird der der Menschen als Weise.
Rollen und Werte werden eingehend reflektiert.
Man schaut auf das Dasein als endliche Reise,
Wird wesentlich. Flaches an Bedeutung verliert.

Weise zu sein, ist nicht das Privileg alter Leute.
Weisheit erlangt man durch Öffnung zum Sein.
Wir erspüren, durchdenken das Hier und Heute,
Lassen mit allen Sinnen uns verstehend voll ein.

*Was willst du mir, will ich wahrhaftig dir sagen?
Was meinen Leib, Gefühl und Verstand dazu?
Ist das anzunehmen? Ist das zu hinterfragen?*
Nichts bleibt selbstverständlich, normal, tabu.

Das Vergangene ist für uns weitgehend vorbei.
Doch, was uns geformt hat, wird klug bedacht.
Unnütze Glaubenssätze formulieren wir neu.
Über frühere Fehler wird verzeihend gelacht.

Zukunft ist Ort und Zeit zur Lebensgestaltung.
Ballast der Altlasten wird beiseite geschoben.
Ziel weisen Handelns wird die Selbstentfaltung
Ohne ein erneutes soziales Unten und Oben.

Ein weiser Mensch Neues und Gutes gebiert.
Was schon ist, könnte meist auch anders sein.
Auf Traditionen und Institutionen nicht fixiert,
Schwenken auf ein gestaltendes Leben wir ein.

Wir öffnen uns zu uns, zum Partner, zum Leben.
Immer mehr wir selbst zu werden, wird erlaubt.
Nach Echtheit und Vollständigkeit wir streben.
Lebenslüge wird schlicht nicht länger geglaubt.

Weise Menschen haben von Verstellung genug.
Sie tun nur noch das, was ihnen wirklich behagt.
Schluss ist mit Panik, Illusion und Selbstbetrug.
Unwesentliches wird auf nach dem Tod vertagt.

Weisheit lässt uns das Leben als Ganzes sehen.
Sie weist sogar weit über das Individuelle hinaus.
Als Mithandelnde wir in der Welt uns verstehen.
Verantwortungslosigkeit wird uns eher zu Graus.

Weisheit beendet, Traditionen festzuschreiben.
Ändert sich das Außen, zieht das Innere nach.
Was einst gut war, muss nicht ewig gut bleiben.
Morsch wird auf Dauer jedes schützende Dach.

Gutes Altes wir Schritt für Schritt modernisieren.
Was erhaltenswert wirkt, wird sorgsam erhalten.
Doch Hochachtung wir vor dem Alten verlieren,
Um Zukunft lebenserhaltend neu zu gestalten.

Innere Zwiegespräche

Als Beziehungswesen auf Sprache gepolt,
Sind wir häufig im inneren Zwiegespräch.
Jede Begegnung wird nach innen geholt,
Auch wenn ihr Verlauf unnütz und schräg.

Wir hören selten auf, in uns zu schwätzen,
Selbst wenn wir mit Worten uns verätzen.
Wir können lernen, uns selbst zu lauschen,
Um unnütze Stimmen dann auszutauschen.

Gespräche im Innen mit äußeren Figuren
Hinterlassen im Bewusstsein stets Spuren.
Reden, die wir mit wichtigen anderen führen,
Uns als Eigenstimmen von innen berühren.

So redet in dir früher Vater zu dir als Kind,
Die Stimme selten freundlich, meist streng.
Doch auch kindliche Stimmen in dir sind,
Aufmüpfig bis quengelnd, ist Alltag dir eng.

Jeder wahrt viele Stimmen in sich. Insoweit
Sind wir alle eine mehrfache Persönlichkeit.
Soll ein wenig mehr Bewusstheit uns glücken,
Ist es gut, diese Stimmen auch auszudrücken.

Redet mit mir, dass ich euch zuhören kann,
Zeigt mir Leben aus eurer besonderen Sicht.
Ich entscheide mich dann sicher irgendwann.
Doch euer Fordern erfüllen, das muss ich nicht.

*Was sagst du, du Strenger, mit deiner Moral?
Wogegen rebelliert Aufmüpfiger dir zur Qual?
Gestrenge Eltern-Ich und rebellisches Kind,
Die beiden oft leidbringend verflochten sind.*

Ich bin nicht Opfer, wenn Stimmen sich streiten.
Ich muss nicht auf eine Seite mich schlagen.
Ich darf alle meine Stimmen weise begleiten
Und kann dafür sorgen, dass sie sich vertragen.

*Was soll es, dass ihr euch fruchtlos bekämpft,
Die Verwirklichung der anderen Seite dämpft?
Müsst ihr euren Kleinkrieg ewig weiter führen,
Oder kann ich euch löschen oder integrieren?*

*Seid ihr eigentlich an Lösungen interessiert?
Seid ihr eigene Stimmen auf meiner Seite?
Oder reicht, dass Krieg miteinander ihr führt,
Nicht nachgebend, bis alle platt und pleite?*

*Will ich mein Lebensfeld euch überlassen,
Oder darf Lebensziele ich selbst abfassen?
Stimmen, die gehört sind, können schweigen.
Lösungen zumeist jenseits davon sich zeigen.*

Ich habe euch zugehört. Nun schweigt still.
Weiterhelfen habt ihr nicht wirklich können.
Mein Selbst ab jetzt Lösungen suchen will,
Denn ich will inneren Frieden mir gönnen.

Hinter dem Vielstimmengebrabbel des Ich
Öffnen sich Türen: Mein Selbst zeigt sich.
Verinnerlichtes wird nach außen geführt.
Im Selbstausdruck wird Befreiung gespürt.

Wenn ermutigt der Sinn mir danach steht,
Bleibe ich nicht an inneren Stimmen hängen,
Teile ich mit dir, wie es wahrhaftig mir geht,
Darf Behütetes endlich nach außen drängen.

Wenn wir statt mit uns mit Freunden reden,
Müssen wir innen uns nicht länger befehlen.
Auch wenn Gespräch außen mal nicht glückt,
Bin ich innen doch nicht so einsam verrückt.

Sich heilen

Es heilt nicht der Arzt. Es heilt nicht die Zeit.
Wir heilen uns selbst, sind wir dazu bereit.
Ein Großteil der Heilkraft liegt in der Natur.
Sie einbeziehend sind wir auf kluger Spur.

Heilbereitschaft meint, zum Selbst zu finden,
Alles Trennende in und um uns zu überwinden,
Meint, hinter die Lebenskulissen zu sehen,
Pfade vom Wissen zur Weisheit zu gehen.

Man scheint von so vielem wie abgetrennt,
Wenn ruhelos durch das Dasein man rennt.
Muße und Innenschau, Stille und Innehalten
Helfen, Leben bewusster neu zu gestalten.

Getrennt von schwieriger Vergangenheit,
Erstarre ich in der Herkunftsbefangenheit.
Findet man zu dem Kind in sich nicht mehr,
Wirkt das Vergangene eher trostlos und leer

Getrennt von Hoffnung und Lebenszielen,
Mag Liebesglück kaum eine Rolle spielen.
Getrennt vom Selbstverwirklichungswunsch,
Ziehe ich mein Leben lang eine Flunsch.

Getrennt vom Leib, getrennt von der Seele,
Ich mein Selbst in diesem Leben verfehle.
Getrennt von Mitwelt, die stets uns umgibt,
Man Mitmenschen samt Mitnatur nicht liebt.

Dabei sind wir ständig auf sie angewiesen
Beim Essen, Trinken, Atmen und Niesen.
Wer wird mir in Bedrohung zur Hilfe eilen?
Mit wem kann ehrliches Erleben ich teilen?

Abhängigkeit ist Teil vom Menschenwesen.
Dies anerkennend, kann man eher genesen.
Abhängigkeit dann wir viel leichter ertragen,
Wenn wir in das Reich der Liebe uns wagen.

Egal, wie deine Eltern waren, wie sie sind,
Du selbst kannst beeltern dein inneres Kind.
Dieses innere Kind in dir von nun an behüte.
Gib ihm Sicherheit, Schutz, Trost und Güte.

*Wieso können Qualen, Angst, Elend und Pein
In uns präsenter als Schönes und Gutes sein?*

Ganz einfach: Hast du ausgiebig genossen,
Wird Genuss vergessen, weil abgeschlossen.

Doch alles, was ohne befriedigend Schluss,
Gleich Gras in Kuh wieder hochkommen muss.
Wir müssen, um liebevolles Leben zu führen,
Unabgeschlossene Handlung in uns reparieren.

Doch Vergangenheit ist stets endgültig fertig,
Ist nur als wertendes Erinnern gegenwärtig.
Erinnertes Elend wird uns weiter schädigen,
Bis wir es 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:
Sich-Verstanden-Fühlen zur Klärung nicht reicht.
Menschen erreichen erst dauerhaft Wandlung:
Durch die eigene klar entschiedene Handlung.

Erinnern an vergangenes Elend wird erst ruh'n,
Wenn wir mit Leid abschließend uns Gutes tun.
Musst nicht Liebe suchend Hirn zu 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, mein Kind, 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
Des gemeinsam erinnerten inneren Erlebens.
Klopfst du bei mir an, klopfst du nie vergebens.

Frage mich, 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.

Balance im Beziehungsfeld

Dank der Weisheit das Leben wir bilanzieren:
Was ist uns geglückt? Was ist uns misslungen?
Was lässt Balance uns finden, was verlieren?
Wo sind wir schon frei, wo noch gezwungen?

Welch unglückselige Illusion ist zu glauben,
Es reiche, man lebe nur mal so vor sich hin.
Vor-mich-hin-Leben kann ich mir erlauben,
Spüre ich, dass in der Herzensmitte ich bin.

Aus innerer Mitte heraus erwächst die Kraft,
Die uns wertschätzend Sein genießen lässt,
Die in uns eine weise Achtsamkeit schafft,
Aus der heraus ein jeder Tag wird zum Fest.

Diese Mitte in uns ist ein Ort sanfter Stille.
Alle Hektik des Für-und-Wider da schweigt.
Dort herrschen weder Zwang noch Wille.
Entscheidungskraft von der Seele aufsteigt.

Vom Herzen die Arme nach außen führen.
Mit Händen abwägen gibt uns die Chance,
Uns nicht im Schlauderknien zu verlieren.
Leibspürig finden wir zur Daseinsbalance.

Einerseits und andererseits, herzlich gespürt,
Löst solcherlei Gegensätzlichkeit in uns auf.
Einheit hinter Gegensätzen uns weiter führt
Und hinein in einen liebenden Lebenslauf.

Aus trennendem Oder wird einendes Und.
Freiheit und Geborgenheit sich ergänzen.
Graues im Dasein blüht auf und wird bunt.
Froh können wir unsere Häupter bekränzen.

Je mehr es voran geht im eigenen Leben,
Desto komplexer soziales Zusammenspiel.
Sobald wir Balance in Beziehung anstreben,
Wird weniger zu wenig und mehr wird zu viel.

Lange haben wir Leben in Reihen gedacht:
Erst wird das Eine, dann das Andere erledigt.
Abfolge zieht nicht die Komplexität in Betracht.
So gedacht, wird oft die Beziehung beschädigt.
Ein Erwachsenwerden erfordert zu koordinieren,
Nacheinander durch Nebeneinander zu ersetzen.
Sein Leben nicht mehr egozentrisch zu führen,
Sondern balancierend sich sozial zu vernetzen.
Menschen als Sozialwesen schwer verwinden,
Geben sie sich kaum eine Entwicklungschance,
Wenn sie sich nicht lebensbejahend verbinden
Und Netzwerke nicht bringen in vitale Balance.

Wir sind nicht alles. Wir sind auch nicht nichts,
Sind ein wichtiges Puzzleteil im Daseinsgefüge.
Wir sind Teil des Ganzen, des ewigen Lichts.
Getrenntsein ist Täuschung, ist Lebenslüge.

Wir treffen auf andere. Zusammen wir weben
Mit Fäden, gesponnen aus Angst oder Liebe,
An unserem einmaligen gemeinsamen Leben,
Hoffend, dass Nachkommen Heilendes bliebe.

Aus Angst gewoben wird Gemeinsames hart.
Beziehungsangstfäden beizeiten verkleben.
Von Angst geleitetes Zusammenleben erstarrt.
Vom Leben bleibt nur ein mickriges Überleben.

Aus Liebe gewoben, bleiben Netze flexibel.
Man ist eng verbunden und gleichzeitig frei.
Wer frei ist, nimmt anderen viel weniger übel.
Wer verbunden ist, ist offen für das, was neu.

Fünf Grundfäden lasst fest uns verknüpfen,
Um tragfähiges soziales Netzwerk zu weben.
Wir müssen nicht von Faden zu Faden hüpfen,
Dürfen geborgen im Fadennetz schweben.

Selbstkontakt und Eigenzeit

Erster Faden: Man selbst hat Zeit und Kraft,
Um sich erkennend zu finden und zu reifen.
Solange Leere aus Selbstangst in uns klafft,
Können wir uns wie andere kaum begreifen.

Der Selbstkontakt dient dem Sichbefreunden
Einschließlich der Stärken und Schwächen.
Wenn wir beide Seiten nicht eingemeinden,
Wird sich das als Projektion heimlich rächen.

Unerkannte Stärke verkommt zum Idealisieren.
Die anderen sind derart viel mehr als ich wert.
Bei ungewollter Schwäche, die wir projizieren,
Sind wir toll, doch alle anderen sind verkehrt.

Du hast nicht stets eine Stunde auf der Uhr,
Um dir achtsam und in Muße zu begegnen.
Hast du wenig Zeit, reicht eine Sekunde nur,
Dich zu spüren und dein Dasein zu segnen.

Wenige Minuten, Atemzüge für dich allein
Können Alltag verändertes Erleben abringen.
Du spürst hinter Bedürfnisse in dich hinein,
Hörst leise im Herzraum die Seele singen.

Statt dass du in Pausen Zigarette rauchst,
Mit verschleiertem Blick in Akten schaust,
Fragst du Seele, was du gerade brauchst,
Beachtest Gedanken, woraus du dich baust.

Wir dürfen das Leben mit und in uns führen,
Reiches Innen in alle Richtungen erkunden,
Bedürfnis, Gefühl und Sehnsucht spüren,
Wenn möglich, mit dem Herzen verbunden.

Erst einmal geht es um Beziehung zu dir.
Kontakt nicht zum wahren Wesen verlier'.
Achte darauf, dir stets der Nächste zu sein.
Lade Liebe und Freude in dein Leben ein.
Schöpft aus der Eigenliebe ihr Lebenskraft,
Achtet auf gleichberechtigte Partnerschaft.
Lasst tiefen Respekt zum anderen walten.
Lebendiges Paarsein kann sich entfalten.

Partnerkontakt und Beziehungszeit

Zweiter Faden: Partnerschaft braucht Raum
Zum Lebensteil, das nur euch beiden gehört.
Liebe wird zur Illusion, verblasst zum Traum,
Da ihr Zeit der Achtsamkeit für euch zerstört.

Nehmt euch täglich Zeit, euch nahe zu sein,
Euch mit Sinnen, Herz, Worten zu berühren.
Schwingt euch auf eure Liebesfrequenz ein.
Gebt euch Wärme, um nicht seelisch zu frieren.

Gebraucht eine heilende Paarkommunikation.
Übt miteinander zu sprechen zu schweigen.
Gönnt euch täglich Komplimente. Zum Lohn
Werden sich die Herzen einander zuneigen.

Streichelt, herzt und küsst euch immerzu.

Glück ist wie Muskel, der, wenig trainiert,
Sich verhärtet, in steifer, erzwungener Ruh
Eher Schmerz als Freude euch suggeriert.

Scheues Glück hängt an dünnem Faden,
Zieht sich zurück, wenn zweifelnd gestört.
Glück muss man aktiv ins Leben einladen,
Ihm täglich sagen, dass es zu uns gehört.

Seid nicht selbstgenügsam in Zweisamkeit.
Macht eure Herzen auch für andere weit.
Zeugt Kinder, gebt Freundschaften Raum.
Besprecht und verwirklicht sozialen Traum.

Familienkontakt mit Kinder- und Elternzeit

Dritter Faden ist gespannt für Familienzeit,
Für Kinder, die wir in die Liebe genommen.
Sind Kinder erwachsen, ist es oft so weit,
Die zu pflegen, die uns einst bekommen.

Erlaubt euch, auch Kind mit Kindern zu sein.
Nehmt euch Zeit für selbstverlorenes Spiel.
Ladet Kindern eure Eltern als Großeltern ein.
Generationen zu verbinden sei euer Ziel.

Wir drehen uns im Rad der Generationen,
Nehmen oder geben: alles zu seiner Zeit.
Nichts muss sich rentieren oder sich lohnen.
Liebe ohne Bedingung die Herzen befreit.

Verwandte, Kinder, Eltern und Geschwister:
Genetisch und geistig vielfach verflochten,
Wirken in das Leben hinein. Allzu trist wär,
Wenn aus der Herkunft wir keinen mochten.

Lebensgeschenke, die wahrhaft schönen,
Sind, dass wir uns stets verzeihen können.
Wir können uns mit allen wieder versöhnen,
Uns Sein ohne Zorn, Groll, Hassen gönnen.

Familienkontakt ist nicht Herkunftshörigkeit.
Kein Zwang sollte uns an andere binden.
Zu innerer wie äußerer Trennung bereit,
Können unsere Seelenfamilie wir gründen.

Wahlverwandtschaft sei unser Zauberwort.
Wir können wählen, an wen wir uns binden.
Von Uns-Beschränkenden müssen wir fort,
Um die Uns-Befreienden endlich zu finden.

Freundeskontakt

Vierter Faden spinnt Zeit für Freundschaft,
Um sich mit uns Nährenden zu vernetzen.
Freundschaftsbande geben Halt und Kraft.
Rückhalt ohne Enge wissen wir zu schätzen.

Freunde als frei gewählte Lebensbegleiter,
Unbestechlich, da nicht auf uns angewiesen,
Bringen uns auf Neues und damit gut weiter.
Freundschaft als Liebesform sei gepriesen.

Wählt Freundschaftsbeziehung bedacht.
Auf dass ihr entfaltet, was euch ausmacht.
Und trennt euch, wenn ihr feststellen könnt,
Dass Neider euch euer Leben nicht gönnt.

Freundschaft aus Freude, nicht aus Pflicht.
Endlich darf ich meine Beziehungen wählen.
Als Kind hatte ich diese Wahlfreiheit nicht.
Als abhängiges Wesen war ich zu quälen.

Bedenkt, wir haben vorerst nur ein Leben,
Zu schade, es in falsche Hände zu geben.
Müsst nicht Spielball fremder Pläne werden.
Lebt lachend, Eigensinn schaffend auf Erden.

Gesellschaftskontakt und Berufszeit

Der fünfte Faden treibt in Öffentlichkeit,
Gesellschaftsräume aus Beruf und Kultur.
Beruf sei nicht nur Verdienstmöglichkeit.
Seid ihr Verwirklichung mit ihm auf der Spur.

Es ist schwer, in unserer Wirtschaftswelt,
Beruf und Berufung ehrlich zu verbinden.
Geht es mehr um Warenschein und Geld,
Fällt es schwer, Scheinwelt zu überwinden.

Wenn es geht, seht mit heiteren Mienen
Euer Brot mit sinnvollem Tun zu verdienen.
Auf die Dauer schädigt es, Jobs zu wählen,
Die öde oder überfordernd euch quälen.

Geht kraftvoll mutig in die Öffentlichkeit.
Nutzt für Politik und Kultur die Lebenszeit.
Die Gesellschaftsordnung wir eher hassen,
Muss man diese anderen allein überlassen.
Zeigt euch der Welt mit dem, was ihr könnt.
Überwindet dafür eure Darstellungsscham.
Aufmerksamkeit Wohlwollender euch gönnt.
Werdet nicht feige, zynisch, träge und lahm.

Dynamische Kontaktbalance

Fünf Fäden für mich und für das Partnersein,
Für Kinder, Eltern, Freundschaft und Beruf,
Spannen in den tragfähigen Rahmen wir ein
Aus Liebe, die unsere Beziehung erschuf.

Fünf Bereiche gilt es zu harmonisieren.
Keine Sorge, sollte das nicht passieren.
Dafür braucht man ein Leben, das Ganze.
Achtet dabei auf die dynamische Balance.

Selbstsuche kann im Zentrum stehen.
Kein Egoist, wer sich um sich kümmert.
Manchmal ist es besser, in sich gehen,
Da selbstfremd Not sich verschlimmert.

Ein Andermal steht Partnerschaft vorn an,
Droht eine Krise oder schwelt ein Konflikt.
Im Liebesdialog zwischen Frau und Mann
Wird Partnerschaft wieder zurechtgerückt.

Lange und häufig sind die Kinder uns wichtig.
Wer geliebt wird, muss nichts wichtig machen.
Kindern vertrauend, werden Sorgen nichtig.
Versagt wer, bleibt ein gemeinsames Lachen.

Vergiss den Blick auf Freundschaften nicht.
Um liebenswerten Personen zu begegnen,
Nimm dir Zeit und zeige dein wahres Gesicht,
Wer sich riskiert, den wird Liebe eher segnen.

Zu anderer Zeit steht der Beruf als Berufung
Im Mittelpunkt, da Entscheidung zu klären.

Häufig geht es um eine Werteinstufung:
Wird Leiden man mindern oder mehren?

Vielleicht kommt für uns eine längere Zeit,
In der wir nach außen tretend uns zeigen,
Mutig nutzen wir die Kraft der Öffentlichkeit,
Handeln statt warten, reden statt schweigen.

Webt die Maschen des Netzes nicht zu eng,
Dass Platz bleibt für überraschende Wende,
Man auch zartem Neuen Beachtung schenk'.
Und sich sanft daraus löse am Lebensende.

10. Wir erkennen und lösen enge familiäre Vorgaben

Aspekt zehn weist auf Beziehen als Übertragen.
Ich sehe nicht dich, doch Mutter und Vater in dir.
Nicht auf dich real zielen Wünsche und Klagen.
Was ich dir zuschreibe, du kannst wenig dafür.

Was in Kindheit nicht gelöst, wir reinszenieren:
Du Partner, sollst ein besserer Vater mir sein.
Du Partnerin, sollst dich wie Mutter aufführen.
Drama aus Kindertagen stellt sich wieder ein.

Vertrauen in dich samt alter Bindungserfahrung
Lässt das Kindheitserleben in mir neu entstehen.
Deine Nähe gibt verletztem Kind in mir Nahrung.
Statt achtsam zu lieben, lasse ich mich gehen.

Wenigstens du solltest Versäumtes mir geben.
Die Wunden der Kindheit solltest du mir heilen.
Ich mache dich verantwortlich für mein Leben
Denn ich kann und will nicht zur Hilfe mir eilen.

Statt dich zu respektieren, wirst du vollgemüllt.
Dass Eltern mich verletzten, musst du ausbaden.
Eine uralte Kindheitswut unsere Liebe fast killt.
Ich schade dir. Doch ich will dir nicht schaden.

Du hast Recht darauf, dass ich genau hinsehe:
Was haben meine Eltern mir damals angetan?
Wenn ich wach auf mein inneres Kind zugehe:
Wo leidet das Kind noch unter Erziehungswahn?

Schwarze Pädagogik formt ein düsteres Kapitel:
Schlagen, beschimpfen. Wir meinen es nur gut.
Eher mühselig ich heute meine Eltern bekrittelt'.
Eingeschüchtertem Kind in mir fehlt es an Mut.

Es kann auch sein, dass ich dich idealisiere,
Wie ich als Kind damals die Eltern hochgelobt.
Nicht mit dir selbst meine Gespräche ich führe,
Wenn Vergangenheitsgewitter noch in mir tobt.

Kann sein, ich habe dich für mich auserwählt,
Um die Kindheitsdramen mit dir zu überwinden.
Was mir allzu sehr bei meinen Eltern gefehlt
Will ich ohne viel Bemühen bei dir vorfinden.

Gibst du mir nicht das, was ich von dir erwarte -
Liebst du mich, musst du tun, was ich möchte -
Ich verzweifelte Attacken gegen dich starte,
Ich teere dich und auf das Rad ich dich flechte.

*Wie schaffen wir es, dass Gestriges vorbei ist,
Dass das Kind in uns endlich zur Ruhe kommt,
Auf dass Leben für uns stets offen und neu ist,
Wir nur noch das tun, was wahrhaft uns frommt?*

Elternimitate

Es scheint, dass wir teils Beziehung so leben.
Wie Bezogenheit unsere Eltern uns vorgelebt.
Das Kind musste sich seinen Eltern ergeben,
Auf dass nicht in Lebensgefahr es schwebt.

Ungefiltert ward von uns als Kind aufgesogen:
So war Vater zur Mutter und so Mutter zu ihm.
So haben sich Eltern auf mich meist bezogen.
All das wirkt in uns weiter – unheimlich sublim.

Im Ursprungsdreieck Mutter, Vater und Kind,
Wurde erste Beziehungserfahrung gesammelt,
Wurden wir für bessere Kontaktformen blind,
Wurden Wege zur Liebe mächtig verrammelt.

Vaters Kontaktunfähigkeit habe ich inhaliert.
Mutters Konfliktscheu steckt mir fest im Hirn.
Im Stress werde ich in deren Muster entführt.
Schweiß tritt, daran denkend, mir auf die Stirn.

Als Kinder haben wir uns anpassen gemusst,
Hatten auf Elternbedarf uns einzuschwingen.
Beziehungen, die lange man lernte unbewusst,
Sind bewusst zu machen, will Wandel gelingen.

Bewusst machen, doch ohne strafende Strenge.
Aha, da meldet sich der innere strenge Papa.
Eingefleischte Mama, du treibst mich in die Enge.
Haltet euch zurück, denn nun bin ich für mich da.

Es gilt, in Beziehung unterscheiden zu lernen:
Du bist nicht meine Eltern noch bin ich dein Kind.
Uns so gebend, wir uns voneinander entfernen.
Je mehr vereint, desto eher wie damals wir sind.

Wächst Vertrautheit, wächst damit auch Gefahr,
Dass alte Verletzungen uns überschwemmen.
Ich sehe bei dir auch, wie Vater und Mutter war,
Doch muss ich Gefühl in mir nicht mehr hemmen.

Du als mein Partner musst mein Gefühl ertragen.
Wer mich wirklich liebt, hält mich insgesamt aus.
Bei dir will ich toben können, schreien, klagen.
Mich bei dir auch zu zügeln, ist mir ein Graus.

Aufgestautes Gefühl bricht unversehens heraus.
Wut kann ich gut. Die habe ich vom Vater gelernt.
Mit Gefühlskontrolle kenne kaum ich mich aus.
Im Wüten sich Ohnmacht samt Angst entfernt.

In seiner Wut man sich auf andere zubewegt.
Bei Angst muss man zu sich selbst hin wagen.
Über Mutters Angst hat Vaters Wut sich gelegt,
Denn eher als Ängstlichkeit ist Wut zu ertragen.

Ich aber habe viel Wut von Mutter erfahren.
Wütete sie, zog Vater sich nach innen zurück.
Wütest du gegen mich, kann ich Ruhe bewahren,
Ziehe mich wie Vater zurück: Überlebenstrick.

Elternvorbild hat Reaktion im Konflikt geformt.
Wir reagieren schematisch wie Aufziehpuppe,
Mit Gefühls- und Denkmechanismus genormt.
Ob das hilfreich, ist in Kindheitstrance schnuppe.

Jedoch solange wir reagieren, nicht frei wählen,
Kommt die Kopie der Herkunft stets dabei heraus.
Unsere Selbstverwirklichung wir dabei verfehlen,
Sind wir nicht freie Akteur*in im eigenen Haus.

*Die Eltern von einst, die wir noch in uns tragen,
Die Not wendend Kind in sich aufgenommen,
Gilt es selbstkritisch von nun an zu hinterfragen:
„Was war nährend? Was ist nicht bekommen?“*

*Ich frage hinter die Ereignisse: „Was tut mir gut?
Was gibt Kraft, mein Leben bewusst zu wandeln?
Was macht Sinn und Freude, verleiht mir Mut,
Zu meinem und der Mitwelt Wohle zu handeln?“*

Was mir nicht bekam, gebe ich Eltern zurück.
Verantwortung für mich will ich voll übernehmen.
Nährendes auswählend gestalte aktiv ich Glück,
Wähle Heilungsweg, nicht scheinbar bequemen.

Zukunftsfeld wird weit, da mehr und mehr Qual
Und Enge der Herkunft kann von uns weichen.
Wir übernehmen die Regie, gehen über zur Wahl,
Richten uns neu aus, Lebenstraum zu erreichen:

*„Wonach habe ich schon als Kind mich gesehnt?
Wann bin ich glücklich, verspüre ich tiefe Freude?
Wer oder was ist, was mir das Dasein verschönt?
Was lasse ich los, dass ich nicht mehr so leide?“*

„Dir, Vater, gebe ich jetzt zurück deine Strenge,
Durchsetzen deines Willens mit wütig' Gewalt.
Dir, Mutter, gebe ich zurück Angst und Enge,
Deine Unfähigkeit zu Unterstützung und Halt.“

Euch, Eltern, muss ich nicht mehr kopieren.
Von allem, was störte, darf ich mich trennen.
Ureigenes Leben darf ich zunehmend führen,
Muss mich nicht mehr im Gewohnten verrennen.

Als erstes heißt es für den Neustart erkennen:
Ich bin heute für mich, von den Eltern getrennt.
Ich kann und darf innere Freiheit mir gönnen,
Ohne dass eine Stimme mich undankbar nennt.

Kindlicher Groll lässt oft an den Eltern uns kleben.
Was versäumt ward, ist nicht mehr gut zu machen.
Übelnehmen versperrt Wege zu aktivem Leben.
Wer anderen noch grollt, hat kaum was zu lachen.

„Mies war, dass ihr mich kaum anerkannt habt,
Eher Misserfolge in den Vordergrund gestellt.“
Wird neu formuliert in: „Worin ich heute begabt,
Kam durch ureigenes Bemühen in diese Welt.“

Vorwurf in Selbstwertschätzung verwandeln:
Guter Weg, sich von engenden Eltern zu lösen.
In von uns definierten Grenzen wir handeln.
Die Eltern machen uns nicht mehr zu Bösen.

Wir leben nicht mehr durch der Eltern Gnaden,
Wir sind nicht mehr deren verlängerter Arm.
Lassen sie los, uns nicht mehr zu schaden,
Kommen im Herzen bei uns an, wo es warm.

Wut und Vorwurf werden nicht festgehalten,
Auch in der Ablehnung bleiben wir gebunden.
Wir können uns nur zu uns selbst hin entfalten,
Wenn wir Weg aus klebriger Bindung gefunden.

Zudem haben meine Eltern ihr Bestes getan.
Ich lebe. Das ist gut genug. Mehr war nicht drin.
Ich befreie mich vom Seid-Bitte-Anders-Wahn,
Weil sonst ich Sklave der Enttäuschungen bin.

Wahrscheinlich haben mich Eltern so verletzt,
Wie sie selbst von Eltern verletzt worden sind.
Lebensentwurf der Großeltern ward fortgesetzt.
Erst ich kann mich befreien, bin nicht mehr blind.

Es wird Zeit, dass ich meinen Eltern vergebe:
Keine Vorwürfe, auf Anerkennung nicht warten.
Ihnen zu verzeihen, ich von nun an anstrebe,
Endlich befreit ins ureigene Leben zu starten.

Eltern waren vielleicht nicht gut, doch gut genug.
Schließlich lese ich dies und bin noch am Leben.
Scheint zu vergeben mir noch als Selbstbetrug,
Will ich kindlich sein, alle Schuld ihnen geben.

Meine Eltern waren mit Sicherheit nicht ideal.
Wie ich selbst waren auch sie fehlerbehaftet.
Auch wir wiederholen Fehler, oft ohne Wahl.
Wer anderen verzeiht, sich selbst eher verkraftet.

Schließlich wird es im Leben Schmerzen geben.
Den Schmerz wir als Wachstumsteil akzeptieren.
Auch unerfüllte Sehnsucht gehört zum Leben.
Wir können sie mildern, wenn wir das kapieren.

Das kindliche Liebesdefizitgefühl schwindet nie.
Nicht Mensch noch Magie kann uns je befreien.
Wir unterwerfen uns nicht, fallen nicht auf Knie,
Müssen Leben nicht der Verlusttrauer weihen.

Lasst uns Ritual zum Schmerzloslassen finden.
Lasst uns die Lösung von Mieseltern zelebrieren.
An uns und an gute Freunde wir uns neu binden,
Um Restleben in frei gewählter Liebe zu führen.

Frühe Beziehungserfahrungen

*Was haben wir an frühen Erfahrungen gemacht?
Auf wen in der Familie waren wir wie bezogen?
Wer hat uns beengt, zur Verzweiflung gebracht?
Wer hat gefördert, war der Entfaltung gewogen?*

*Welche Beziehungsart wurde dabei erworben?
Wurde ich eher ermutigt oder wurde ich feige?
Wer hat mir die Freude am Dasein verdorben?
Wer hat sich gefreut, wenn echt ich mich zeige?*

Beziehungsgewohnheiten erklären sich aus
Frühem Umgang mit Geschwistern und Eltern.
Aus Gewohnheiten kommt man kaum heraus,
Übersehen wir, dass wir Teile vom Feld wär'n.

Kein Mensch ist sozial auf sich allein gestellt,
Auch wenn man sich manchmal einsam fühlt.
Menschen sind ein Organismus-Mitwelt-Feld.
Sozialkontakt mitentscheidende Rolle spielt.

Von unserer Mitwelt sind wir niemals getrennt.
Ohne Sozialkontakt wären wir nicht geboren.
Zuwendungslos man nicht überleben könnt'.
Isoliert ist Mensch in seiner Mitwelt verloren.

Komm mir nicht mit den einsamen Eremiten.
Auch die sind auf Unterstützung angewiesen.
Wenn wir Menschen Sozialkontakt verbieten,
Gerät deren Seele sehr schnell in die Miesen.

Unser Bewusstsein endet nicht an der Haut,
Es ist so weit, wie unser Erleben uns trägt.
*Sich regulierend wird sorgsam angeschaut:
Was hat uns erschreckt, erfreut und erregt?*

*Wer hat uns als Kind wie was mitgegeben?
Was haben Eltern, was Geschwister gelebt?
Was lernte ich von ihnen über das Leben?
Was habe ich vermieden, was angestrebt?*

Entscheidend ist unser Beziehungserleben.
*Wer hat mir geschadet? Wer hat mir genützt?
Wen wählte ich, um mir Orientierung zu geben?
Wer hat mich beim Selbstwertfinden gestützt?*

Was erlebt, macht uns zu dem, wer wir sind.
Wollen wir uns wandeln, gilt es zu beschauen:
*Wie habe ich Beziehungswelt erlebt als Kind:
Was stärkte Zutrauen? Wo war Misstrauen?*

Wir werden, was wir in der Sozialwelt erfahren,
Sind abgetrennt, wenn uns andere abtrennen.
Wir bleiben unklar, hält man uns im Unklaren,
Sind unfähig, wenn schwer lernen wir können.

Was Eltern und Geschwister früh uns zeigen,
Müssen wir meist alternativlos übernehmen.
Wenn alle in der Familie zu Strenge neigen,
Wird das Leichtigkeit bei Beteiligten lähmen.

Eher wenigen gelingt es, da auszubrechen,
Weg aus begrenzender Herkunft zu finden.
An enger Herkunft zu kleben, wird sich rächen,
Wenn als Eltern eigene Familien wir gründen.

Zwischen Generationen wird weitergegeben
Was uns als Kind einst begrenzt und verletzt.
Wiederum beschneiden wir der Kinder Leben.
Das Familienelend wird unbewusst fortgesetzt.

Was Eltern und Geschwister nicht zulassen,
Weil es sie ängstigt und Macht ihnen raubt,
Können wir erwachsen kaum für uns fassen.
Dass Eltern mies waren, man selten glaubt.

Kind erlaubt sich nicht, Eltern mies zu finden.
Sie mies zu finden, schafft existenzielle Not.
Sie brauchen Bezugspersonen zum Binden.
Ungebunden werden Kinder verrückt bis tot.

Was willst du eigentlich? Dir ging es doch gut.
Du warst wild. Wir mussten dich begrenzen.
Ordnung und Strenge Gutes den Kindern tut.
Dank der Tugenden kannst heute du glänzen.

Ich habe dich selten in den Arm genommen.
Nähe und Zärtlichkeit waren mir eher zuwider.
Zum Stillen bin ich alle vier Stunden gekommen.
Kinder zu kriegen, machte danach ich nie mehr.

Wir müssen, uns von Altem lösen zu können,
Begreifen, dass Kindheit im Halbdunkel liegt.
Wie wir so wurden, ist oft schwer zu erkennen.
Ein Kind auch an miese Eltern sich schmiegt.

Gerade früher wortloser Erfahrungsbereich,
Wo Mimik und Gesten unsere Sprache waren,
Erschließt sich uns heute oft nicht sogleich.
Wie waren Beziehungen in Anfangsjahren?

*Haben mir Nahe meine Gefühle verstanden?
Wuchs ich auf in vorverbaler Feinfühligkeit?
Oder kamen Bedürfnisse eher zuschanden?
War keiner zur Einfühlung fähig und bereit?*

Wir brauchen unseres Bewusstseins Licht,
Wollen wir unsere Gewohnheiten wandeln.
Ohne Aufmerksamkeit gelingt es uns nicht,
Heute selbstbestimmt und freier zu handeln.

Wir können uns veralteten Haltungen stellen.
Schmerz, der einst abgewehrt ward, ertragen.
Auch auf Gefahr hin, die Familie zu verprellen,
Wenn wir uns an Klärung des Gestern wagen.

Kunst besteht darin, sich Fragen zu stellen,
Nicht bohrend, mit freundlicher Achtsamkeit,
Um das Dunkel unserer Herkunft zu erhellen.
Das macht uns zur Selbstbefreiung bereit.

*Was haben wir über Beziehungen erfahren
Im Miteinander mit Eltern und Geschwistern?
Was prägte uns in den ersten Lebensjahren?
Heilsam, wenn wir uns dessen gewiss wär'n.*

Danach geht es darum, sich davon zu lösen
Mit Gedanken, Gefühlen und Leibempfinden.
Klar abgrenzen, doch nie grollend im Bösen,
Jenseits der Herkunft zu sich selbst zu finden.

Eltern-Kinder-Beziehungen

Eltern sind meist die primären Bezugspersonen.
Großeltern sind Bindungspersonen bisweilen.
Einfluss derer ist stark, bei denen wir wohnen.
Mit deren Charakter wir den unseren verketten.

Wir übernehmen oft deren Verhaltensmuster
Oder lehnen deren Haltung zum Leben ab.
Abgelehnt wird, was für mich oft Frust wär',
Doch meist nur, wenn Alternativen ich hab'.

Nicht nur Eltern wohnen lange mit uns nah.
Geschwister sind mit uns auf Schritt und Tritt.
Sie sind Modell oder wir sind dafür für sie da.
Ihr Dasein bestimmt unser Werden sehr mit.

Deren Verhaltensmuster auf uns abfärben:
Verhalten zu den Geschwistern und Eltern.
Sie Teile von sich an uns fast mitvererben.
Egal, ob es uns gefällt oder ob wir uns wehr'n.

Eltern-Geschwister-Beziehung als Modell und Rahmen

Nicht nur das, was unsere Eltern uns angetan,
Sondern auch, was Geschwistern geschehen,
Haftet fest als Beziehungserfahrung uns an
Bestimmt mit, wie wir heute Beziehung sehen.

Gibst, Bruder, du dich so, sind Eltern sauer.
Gibst, Schwester, du dich so, sind Eltern froh.
Euch genau beobachtend, werde ich schlauer.
Das ist mit jüngeren Geschwistern meist so.

Jüngere Geschwister haben es oft leichter.
Sie trifft weniger der Eltern Erziehungswut.
Doch Jüngerer in Nischen ausweicht mehr.
Ein Rest-Nischen-Dasein tut im selten gut.

Wer später kommt, kann oft nicht frei wählen.
Ist konstruktive Masche von Älteren besetzt,
Kind muss sich destruktive Muster reinquälen,
Auf dass Besonderheitswunsch nicht verletzt.

Wenn Ältere Logenplatz bei Eltern genommen,
Bleibt für Jüngere oft wenig Beachtung nach.
Wenn Kind kaum Aufmerksamkeit bekommen,
Bleibt Selbstwert oft lebenslang eher schwach.

Verhaltensmuster der Mutter

*Wie wurden Kinder durch die Mutter geprägt?
Hat sie Liebe oder eher Sorgen verbreitet?
Hat sie uns eingeengt oder eher angeregt,
Uns eher verwirrt oder umsichtig geleitet?*

*War sie sensibel, offen für unsere Gefühle?
Oder war sie zumeist auf Verstand orientiert?
Stand ihre Liebe bei Streit auf dem Spiele?
Oder wurde im Konflikt noch Liebe gespürt?*

*War sie uns gegenüber parteiisch, ungerecht?
Oder war sie zu uns eher gerecht und fair?
Kritisierte sie viel? Fühlten wir uns schlecht?
Oder lobte und ermutigte sie uns meist sehr?*

*War Mutter zu uns eher freundlich und gütig?
Hatte sie Humor, konnte albern sie lachen?
Oder war sie unberechenbar, wankelmütig?
Schien wenig im Leben ihr Freude zu machen?*

*Hatte Mutter überwiegend Freude am Leben?
Mochte sie uns gern ihre Zuneigung zeigen?
Konnte sie uns bedingungslos Liebe geben?
Konnte sie sich uns differenziert zuneigen?*

*Konnte sie geben, was wir jeweils brauchten?
Oder verhielt sie sich eher pauschal gerecht?
Konnte sie Besonderes bei uns auch seh'n?
Oder war Unterschied mühsam und schlecht?*

Verhaltensmuster des Vaters

*Was hat Vater uns einstmals mitgegeben?
War er mehr gewährend oder eher streng?
Was dachte er über den Wert, hier zu leben?
War sein Herz für uns weit oder meist eng?*

*Überforderte er uns und verlangte er viel?
Oder half er uns, mochte uns unterstützen?
Teilte er uns häufig mit, was ihm gut gefiel?
Konnte er uns gut trösten und beschützen?*

*War er oft stolz auf das, was wir machten?
Zeigte er uns deutlich: Ich traue dir was zu?
Ob wir gern Zeiten mit Vater verbrachten?
War er oft interessiert an dem, was ich tu?*

*War seine Stimmung eher fröhlich und wild?
Oder war er eher kontrolliert und gehalten?
Wie war wohl sein Welt-und Menschenbild?
Mochte er sich auch künstlerisch entfalten?*

*War Vater auch offen für unsere Gefühle?
Oder war er überwiegend nüchtern rational?
Machte er des Öfteren mit uns wilde Spiele?
Oder war so ein Toben für ihn eher Qual?*

*Konnte Vater auch sanft und zärtlich sein?
Konnte er Schmusen ohne Scheu zulassen?
Oder zog er sich zurück und die Fühler ein,
War so leiblich nicht da, nicht anzufassen?*

Erziehung durch Eltern

*Wie haben die Eltern uns generell erzogen?
Waren sie eher demokratisch oder autoritär?
Haben wir oft die Eltern aus Angst belogen?
Oder brachte uns Ehrlichkeit bei ihnen mehr?*

*Maßen die Eltern mit verschiedenem Maß?
Gab es für sie Liebling und Prügelknabe?
Waren sie humorvoll, verstanden sie Spaß?
Von wem von beiden ich das meiste habe?*

*Waren sie bei Kleinen milder oder strenger?
Gab es beim Erziehen große Unterschiede?
War ihre Moral bei den Mädchen viel enger?
War ihr Erziehungsstil erträglich oder perfide?*

*Waren sich Vater und Mutter erziehend einig?
Oder wurde oft über das Vorgehen gestritten?
Wer von beiden war großzügig oder kleinlich?
Unter wem von beiden habe mehr ich gelitten?*

*Was haben Eltern von uns Kindern erwartet?
Was haben sie heimlich oder offen gehofft?
Wozu ist die Erwartung bei uns ausgeartet?
Haben wir uns untereinander darum gezofft:*

*Du Elternverräter, du jämmerlicher Versager.
Du bringst hier wirklich kaum Gutes zustande.
Deine Leistungsbilanz ist insgesamt zu mager.
In unserer tollen Familie bist du eine Schande.*

*Wie habe ich mich an Erwartung angepasst?
Stehe noch immer ich unter Normendruck?
Sind mir Leistungsversager noch verhasst?
Ob bei Fehlern ich innerlich zusammenzuck?*

*Wie ist das Elternverhalten auf mich abgefärbt?
Was ward von Mutter und Vater übernommen?
Das zähe Verhaltensmuster, als ob es geerbt:
Wie nur kann ich heute los davon kommen?*

Bevorzugung und Benachteiligung durch Eltern

*Wie verteilten die Eltern Liebe und Sympathie?
Wem waren sie emotional häufig zugewandt?
Wem gegenüber war Abneigung bis Antipathie?
Wer wurde eher vernachlässigt, wer anerkannt?*

*Galt das pauschal oder für Vater oder Mutter?
Hatten sie Einzelliebliche oder meist zu zweit?
Wie gaben der Geschwisterrivalität sie Futter?
Waren sie Bevorzugung zu reflektieren bereit?*

*Wurde über Ungleichbehandlung gesprochen?
Oder war Unterschiedlichkeit bei uns ein Tabu?
Was haben Eltern bei Geschwistern zerbrochen?
Gab es Rivalität unter uns? Wie standen sie dazu?*

*Haben Eltern Zusammenhang zwischen Rivalität
Und ihrem Bevorzugungsverhalten gesehen?
Ist es so, dass man heute in der Familie versteht,
Was damals eher unbewusst so geschehen?*

*Welche Erfahrung mit Eltern und Geschwistern
Haben Eltern wohl auf ihre Kinder übertragen?
Wenn Eltern sich ihrer Kindheit gewiss wär'n,
Könnte man sie heute noch danach befragen?*

*Abneigung und Zuneigung, worauf basierte sie?
Bekamen Gutkinder die Wunschprojektionen ab?
Geliebter Schwester ähnelnd ich dich vorzieh'.
Miesem Bruder gleich, nicht lieb ich dich hab'.*

*Du, Kind, bist so, wie ich gern werden wollte.
So spontan, frech, lustig wäre ich gern auch.
Wäre ich wie du, Kind, die Mutter mir grollte.
Sei anders, den alten Groll ich nicht brauch'.*

*Du Kind, bist mir ähnlich, das ist mir vertraut.
Du Kind, gibst dich so, wie mir es nie erlaubt.
Von dir erhoffe ich viel, habe auf dich gebaut.
Du bist mir so fremd. Dir wird nicht geglaubt.*

*Mit dir, Kind, kann in Resonanz ich treten,
Da fühle ich mich anerkannt und gesehen.
Mit dir, Kind, fällt es mir schwer zu reden.
Dir möchte eher aus dem Wege ich gehen.*

*Du erinnerst mich an meine liebe Großmutter.
Du scheinst zu werden wie Vater, der streng.
Bei dir, Kind, ist alles eher leicht und in Butter.
Bei dir, Kind, wird es ums Herz mir eher eng.*

*Doch natürlich ich euch alle gleich behandle.
Bevorzugung kommt für mich nicht in Frage.
Benachteiligung wäre für mich eine Schande.
Das wäre, dass ich als Erziehende versage.*

*Was machte es, Ab- oder Zuneigung zu kriegen?
Was habe ich abgelehnt für mich entschieden?
Ist mir wegen der Zuneigung vertraut zu siegen?
Werden Abgelehnte von mir eher gemieden?*

*Wie hat Rolle des guten Kindes mich geprägt?
Was bedeutet es für mich, böses Kind zu sein?
Wie hat das Erleben über mein Leben gelegt?
Wie schränken die Elternzuweisungen mich ein?*

*Wie stand ich Abgelehnte zu Elternlieblingen?
Ist in mir immer noch der alte Ärger und Groll?
Wie kann mir Loslassen der Ablehnung gelingen?
Auf dass ich nicht lebenslang Tribut Eltern zoll?*

*Wie stehen die meist Abgelehnten heute zu mir?
Können wir über alte Ungerechtigkeit sprechen?
Geben wir uns Geschwistern die Schuld dafür,
Um nicht den Stab über die Eltern zu brechen?*

Eltern-Kinder-Beziehungen heute

*Hat sich Eltern-Kinder-Beziehung gewandelt?
Bevorzugen, benachteiligen sie wie eh und je?
Wer wird inzwischen wie anders behandelt?
Ob ich nur bei Eltern die Geschwister noch seh'?*

*Oder knüpften wir unter uns haltbare Bande?
Haben wir uns von Verboten der Eltern befreit?
Nicht mehr: Du bist gut. Du bist eine Schande.
Sind wir untereinander zur Akzeptanz bereit?*

*Sind Lieblinge und Außenseiter so geblieben?
Wird noch immer um Gunst der Eltern gebuhlt?
Können Eltern heute wertschätzender lieben?
Sind Eltern bewusster, psychologisch geschult?*

*Fühlen wir uns inmitten der Familie wie ein Kind?
Landen wir in total verkindlichender Regression?
Werden wir daheim für unser Vermögen blind?
Gerät unser Erwachsensein uns dort zur Illusion?*

*Stecken wir noch fest im alten Beziehungsbrei?
Fangen wir bei den Eltern an zu schrumpfen?
Werden wir blöd wie einst, verstrickt und unfrei?
Müssen wir noch kuschen oder aber auftrumpfen?*

*Oder dürfen wir mit den Eltern erwachsen sein?
Können Eltern uns alle gleichberechtigt sehen?
Fallen sie nicht mehr auf Rollenerwartungen herein?
Akzeptieren sie, wenn eigene Wege wir gehen?*

Heilungsaufgaben

Auch Eltern, die gut genug sind, haben Macken
Mit Ecken und Kanten aus Kindheitsproblemen.

Sie waren sicher nicht immer auf Zack, denn
So manches aus der Mitwelt konnte sie lähmen.

Es bleibt vieles, was ich nicht in Familie bekam.

Es ist noch vieles in mir, was mir nicht gefällt.
Erste Partner ich entsprechend dem Vater nahm.
Bei Partnerinnenwahl Sohn sich an Mutter hält.

Statt außen zu suchen, heißt es inwärts gehen:
*Wie kann Mangel aus Kindheit ich überwinden?
Wie kann ich lernen, liebevoll zu mir zu stehen,
Um mich nur an die, die mir gut tun, zu binden?*

*Wo finde ich Lehrende, Therapierende, Weise,
Die mir heute geben, was einst ich versäumt?
Ich gehe mit denen auf Selbstklärungsreise?
Was mir einst nicht gefiel, wird ausgeräumt.*

Mich neu beeltern zu lassen, sei mir erlaubt.
Bewusst suche ich die, die meine Werte leben.
Ich lerne aktiv von ihnen mit aufrechtem Haupt.
Was ich nicht bekam, lasse ich heute mir geben.

Ich aschenputtele mich beharrlich innerlich frei:
Gute Erfahrungen werden dankbar angenommen.
Was mies war, mache ich heute anders und neu.
Experimentell wird so Besseres zu mir kommen.

Miese Elternteile in mir lasse mutig ich los.
Ich muss mich nicht quälen und beschimpfen.
Weder mickrig bleibe ich noch künstlich groß.
Kann mich dagegen dank Selbstliebe impfen.

Ich darf gute Elternanteile in mir verstärken,
Ich will in mir selbst gute Eltern aktivieren.
Muss mir abwertende Worte nicht merken,
Mag mich nicht im trüben Gestern verlieren.

Ich will mich, auch wenn ich einst nicht gewollt.
Ich liebe mich, auch wenn ich einst nicht geliebt.
Ich achte mich, auch wenn mir Eltern gegrollt.
Ich sage mir selbst: Schön, dass es mich gibt.

Ich schätze mich wert, obwohl ich abgelehnt.
Ich respektiere mich, fehlte auch einst Respekt.
Ich würdige mich, obwohl Würde selten erwähnt.
Ich entdecke Stärken, die damals nicht entdeckt.

Mit dieser Gut-Eltern-Kraft wende ich mich
Meinem bedürftigen inneren Kind in mir zu.
Ich lasse dich, Kind, niemals wieder im Stich.
In und mit mir findest du Liebe, Halt und Ruh'.

Ich kann mein verletztes Kind in mir trösten,
Kann seine Altschmerzen ein wenig lindern.
Traurigkeit, die Mangel erleben einst auslösten,
Werde ich dadurch nie vollkommen verhindern.

Geschwisterbeziehungen

*Waren wir als Geschwister uns eher ähnlich?
Oder klafften dazwischen Unterschiedsgräben?
Ob ich deshalb nach Gleichen ich sehn' mich?
Kann es darum für mich Harmonie kaum geben?*

*Ich frage mich, wie Geschwister mich prägten:
Was ermöglichten und was verhinderten sie?
Wohin sie wohl mein Seelenleben bewegten?
Ob ich derart verkümmerte oder eher gedieh?*

*Was hätte ich gern vollkommen anders gehabt?
Was hat mir am Familiensystem gut gefallen?
Wozu wurde ich durch Geschwister begabt?
Was wehrten wir ab mit Zähnen und Krallen?
Wo zogen wir Grenzen? Wo war unser Tabu?
Was war dort verboten? Was war da erlaubt?
Rechne ich mich vom Gefühl zur Familie zu?
Oder wende ich mich ab, der Freude beraubt?
Was hat uns Geschwister zusammengebracht?
Und was hat uns eher auseinander getrieben?
Hat zusammenzuleben uns Freude gemacht?
Oder haben Geschwisterliebe wir vertrieben?
Worin besteht bis heute unser Zusammenhalt?
Oder sind wir uns fremd, in alle Winde zerstreut?
Wo sind wir zusammen kindlich, obwohl wir alt?
Ob mich die Geschwisternähe stört oder freut?*

Stellung in der Geschwisterreihe

*Wie war meine Position in Geschwisterreihe?
Erlitt die Älteste die volle Erziehungswucht?
Welchen der Geschwister ich nicht verzeihe?
Zu welchen empfand ich zumeist Eifersucht?
War ich das Nesthäkchen, das zarte Küken?
War ich kränklich, erhielt so Aufmerksamkeit?
War ich für die Eltern ein spätes Entzücken?
Waren sie gern mich zu verhätscheln bereit?
War ich ein mittleres, eher übersehenes Kind?
Lief ich wenig beachtet nur so mit am Rande?
Waren Eltern für meine Bedürfnisse oft blind?
Sagten sie mir, ich sei für sie eine Schande?
War ich Kronprinz oder eher ein Außenseiter?
Haben Eltern mich als Stammhalter erkoren?
War klar, dass in dieser Familie ich scheitert?
War ich Schattenkind, besser nicht geboren?
Welche Position habe ich in Familie bekommen?
War ich Erwartungserfüllende oder der Clown?
Welchen Hierarchieplatz habe ich erklommen?
Vor wem mich hüten? Wem war zu vertrau'n?
Welche Entwicklungsnische war für mich frei?
War großer Bruder vernünftig, war ich eher wild.
War Schwester bewahrend, machte ich viel neu.
Was Große uns übrig ließen, wurde ausgefüllt.
Wäre der Bruder nicht, wäre ich eher vernünftig?
Wäre Schwester nicht, würde ich eher bewahren?
Wie handle ich besser im Sozialleben künftig,
Bin mit dem Nischendasein ich nicht gut gefahren?
Hätte als Einzelkind ich gern Geschwister gehabt?
Wieso sind die Eltern nicht zu mehr gekommen?
Wozu machte das Einzelkindsein mich begabt?
Welche Erfahrungen wurden mir so genommen?*

*Wie ist einst Versäumtes heute nachzuholen?
Wie komme ich aus Einzelkindfallen heraus?
Welche Erfahrungen hätte ich mir empfohlen,
Wäre auf intensives Zusammenleben ich aus?*

*Bin ich mit Position in der Familie zufrieden:
Welche Vorteile hat mir Erfahrung gebracht?
Welche Nachteile wurden dadurch gemieden?
Welche Position hätte mich unglücklich gemacht?*

*Wäre ich lieber Älteste oder Jüngste gewesen
Oder noch lieber ein unauffälliges Mittelkind?
Aus welchen Festlegungen will ich mich lösen,
Weil Positionszuweisungen mir zuwider sind?*

*Was bedeutet Geschwisterposition im Leben?
Suche ich alte Erfahrung auf? Stelle ich sie her?*

*Reinszenierungen der Kindheit wir anstreben.
Erfahrungen von einstmals zwingen uns sehr.*

*Ich muss, da als Älteste ich verantwortlich war,
Stets die Vorgesetztenfunktionen übernehmen.
Ich bleibe unwichtige Sachbearbeiterin offenbar.
Bin ich Randfigur, muss mich nicht schämen.*

*Ich war schon immer zuhause Familienclown.
Deshalb liegt mir die Schauspielerei im Blut.
Ich bin kein Intellektueller, doch kann gut bau'n.
Für Handwerkliches, sagten sie mir, sei ich gut.*

*Von Positionserfahrung wir Abschied nehmen:
Wir müssen weder Kronprinz noch Küken sein.
Rollenzuweisungen die Entwicklungen lähmen.
Wir rollen uns bewusst nicht in Rollen mehr ein.*

Ringens um Anerkennung

*Was war, kamen neue Geschwister zur Welt?
Auf wen konzentrierte sich die Aufmerksamkeit?
Wer wurde von wem in den Schatten gestellt?*

Wer raubte von den Eltern die meiste Zeit?

*Wie kam, dass Geschwister zurückgewiesen?
Was musste man tun oder was unterlassen?
Wer zählte zu Guten, wer eher zu Miesen?
Kann ich die Gründe dafür heute erfassen?*

Gehörte ich zum Abschaum oder zur Elite?

Wofür wurde ich getadelt oder aber gelobt?

Was war verboten, kam nicht in die Tüte?

Wer war brav? Wer hat oft wütend getobt?

Wie war es für mich, gut anerkannt zu sein?

Wie war es aber, mich abgelehnt zu fühlen?

Waren Geschwister nett zu mir oder gemein?

Wie wird das ins heutige Dasein reinspielen?

Wie stand ich zu denen, die meist abgelehnt?

Mit wem habe ich mich häufig verbündet?

Wer von uns wurde oft, wer kaum erwähnt?

Wie wurde Bevorzugung bei uns begründet?

*Wie wurde man in Familie zu Lieblingskind?
Was musste man tun, um Eltern zu gefallen?
Was sahen die Eltern? Wofür waren sie blind?
Wodurch konnte man leicht in Ungnade fallen?*

*Was machte anderen die Bevorzugung aus?
Gab es Neid, Missgunst und Racheaktionen?
Wer mischte sich ein? Wer hielt sich heraus?
Wer wurde gequält? Wer war zu schonen?*

*Wie war die Rangfolge unserer Wertigkeit?
Wer stand oben, wer unten in Werthierarchie?
Zu wieviel Selbstverleugnung war ich bereit,
Das ich von anderen Wertschätzung beziehe?*

*Welche Eigenschaften brachten nach oben?
Was waren anerkannte Charakterstärken?
Wofür gab es Tadel? Wofür gab es Loben?
Wie sehr war der Wettstreit uns anzumerken?*

*Welche Geschwister habe ich eher bewundert?
Welche Geschwister habe ich eher verachtet?
Wer ärgerte mich oft, brachte mich auf hundert?
Wen habe ich meist missgünstig betrachtet?*

*Gab es bei uns eher Harmonie oder Kampf?
Mit welchen Mitteln wurde unter uns gerungen?
Was bestimmte Sozialklima: Freude oder Krampf?
Ist unser Sozialleben gescheitert oder gelungen?*

*Wie wurde Eifersucht zwischen uns geschürt?
Wer ward bevorzugt? Wer ward oft übersehen?
Von wem habe ich meist Feindschaft gespürt?
Zu wem konnte mit meinen Sorgen ich gehen?*

*Wer hat sich mit wem gegen wen verbündet?
Welcher Untergruppe wurde ich zugezählt?
Gegen wen haben wir die Gruppe gegründet?
War ich gezwungen dazu oder habe ich gewählt?*

*Welche Rolle spielte ich in Familie und Gruppe?
War ich Mitläufer, Dienende oder Bestimmer?
War die Position mir wichtig oder eher schuppe?
Lief das bewusst? Hatte ich keinen Schimmer?*

*Wurde unter uns auch über Ängste geredet?
Oder musste man die Schwächen verstecken?
Welches Gefühl wurde wie von wem befehdet:
Verlachen, verachten, bestrafen oder necken?*

*Was mag ich an welchen Geschwistern leiden?
Welches Verhalten von wem kotzt mich oft an?
Wem möchte ich mieses Verhalten ankreiden?
Wer unterdrückte, sagte, dass ich nichts kann?*

*Habe ich mich innerlich von ihnen emanzipiert?
Oder bin ich noch immer im Kampf gefangen?
Was bedeutet mir, ob man gewinnt oder verliert?
Wie kann aus den Herkunftsfallen ich gelangen?*

Nischen und Prägungen

*Wer hat an Geschwistern oft Anteil genommen,
Mit ihnen Gespräche über ihre Belange geführt?
Wer ist gern Rat suchend zu wem gekommen?
An wessen Rat war man nicht so interessiert?
Haben Geschwister auch Rat bei dir gesucht?
Was hat dir, ihnen Rat zu geben, bedeutet?
Über welche Geschwister hast du oft geflucht?
Was an ihrem Verhalten hat dich dazu verleitet?
Wer hat von euch meist einen Streit begonnen?
Was war oft Anlass dafür? Wie kam es dazu?
Wer hat bei Konflikt immer wieder gewonnen?
Wem fiel häufig die Aufmerksamkeit aller zu?
Wer brachte Vergleich, Konkurrenz ins Spiel?
Was mag wohl dessen Motiv gewesen sein?
Wem von uns Rolle der Verständigen zufiel?
Wer stimmte sich auf Neid und Eifersucht ein?
Wer wollte die Geschwister gern übertreffen?
Wer hat gern angegeben und aufgetrumpft?
Wer musste bestimmen, sich als Chef seh'n?
Wer ist von uns eher in Trägheit versumpft?
Wer fühlte sich den anderen meist überlegen?
Was hat dies Geschwister wohl dazu bewegt?
Wem von uns hat Unterordnung eher gelegen?
Welches Muster hat mich bis jetzt wie geprägt?
Wer von uns hat des Öfteren Gewalt ausgeübt?
Wer hat häufiger Ärger, Wut und Zorn gezeigt?
Wer hat wen unter den Geschwistern geliebt?
Wer war auf wen sauer? Wer war wem geneigt?
Wer konnte deutlich seine Zuneigung ausdrücken,
Konnte abklären, was gefühlt, gedacht, gebraucht?
Wer konnte uns oft faszinieren und entzücken?
Wer hat uns oft beleidigt, zusammengestaucht?
Wer von euch hat sich häufiger zurückgezogen?
Wer hat gern viel Zeit mit Geschwistern verbracht?
Wer verhielt sich verantwortlich und ausgewogen?
Wer hat uns viel geärgert, Unfrieden gebracht?
Wer hat sich von uns oft widerspenstig verhalten?
Wer von uns hat anderen gewöhnlich vertraut?
Wer konnte Zusammensein harmonisch gestalten?
Wer hat zumeist nur auf seinen Vorteil geschaut?
Wer hat uns Geschwister recht häufig verletzt?
Wieso musste dieses Triesen und Quälen sein?
Wer hat feindselig das Familienklima verätzt?
Wer war wohl warum oft intrigant und gemein?
Wer hat seine Geschwister zumeist unterstützt?
Was war Motiv, ermutigend, hilfsbereit zu sein?
Wer hat insgesamt Familie am meisten genützt?
Welche Beispiele und Situationen fallen mir ein?*

*Was mag der Grund für Verhaltensmuster sein?
Wieso hat wer diese Haltung eingenommen?
Was alles wirkte auf unsere Entscheidung ein,
In diese Benehmensnische hineinzukommen?*

*Welche Verhaltensmuster haben mich frustriert?
Über wen habe ich mich oft geärgert und warum?
Wer hat mich erfreut? Mit wem war ich gern liiert?
Wer war mir zu schlau? Wer schien mir zu dumm?*

*Wollte ich Geschwister und mich charakterisieren,
Welche drei Eigenschaften ordnete ich ihnen zu?
Welche davon mag ich? Welche mich frustrieren?
Welche zu erkennen ist für mich fast noch Tabu?*

Geschwisterbeziehungen heute

*Welche Rolle spielen die Geschwister im Leben?
Sind die Bedeutungsunterschiede für mich groß?
Zu wem neige ich eher hin oder weg zu streben?
Wen von ihnen halte ich fest? Wen lasse ich los?*

*Wie ist es jetzt unter uns mit Nähe und Distanz?
Was hat sich da seit den Kindheitstagen getan?
Akzeptiere ich heute die Geschwister eher ganz?
Oder stecke ich fest im hierarchischen Wahn?*

*Wie entwickelte sich unser Wertebewusstsein?
Sind Einstellungen ähnlich oder stehe ich allein?
Fange ich bei Wertabsprachen mir Frust ein?
Oder stimmen in Grundwerten wir oft überein?*

*Sind wir uns fremder oder uns näher gekommen?
Können und wollen wir uns gern unterstützen?
Sind wir zusammen eher frei oder beklommen?
Mögen wir uns öffnen? Müssen wir uns schützen?*

*Stecken wir uns noch immer in alte Schubladen?
Lassen wir uns endlich aus Zuschreibung frei?
Können wir uns nützen? Wollen wir uns schaden?
Sind wir interessiert? Oder sind wir uns einerlei?*

*Muss ich mich vor den Geschwistern verstellen?
Werden Themen, mich bewegend, ausgeklammert?
Würde ich sie mit meinen Meinungen verprellen?
Wird meine Entwicklung von ihnen bejammert?*

*Müssen wir immer noch um Anerkennung ringen?
Bekommen wir die Beachtung, die wir brauchen?
Will der Dialog zwischen uns zumeist gelingen?
Können Friedenspfeife miteinander wir rauchen?*

*Werden unter uns auch Unterschiede betrachtet?
Kennen die Geschwister meine Weise zu leben?
Werde ich im Anderssein von ihnen geachtet?
Können wir uns Rat holen und einander geben?*

*Inwieweit werde ich in meinem Sein respektiert?
Wollen wir wechselseitig Wertschätzung geben?
Werden auch Gespräche über Gefühle geführt?
Lernen wir gern voneinander, wie gut zu leben?*

*Muss ich Geschwistern Selbstwert beweisen?
 Oder mag ich endlich mit ihnen sein, wie ich bin?
 Sprechen wir offen über frühere heiße Eisen?
 Oder sehen die anderen darin keinen Sinn?
 Wie ist es mit Vergleich, Konkurrenz, Rivalität?
 Ordne ich mich heute hierarchisch anders ein?
 Ist Wettkampf zwischen uns endlich obsolet?
 Wessen Vorherrschaft muss immer noch sein?
 Welche Geschwister lösen Ärger bei mir aus?
 Ist das Projektion von mir oder uralter Groll?
 Wie komme ich nur aus Herkunftsfalle heraus,
 Habe vom Altgroll ich die Nase gestrichen voll?
 Über welche Geschwister freue ich mich eher?
 Was an ihrem Verhalten löst die Freude aus?
 Wuchs Freudfähigkeit durch sie in mir mehr?
 Posaune ich Freude über Beziehung hinaus?
 Habe ich Mut, was mich stört, anzusprechen?
 Finde ich mit Klärungsanliegen Resonanz?
 Wem will ich mich nähern, mit wem brechen?
 Mit wem ist Kontakthalten sinnloser Firlefanz?
 Ob ich mich durch Festschreibungen lähme?
 Wie lasse ich endlich das Vergangene ruh'n?
 Gibt es zwischen uns ungelöste Probleme?
 Was kann ich heute zu ihrer Lösung noch tun?
 Wie wird es möglich, das mit ihnen zu klären?
 Oder ist, dies geklärt zu bekommen, Illusion?
 Sollte ich loslassen oder mich noch wehren?
 Ich probiere aus, denn wer weiß das schon.*

Heilungsaufgaben

*Gilt es für mich, Unterschiede zu akzeptieren,
 Geht es hier um Anerkennung und Toleranz?
 Oder kann ich Kraft und Liebe nicht spüren?
 Verliere ich Selbstliebe dort teils oder ganz?
 Sind mit Geschwistern Konflikte zu lösen?
 Oder ist zwischen uns nur Scheinharmonie?
 Sind wir immer noch die Guten oder Bösen?
 Kann ich das ändern oder ändert sich das nie?*

Was nicht mehr zu ändern ist, lasse ich los.
 Ich entscheide, inwieweit ich Familie noch will.
 Ist die Familie für mich kein heilender Schoß,
 Ich nicht mehr die Kontaktkonventionen erfüll'.
 Kein zwangsweiser Besuch der Familienfeste.
 Wo meist gekämpft, missachtet und gestritten.
 Ist ein Rückzug aus alter Beziehung das Beste,
 Wird die Angst vor Einsamkeit mutig durchlitten.
 Stattdessen mir Wahlverwandschaften aufbauen,
 Zu guter Freundschaft und Partnerschaft finden,
 Als zu verharren im früheren Geschwistergrauen,
 Sich auf ewig an das Herkunftselend zu binden.

Ich bin erwachsen, darf Beziehungen wählen,
Muss nicht Gewohnheiten stets wiederholen,
Muss weder mich noch die Geschwister quälen.
Ich darf die Restlebenszeit auf Liebe umpolen.

Wo sind die Menschen, die zu mir gehören,
Die aktiv und echt meine Werte mitvertreten,
Mich zumeist ermuntern und selten verstören.
Mich unterstützen und nicht mehr befehlen.

Was kann ich tun, die Menschen zu finden,
Die mir gut tun und mich nehmen, wie ich bin.
Wie kann ich Hemmungen in mir überwinden,
Zu denen zu gelangen, wo es zieht mich hin.

*Was kann ich tun, um attraktiv zu werden
Für die, zu denen ich so gern will gehören?
Inwieweit wohl Erfahrungen das gefährden,
Mich bei neuer Kontaktaufnahme noch stören?*

Ich werde achtsam, um nicht zu projizieren,
Sehe mir meine Stärken und Schwächen an.
Nicht Stärke per Wunschprojektion riskieren,
Noch hexe ich anderen die Schwächen an.

Ich riskiere es, wahr, ehrlich und echt zu sein.
Bin da authentisch und offen, wo es nur geht.
Nicht mehr igele ich in Konventionen mich ein,
Weil auf diese Art kein echter Kontakt entsteht.

Weder ich bin noch andere sind abzuwerten,
Noch muss ich hier überlegen mich geben.
Keine abfälligen Gedanken, Worte, Gebärden.
Auf Partnerschaft richtet sich all mein Streben.

Sich selbst gute Eltern werden

Herkunft muss nicht schicksalsbestimmend bleiben.
Wir sind nicht nur das, was uns Eltern vorlebten.
Elternhaltung mussten einst wir uns einverleiben,
Diese Muster sich tief in die Leiber uns webten.

Wollen wir uns aus engender Herkunft befreien,
Unser Leben in eigene Verantwortung nehmen,
Lassen wir uns nicht in Ahnenreihe einreihen,
Übernehmen wir Gebote nicht, die uns lähmen.

Nicht mehr all dies: Bei uns war das immer so.
Das hat ähnlich schon Urgroßvater gemacht.
Darüber wäre Großmutter, lebte sie noch, froh.
Mit den Talenten deiner Tante bist du bedacht.

Wir erlauben uns, rückschauend innezuhalten:
*Was haben Ahnen und Eltern uns übergeben?
Wollen wir unser Dasein damit weiter gestalten
Oder wollen nach eigenen Entwürfen wir leben?*

Wiederholung von Elend verhindert unser Glück.
Nun sind wir erwachsen, dürfen endlich sortieren.
Was schlecht war, lassen wir bei Eltern zurück.
Was gut scheint, können wir uns selbst zuführen.

Wurde unsere Entwicklung als Kind unterbrochen,
Gab es kaum Einfühlung und wenig Resonanz,
Stellen sich Fragen: „Was kann heute noch geh'n?
Wie wird mein Selbst trotz Unterbrechung ganz?“

Wir erlauben uns, vorausschauend zu träumen:
Wie kann ein Leben hier sein, das mich erfüllt?
Will ich Eigenentwurf eine Chance einräumen?
Bin ich all meine Kraft dafür einzusetzen gewillt?

Man muss nicht lebenslang unter Mangel leiden.
Herkunft muss nicht weiterhin Zukunft versauen.
Schlechte Eltern können wir raus uns schneiden.
Gute Eltern in uns können wir selbst uns bauen.

Was damals unfähige Eltern nicht konnten geben:
Nicht grollend und trauernd dran hängen bleiben.
In die eigenen Hände nehmen wir unser Leben,
Um Drehbücher des Daseins neu zu schreiben.

Kontakt zum inneren Kind

Wächst Vertrautheit, wächst auch Möglichkeit,
Verletzungen von einstmals endlich zu heilen.
Kindheits-Leiden heilen eher, sind wir bereit,
Uns einander zu öffnen und zur Hilfe zu eilen.

Jedoch darf daraus keine Hierarchie entstehen:
„Ich helfe dir, denn ich erlebe dich als schwach.“
Auf Gleichberechtigung ist achtsam zu sehen.
Sadomasochistischer Dämon wird sonst wach.

Dass ein Kind in uns lebt, gilt es anzuerkennen,
Mehr oder minder durch Eltern-Zutun verletzt.
Was als Kind uns verletzt, gilt es zu benennen,
Auch wenn dies schmerzhaft und angstbesetzt.

Aus Kindheitstrance gilt es sich zu befreien.
Wir sind nicht nur ohnmächtig, klein und dumm.
Dem Kinde in uns wir die Reaktionen verzeihen.
Stimme wir ihm leihen. Es ist nicht mehr stumm.

Diesem Kind gilt es nun, gute Eltern zu geben,
Ja, sich liebend dem Kind in uns anzunehmen:
„Ich bin bei dir, mein Kind, schütze dein Leben.
Zu Ende die Furcht, die Schuld, das Schämen.

Auf liebende Fürsorge für dich kannst du bauen.
Ich bin für dich da, werde dich nie mehr verlassen.
Nehme dich, wie du bist. Du kannst mir vertrauen.
Was immer du fühldest, es wird mir passen.

Ich spüre deine Ängste, als wären sie meine.
Da ich dich jetzt spüre, kann ich dich auch halten.
In deiner Hilflosigkeit lasse ich dich nicht alleine.
Zusammen wir heilsamere Zukunft gestalten.“

Neubeelternd können alte Wunden in uns heilen.
Ein Rest-Schmerz aus Mangel wird meist bleiben.
Entwicklungs-Ziel, das machbar ist, ist anzupeilen.
Perfektions-Wahn wir uns nicht mehr verschreiben.

Loslassen negativer Erfahrungen

Ein Loslassen ist für uns eher kulturungewohnt.
Wir sind auf Haben und auf Festhalten getrimmt.
Loslassen als Weg zur Selbstbefreiung sich lohnt,
Falls was in unserer Vergangenheit nicht stimmt.

Loslassen erfordert ein aktives Öffnen der Hand,
Ist nicht leicht, sind wir auf Anklammern trainiert.
Ist Herausforderung an Gefühle wie an Verstand:
Eltern man nicht verteufelt noch ihnen hofiert.

Eltern leben in uns als früh von uns einverleibt,
Treiben ihr Unwesen in uns als Gebot und Verbot.
Unser Selbst dabei oft auf der Strecke bleibt.
Muss der Eltern macht schon lebend uns tot.

Man hat doch schließlich sich zu benehmen.
Was sollen von dir nur die Nachbarn denken.
An deiner Stelle würde ich mich dafür schämen.
Deinen Eigenwillen kannst du dir schenken.

Selbstbeelterung

Kein Partner, kein Freund kann uns geben,
Wonach das hungernde Kind in uns schreit.
Wir überfordern der anderen Hilfestreben,
Sind wir selbst nicht uns zu umsorgen bereit.

Nimm dein inneres Kind fest an deine Hand.
Lass das Kind sich von dir Herzen und trösten.
Auf der gleichen Ebene, auf der es entstand,
Das Problem von einstmals wir niemals lösten.

Wir erwarten nicht länger fremdes Umsorgen.
Wer erwartet, der wartet oftmals vergebens.
Wir werden uns zu besseren Eltern für morgen.
Wir halten in Händen des Hafts unsres Lebens.

Mutter und Vater konnten dir nicht schenken,
Was du als Kind zum Glücklichsein brauchtest.
Dies zu bedauern, ist nur nutzloses Denken
Bis du irgendwann die Seele aushauchtest.

Du hast eigene Kinder zu beeltern geübt,
Hast sie ganz fest in dein Herz genommen.
Wer wie du schon so viele andere geliebt,
Sollte nun selbst auch an die Reihe kommen.

*Reicht dir zum Glück nicht, dass es dich gibt?
Bedrängen dich deine einengenden Macken?
Fühltest du dich früher nicht hinreichend geliebt?
Sitzt dir noch Geliebt-werde-Sehnen im Nacken?*

Was du brauchtest, war deinen Eltern schnurz.
Damals trieben sie meist andere Sorgen um.
Kamst du als Kind damals reichlich zu kurz,
Nimm's denen irgendwann nicht mehr krumm.

Lass dich nicht zernagen von haderndem Groll.
Verliere dich nicht in Selbstmitleid mit Rache.
Keiner ist ganz so, wie er für andere sein soll.
Nimm alten Mangel mit Humor an und lache.

Wende dich getrost verletztem Kind in dir zu,
Schau es herzoffen sanft und einführend an.
Kind ist vergangener Teil von dir und nur du
Es so erreichen, verstehen und trösten kann.

Besserer Weg unbekannt, Kindheit zu heilen,
Als Erinnerung ins Gewahrsein zu nehmen,
Innerem Kind herzoffen entgegen zu eilen,
Sich Bedürftigkeit nicht länger zu schämen.

Sieh nur, wie Kind so scheu ist und zittert,
Wie es weinend Gesicht in Händen verbirgt,
Weil es Unverständnis und Ablehnung wittert.
Denn wer nicht passte, hatte Liebe verwirkt.

Nimm es auf den Schoß. Reich ihm die Hand.
Sage ihm, dass du jetzt stets für es da bist.
Hat es nach Zaudern gute Absicht erkannt,
Frage es, was es braucht, was es vermisst.

Spiele mit ihm, zeige ihm deine heilende Welt.
Beantworte seine noch ungefragten Fragen.
Sag deinem Kind alles, was dir an ihm gefällt.
Ermuntere es, dir all seine Sorgen zu sagen.

Altes Kränkendes aus der Vergangenheit,
Muss das Kind in dir nicht länger peinigen,
Denn ihr seid von nun an immer zu zweit.
Gemeinsam lässt sich so viel bereinigen.

11. Wir erkennen und überwinden engende Muster

Aspekt elf weist auf Ahnenvergangenheit hin.
Im Paar vereinigen sich zwei Familiensysteme.
Auch Ergebnis von Herkunftsvorprägung in bin.
Gute wie miese Prägung ich mit zu dir nehme.

Was wir erfahren haben in der Herkunftskultur -
Sprachmuster, Tabus, Werte und Traditionen -
Hinterlässt in uns beziehungsprägende Spur.
Diese genau zu beschauen, kann sich lohnen.

*Wurde gleiches Recht der Geschlechter erlebt?
Wurde Eigenwille gefördert oder aber bestraft?
Wer als Vorbild hat mehr Gleichheit erstrebt?
Auf welche Spuren in euren Kulturen ihr tragt?*

*Wie steht unsere Herkunftskultur zur Gewalt?
Welche Dogmen sind wie deutlich bestimmt?
Was bedeutet es hier, jung zu sein oder alt?
Ist Erziehung offen oder wird Kind getrimmt?*

Was nicht bedacht wird, wird weitergegeben.
Vergangenheit wird in die Zukunft übertragen.
Unreflektiert bleiben in Traditionen wir kleben,
Die ängstlich nicht zu überschreiten wir wagen.

Übertragung weist meist auf die Herkunft hin:
Das also haben die Ahnen uns mitgegeben.
Herkunft zu betrachten, macht darum Sinn,
Um befreiter in gewählter Paarnähe zu leben.

Eltern waren in ihrem Denken nicht immer frei.
Waren handelnd gefesselt an Normen der Zeit.
Gebot der Ahnen samt Eltern zu befolgen sei.
Nur wenige haben sich vom Zeitgeist befreit.

Ihr, Kinder, sollt es mal besser haben als wir.
Deshalb rackere ich mich so sehr für euch ab.
Mühen samt Erfolg erwarte als Dank ich dafür.
Nur dadurch weiß ich, wofür verzichtet ich hab'.

Urgroßvater mütterlicherseits war ähnlich wie du.
Der wollte auch schon etwas Besseres werden.
Wirst du was, wird aus Vermächtnis ein Schuh.
Doch deine Faulheit kann Ahnenerbe gefährden.

Mächtige Drohkulisse wird um das Kind errichtet.
Ehrgeiz, Scham und Schuld werden eingepflanzt.
Auf Selbstverwirklichung wird dabei verzichtet.
Nachfolgepflicht als goldenes Kalb man umtanzt.

Lass uns Herkunftsstörungen nicht unterschätzen.
Schließlich waren die Eltern Beziehungsmodell.
Lass uns Neues, Gutes an Herkunftsstelle setzen,
Altes, Mieses zurückdrängen, wachsam und hell.

Selbstverantwortung übernehmen

*Ist Erwachsensein etwas, wovon du erschreckst,
Jenseits Eltern und Herkunft Eigenes zu finden,
So zu entscheiden, dass die Wahlfreiheit wächst,
Via Freiheit das Fremde in uns zu überwinden?*

Äußere Eltern wurden schon lange verlassen.
Mit der Zeit sie zu Oma und zu Opa mutieren.
*Doch kriegen wir innere Vorfahren zu fassen,
Dass deren Fehler uns nicht wieder passieren?*

Im sozialen Umfeld, aus dem wir gekommen,
Galten Regeln, Erwartungen, Tabus, Pflichten.
Die haben wir Kinder unbesehen übernommen.
Unbewusst wir Handeln an Herkunft ausrichten.

Der Großvater starb früh. Du siehst ihm ähnlich.
Er war der erste der Familie, der aufgestiegen.
Schaffst du Aufstieg nicht, dann schäme dich.
Opa soll doch nicht vergeblich im Grabe liegen.

Unseretwegen sollst du es mal besser haben.
Was nicht geglückt, soll Stammhalter gelingen.
Wir haben für dich gerackert. Du hast die Gaben.
Wir zählen auf dich, können dich nicht zwingen.

In unserer Familie ist gutes Benehmen üblich.
Man widerspricht nicht mächtigen Autoritäten.
Siehst du Randalierer da, die - wie betrüblich –
Aufmüpfig den Geist des Widerspruchs säten?

Wirst du auch wie jene dort, wirst du enterbt.
Wage du ja nicht, dem Vater zu widersprechen.
Auf die Freunde ist Widerspruchsgeist abgefärbt.
Solltest uns und dir zu Liebe mit ihnen brechen.

Selbst Eltern, wird es Zeit, dass man entdeckt,
Wie Ge- und Verbote Wachstum beschränken,
Wie wir Kindern übermitteln, meist gut versteckt,
Womit wir sie ängstigen, binden und kränken.

Selbstbestimmung ruht im Gefühl und im Geist,
Wächst, indem wir Gewohnheiten durchschauen,
Wächst, wenn unser Herz uns die Richtung weist,
An einer Welt voller Liebe und Freiheit zu bauen.

Selbstverantworten meint, Antworten zu suchen
Auf all die Fragen, die uns existenziell bewegen.
Nicht Stücken zu schneiden aus Wissenskuchen,
Deren Backmischung andere für uns festlegen.

Selbstverantwortung meint auch, zu hinterfragen,
Was bisher noch als selbstverständlich angesehen.
Unerträgliches wir nicht länger fraglos ertragen,
Wege zu Klarheit und eigener Wahrheit wir gehen.

Für Leben selbst verantwortlich, wir erkennen,
Dass so vieles sich wirklicher Antwort entzieht.
Indem wir Ränder unseres Wissens benennen,
Demut und Wertschätzung in Herzen einzieht.

Demut ist nicht Unterwerfung, ist nicht Schmach,
Ist schlicht die Anerkennung umfassender Macht.
Wertschätzung ist Haltung mit staunendem Ach,
Ist Ehrung dessen, was uns ins Leben gebracht.

Selbstverantwortung meint, nicht zu reagieren.
Was ich tue, ist so entschieden und selbst getan.
Dass wir unser Leben im eigenen Auftrag führen,
Bringt uns unserem Wesen näher, weiter voran.

Was einem erfüllten Leben im Wege oft steht,
Wodurch ich mich und andere freudlos behexe,
Ist Denken, Fühlen, Handeln aus Reaktivität,
Zwanghaftes Agieren im Gewohnheitsreflexe.

Nichts gegen Gewohnheiten, wo sie uns nützen.
Sie können unseren Alltag mächtig erleichtern.
Doch Mäntel dann tragen, obwohl wir schwitzen?
Ätzend, wenn all unsre Handlungen gleich wär'n.

Zwischen Situation und Handeln steht die Frage,
Wie das, was ich zu tun gedenke, ist wohlgetan.
Ich erspüre die Antwort: Bejahung oder Klage?
Beklagenswertes ist bei mir nicht länger dran.

Selbstverantwortlich ist Leben selten Verdross.
Leid und Verbotenes macht mich nicht scharf.
Ich tue nichts mehr, weil ich glaube, ich muss,
Erlaube mir selbst, dass ich glücklich sein darf.

Ich kann mir wünschen, muss nicht mehr fordern,
Muss Glücklicherweise nicht anderen überlassen.
Muss erfülltes Leben nicht bei Fachleuten ordern.
Darf das eigene Herz stets in Liebe umfassen.

Ich darf den psychischen Saustall ausmisten,
Alles, was mies und stinkt, daraus entfernen.
Darf von Anarchisten, Buddhisten und Christen,
Darf von allen, die mich voranbringen, lernen.

Sich von seiner Herkunft zu emanzipieren,
Erfordert von uns, bewusst zu unterscheiden.
Indem wir Heilen und Kränken differenzieren,
Müssen wir unter innerem Elend nicht leiden.

Als jüngstes Kind im Zeichen Fisch geboren,
Muss ich mich nicht wie Jungfisch verhalten.
Ich jedenfalls habe niemandem geschworen,
Das Leben nach Sonne und Mond zu gestalten.

Nichts gegen die Versuche, sich zu verstehen:
Wer bin ich im Vergleich zu dir und denen?
Astrologie und Tarot als Spiel kann ja gehen,
Solange wir Fremdes nicht damit ablehnen.

Da sind so viele Angebote, uns festzulegen,
Uns in Kategorien und Soheiten einzureihen,
Statt Sein zu beschreiten auf Herzenswegen,
Uns am wahlloffenen Werden jetzt zu erfreuen.

Souverän sprengt man fesselnde Klischees,
Wird verantwortlich auch als das jüngste Kind,
Achtet auf Erfolg, gut gefüllte Portemonnaies,
Obwohl Fische astrologisch eher untüchtig sind.

Innerlich erwachsen darf ich Grenzen setzen,
Mich von Erwartungen der anderen befrei'n,
Darf Ängste abstreifen, andere zu verletzen,
Dadurch, dass ich stehe zum inneren Nein.

Klares Nein, das ja zu meinem Leben sagt,
Mich abschirmend von Neid, Gier und Zwang,
Als Antwort erwachsen, weil das Herz befragt,
Das ein Ja in mir weckt, weil frei und nicht bang.

Sagt ihr mir euer Nein, dann will ich es hören,
Sehe Grenzziehungen an als euer gutes Recht,
Eure Zurückweisung muss mich nicht empören.
Mit Anderssein fühle ich mich nicht schlecht.

Ich fühle mich nicht verpflichtet, euch zu gefallen.
Ich muss keinen mehr zu Zuneigung verführen,
Muss nicht heucheln, hohle Komplimente lallen,
Muss noch nicht einmal mehr andere provozieren.

Souverän sein meint auf Herrschen verzichten,
Nicht unterwerfen oder unterdrücken sich lassen,
Durch klares Nein Unfreiheit in sich vernichten,
Sich nicht vergleichen, ablehnen oder hassen.

Gewohnheit wird zu einem Teil unserer Natur.
Sie entschwindet uns im Lebenshintergrund,
Hinterlässt im Bewusstsein kaum eine Spur,
Tut sich uns meist eher im Traum noch kund.

Miese Gewohnheiten lösen Alpträume aus:
Kleben, fliehen, töten, in Abgründe springen.
Irgendwie kommt man aus Elend nicht raus.
Auflösung des Miesen will uns nicht gelingen.

Gewohnheitsmuster sind uns wie eingebrannt.
Gewohnheiten werden oft uns zur zweiten Haut.
Die Macht des Gewohnten wird selten erkannt.
So wird innerer Wandel oft dauerhaft verbaut.

Gewohnheiten brennen sich ein in unser Hirn,
Die Synapsen werden um und neu geschaltet.
Gewohnheit faltet nicht nur kraus unsere Stirn.
Unser Gesamtleib wird verspannt und gefaltet.

Achtsamkeit allein reicht für Wandel nicht aus.
Sich zu kritisieren greift zu kurz, ist zu rational.
Wir kommen nur aus der Gewohnheit heraus
Durch eine voll bewusste und beharrliche Wahl.

Ganzheitlich zu wählen, meint, einzubeziehen,
Was wir denken, fühlen, tun und empfinden,
Nicht mehr den miesen Gefühlen zu entfliehen,
Neben Licht auch innere Schatten zu ergründen.

Schattengefühl ist Angst, Brust wirkt verspannt,
Der Gedanke ist nur an Flucht, Flucht, Flucht.
Besser, die Macht der Gewohnheit wird anerkannt:
Ihr Suchtcharakter sowie ihre Beharrungswucht.

Sie anerkennen und dennoch nicht beibehalten.
Doch ihr achtsam begegnen mit Selbstrespekt:
Gewohnheit half mir einst, Leben zu gestalten.
Als Erinnerung sie weiterhin tief in uns steckt.

Liebe Gewohnheit, du warst einmal funktional,
Sonst hätte ich dich damals nicht angenommen.
Zu der Zeit hatte ich meist keine andere Wahl.
Erst jetzt bin ich zu innerer Freiheit gekommen.

Gewohnheiten uns anzusehen, macht oft Angst.
Sie loszulassen, löst häufig auch Traurigkeit aus.
Solange an Traurigkeitsvermeidung du krankst,
Kommst du kaum aus dem Gewohntem heraus.

Beharrlichkeit meint, ich gebe dem Neuen Raum,
Lasse es sich Schritt für Schritt in mir entfalten.
Mit einem Ruckzuck ersetzt man das Uralte kaum.
Gewohnheit löst man durch aktives Neugestalten.

Je älter Gewohnheit, je mehr braucht man Geduld.
Gewohnheiten haben meist sich tief eingefleischt.
Unbrauchbar sind Ärger und Zuweisung von Schuld.
Geduld mit uns unsere ganze Hingabe erheischt.

Freundliche Achtsamkeit wird das neue Zauberwort,
Vereint mit Beharrlichkeit es Kraft in uns entfaltet,
Es löst verkrustete Gewohnheit auf, spült sie fort,
Auf dass das Dasein sich langsam neu gestaltet.

Ein Selbstmitgefühl und Menschenfreundlichkeit:
Dafür sich einzusetzen, uns niemand bezahlt.
Wer Leben berechnet, ist kaum selbsthilfsbereit.
Wo bleibt der Künstler in uns, der aus Liebe malt?

Tatsachen sind meist von uns Menschen getan.
Wer noch nicht lieben mag, vermeidet zu leben.
Lösen wir uns von Macht- und Wachstumswahn.
Nach Entfaltung der sozialen Seelen wir streben.

Dem Leben entgegen unsere Sinne uns ziehen,
Sich mit dem Leib und der Mitwelt verbindend,
Nicht Angst vor Verletzlichkeit Vitalem wir fliehen,
Neuen Zugang zu unserer Lebendigkeit findend.

Aufbruch hin zur Verbindung liebender Seelen.
Lasst uns gemeinsam diese Welt transformieren.
Befreite Menschen voll verantwortlich wählen,
Leben autonom in der Gemeinschaft zu führen.

Merkwürdige Herkunftsfamilien

Herkunftslos kann ich mich nicht denken.
Werden basiert darauf, wie ich einst war.
Herkunft kann das Bewusstsein lenken,
Wird anderen als ein Habitus oft offenbar.

Typisch für euch X-sens. So seid ihr alle.
Deine Großmutter hat schon so gelacht.
Man spürt Herkunftsstolz und die Falle,
Die mit Zwängen der Herkunft vermacht.

Herkunft sind Eltern und deren Ahnen,
Rituale und Regeln im Familienverbund,
Sind Sprachen, die Kulturzutritt bahnen,
Ist unsere Ko-Evolution im Erdenrund.

*Wie färbt wohl die Herkunft auf uns ab?
Wie formt sich dadurch unser Charakter?
Einige Herkunftsteile ich unterschieden hab',
Teils unheilvoll und teils etwas intakter.*

Der Sozialmikrokosmos Familiensystem
Bestimmt die Spanne unserer Entfaltung.
Ihn zu verlassen, ist nicht allzu bequem,
Verlangt eine eigene Lebensgestaltung,

Verlangt von uns, Muster zu überwinden,
Die wir in Beziehung zu Anfang erfahren,
Erfordert, ureigene Lösungen zu finden,
In denen wir Gutes aus Kindheit bewahren,

Verlangt von uns, irre Bindung zu lösen,
Aus engender Sicherheit uns zu befreien.
Wir können auch unser Leben verdösen
Und unkritisch uns ins System einreihen.

Festungsfamilien

Die Familie ist für uns eine sichere Feste.
Sie schirmt uns ab gegen die restliche Welt.
Was wir erleben, ist für uns das Allerbeste.
Doch wehe dem, der nicht fest zu uns hält.

Nichts ist gegen die Eltern einzuwenden.
Für meine Entwicklung waren sie ideal.
Sie hatten das Heft fest in den Händen.
Ihnen zu widersprechen, war eher fatal.

Auf die Familie lasse ich nichts kommen.
Erst kommen die. Und dann kommst du.
Fremde werden kaum ernst genommen,
Zählen selbst nach Jahren noch nicht dazu.

Im Bannkreis der tradierten Familienmoral
Fühle ich mich erst sicher und aufgehoben.
Was andere von uns halten, ist uns egal.
Wir behandeln alle gleich herab von oben.

Sanatoriumsfamilien

Was wir gut können ist, einander zu pflegen.
Gut ist, ist zumindest eine Person krank.
Diese können wir in ihr Bett hinein legen.
So hat man sie sicher. Himmel sei Dank.

Starke und zu Gesunde sind uns verdächtig.
Geben uns doch keine Chance zu dienen.
Sagt wer: „Mir geht es zumeist prächtig.“,
Hören wir das an mit verfinsterten Mienen.

Dein Husten hört sich aber gar nicht gut an.
Allzu schnell wird er zur Lungenentzündung.
Wer schwach ist, gern uns besuchen kann.
Wir pflegen hier jeden ohne jede Begründung.

Bei uns ist die Gelegenheit, sich auszuruhen,
Alle Anstrengungen hinter sich zu lassen,
Hier sollte man eigentlich gar nichts mehr tun.
Wer eher aktiv ist, der ist eher zu hassen.

Dramafamilien

Franz hat sich gestern von Berta getrennt.
Berta hat daraufhin Selbstmord versucht.
Bertas Mutter hat sich bei mir ausgefleht,
Hat flugs sich einen Flug nach Bali gebucht.

Du kannst dir denken, was dann passiert.
Doch es sollte noch schlimmer kommen.
Das Blut mir dabei in den Adern gefriert,
Luft zum Atmen wird jäh mir genommen.

Kann das Dasein nicht einmal leicht sein.
Muss alles bei uns nur im Drama enden.
Vermutlich stellt sich bei uns Ruhe nie ein.
Ich jedenfalls kann Schicksal nicht wenden.

Schon bei Urgroßvater ging es auf und ab.
Viermal verheiratet. Viermal geschieden.
Von ihm ich wohl unsere Unstetheit hab.
Ach wie gern hätte ich diese vermieden.

Familienleben steht unter wildem Stern.
Wieso muss das immer uns geschehen.
Etwas weniger Aufregung hätte ich gern.
Doch das ist bei uns nirgends abzusehen.

Chaotische Familien

Bei uns herrscht stets viel Durcheinander.
Im Gespräch reden alle immer mit allen.
Wer solch Chaos nicht ertragen kann, der
Kann mir als Partner nicht recht gefallen.

Irgendwas läuft ständig bei uns schief.
Alles ist stets aufregend, nichts normal.
Jedem das Leben aus dem Ruder lief.
Die Strukturlosigkeit ist eine wahre Qual.

*Kann denn nicht einmal etwas klappen?
Muss den immer alles daneben gehen?
Wieso kann ich mich kaum berappen?
Wieso lasse ich überall Chaos entstehen?*

Wer Ordnung hält, ist zu faul zum Suchen.
Wer pünktlich ist, ist zwanghaft und feige.
Doch manchmal könnte ich es verfluchen,
Dass ich zur Systematik so wenig neige.

Patchworkfamilien

Meine, deine und dazu unsere Kinder.
Strauß lebendiger Vielfalt, recht bunt.
Normalität ich auf die Weise verhinder'.
Überall Baustellen, nichts läuft hier rund.

Lebensabschnitt- statt Lebensgefährten.
Leben ist schließlich so schrecklich lang.
Partnerwechsel hat sich bewährt, wenn
Mir vor Trennungen nicht mehr so bang.

Man kann sich in Gewohnheit festfräsen,
Geht sich in Partnerschaft auf den Senkel.
Für uns ist das Abbruchpunkt gewesen.
Schluss aus und kein langes Geplänkel.

Zum Glück leben wir in moderner Zeit.
Jeder von uns kann genug verdienen.
Konflikte zu lösen, sind wir nicht bereit,
Die beiden als zu verworren erschienen.

Zerbröselnde Familien

Fernbeziehungen scheinen ganz normal.
Papa arbeitet dort und wir leben hier.
Berufswirklichkeit lässt uns keine Wahl.
Langsam den Kontakt zu ihm ich verlier'.

Die Kinder sind in alle Winde zerstreut.
Eltern leben woanders, sind getrennt.
Sieht man sich, man sich kaum freut.
Gefühl von Bindung man wenig kennt.

Dies Familienzerbröseln scheint modern.
Man gefällt sich in Unverbindlichkeiten.
Wo andere sich nah sind, bleibe ich fern.
Ich muss mir nicht eine Heimat bereiten.

Die eine der Töchter lebt in Australien.
Der andere Sohn lebt meist in Kanada.
Sprechen wir uns, dann über Lappalien.
Keiner ist wirklich für die anderen da.

Fazit

Man kann die erlebten Modelle fortsetzen
Oder bewusst sich von Vorgaben lösen,
Wenn in Partnerschaften wir uns verletzen,
Weil noch träge in alten Mustern wir dösen.

Verstörendes Familienleben

Verstörende Familie funktioniert per Macht,
Mit Herrschaft, Frau- und Kindersklaverei.
Unterschiedlichkeit wird zu wenig bedacht.
Aufmüpfigkeit schafft Empörungsgeschrei.

Zwischen- und Grautöne werden übersehen.
Alles wird gespalten in schwarz oder weiß,
Richtig oder falsch: Nur so kann es gehen.
Es gibt nur gut oder schlecht, kalt oder heiß.

Der Mensch ist von Natur aus eher böse,
Muss kontrolliert werden, um gut zu sein.
Man bittet, dass die Obrigkeit einen erlöse.
Gutmensch passt nicht ins Weltbild hinein.

Beziehung funktioniert per Machtausüben.
Wer herrscht, kennt auch den richtigen Weg.
Vom Eigenwillen ist nichts übrig geblieben.
Eigenwillen zu haben ist Herrschaftsprivileg.

Launen der Chefs sind handlungsleitend.
Familienregeln sind zu eng oder beliebig.
Alles das, was verändernd und weitend,
Wird zurückgewiesen als wenig ergiebig.

Was Selbstwert fördert, nicht interessant.
Es geht zentral darum, Pflicht zu erfüllen.
Wer sich durchsetzt, wird hier anerkannt.
Andere sollen die Machtgelüste mir stillen.

Selbstwert Bestimmender ist aufgesetzt,
Der der Bestimmten gering, zerbrechlich.
Niedriger Selbstwert wird häufig verletzt.
Eingehen auf andere bleibt oberflächlich.

Gespräch miteinander ist unklar und vage.
Oder es wird angewiesen und befohlen.
Was ich als Kind meinen Eltern auch sage,
Wird als unwichtig abgetan, unverhohlen.

Gleichberechtigung ist nicht zu erwarten.
Man beschwichtigt oder man klagt sich an.
Gespräche oft zu Machtspielen entarten,
Denen man schwer sich entziehen kann.

Gefühl wird wenig beachtet und gefühlt,
Verbleibender Rest wird gern rationalisiert.
Nur mit erlaubtem Gefühl wird gespielt.
Verbotenes Gefühl wird meist ignoriert.

Gefühlsbegrenzt wird Person beschnitten.
Was nicht erlaubt ist, darf gar nicht sein.
Auf Prinzipien wird gern herum geritten.
Man lässt nur ungern auf Wandel sich ein.

Familienregeln eher starr oder versteckt.
Gelten ewig, werden kaum angesprochen.
Menschlichkeit wird häufig damit überdeckt.
Wer echt ist, glaubt, er hat was verbrochen.

Statt miteinander das Leben zu gestalten,
Wird entweder angeordnet oder pariert.
Probleme werden aus- oder weggehalten,
Was zu wechselseitiger Fremdheit führt.

Verbindungen sind von Furcht geprägt.
Man traut einander und anderen nicht.
Kontakt mit der Mitwelt oft Angst erregt.
Übrig bleibt meist Gesellschaftsverzicht.

Stille entsteht aus Vorsicht und Angst.
Wer laut ist, versucht andere zu übertönen.
Oft fühlst du dich so, als ob du nicht langst.
Oft scheinen die anderen dich zu verhöhnen.

Freundschaft und Freude bleiben eher rar.
Pflichtgefühl schweißt die Familie zusammen.
Vieles ist verschwommen. Weniges ist klar.
Es reicht, von denselben Eltern zu stammen.

Utopie: Förderliches Familienleben

Es gilt zu überwinden, was verletzt.
Unmenschlich, verdeckt, destruktiv
Wird durch uns Heilendes ersetzt:
Menschlich, offen und konstruktiv.

Es gilt, neu miteinander zu reden
Ohne Herrschaft und Hierarchie.
Er gilt, Regeln zu finden für jeden.
Mit Regeldiktat gelingt Neues nie.

Ein Familienleben wird förderlich,
Wenn sich alle frei zeigen können,
Ob es schmerzlich oder erfreulich,
Sich ungeteilte Zuwendung gönnen.

Dabei ist Zuwendung nicht leicht,
Erfordert Zeit und Konzentration.
Unachtsamkeit macht Nähe seicht,
Beziehungsschwäche ist der Lohn.

Zuwendend Selbstwert beachten.
Keinen zurücksetzend diffamieren.
Keiner soll erniedrigt schmachten
Und Dasein als Außenseiter führen.

Lasst uns die Familie idealisieren
Als Ort, an dem wir wohl gedeihen,
Wo Eltern Kinder in Liebe einführen
Und ihnen stets die Fehler verzeihen.

Kinder erleben täglich Verständnis,
 Fühlen sich im Sosein unterstützt.
 Alles Handeln hat die Bewandnis,
 Dass ein jeder den anderen nützt.
 Jedes Mitglied findet seinen Platz,
 Einfach darum, da es vorhanden ist.
 Jeder fühlt sich als besonderer Schatz,
 Wird bei Abwesenheit sehr vermisst.
 Jedes Mitglied erlebt sich bezogen.
 Beziehungen werden verstanden.
 Man ist sich grundsätzlich gewogen.
 Raum für Experiment ist vorhanden.
 Familie, auf Veränderung eingestellt,
 Bietet viele Möglichkeiten der Wahl.
 Willkommen sind Wandel und Welt.
 Öffnung für das Neue gilt als normal.
 Unterschied wird gelebt und benannt.
 Was fremd ist, wird gern integriert.
 Jeder wird mit seiner Art anerkannt,
 Was Wachstum, Vertrauen gebiert.
 Reden miteinander: klar und ehrlich.
 Wechselseitige Worte fließen frei.
 Eine Meinungsvielfalt ist ungefährlich.
 Was gesagt wird, ist keinem einerlei.
 Alle Gefühlsarten dürfen hier sein:
 Ausgedrückt, nicht immer ausgelebt.
 Niemand schränkt andere unnötig ein,
 Weil keiner an seiner Meinung klebt.
 Weil jedes Mitglied auf andere wirkt,
 Wächst Verantwortung fürs Handeln.
 Man wenig voreinander verbirgt,
 Nimmt Anteil, Familie zu wandeln,
 Fördert beim Sprechen Stimmigkeit,
 Entwickelt Regeln an der Realität,
 Ist aufs Ganze zu schauen bereit,
 Strotzt vor Anmut, Kraft und Vitalität.

Wie steht es um meine Familie?

Leider leben noch viele Jahr für Jahr,
 In Familienbanden, die sie bedrohen,
 In denen nie Platz für Wachstum war,
 In denen Kinder entrechtet verrohen.
 Kühne Frage zur Familie sei erlaubt:
*Lebe ich augenblicklich gern in ihr -
 Als Kind oder als Familienoberhaupt?
 Wenn dem nicht so, wer kann was dafür?
 Oder habe ich dies noch nie hinterfragt,
 Weil In-Familie-Sein selbstverständlich?
 Vielleicht habe ich das noch nicht gewagt,
 Weil sowas zu fragen gilt als schändlich?*

*Gehören wir wie unentrinnbar dazu,
Ob es uns gut geht oder aber schlecht?
Wird hinterfragen belegt mit einem Tabu?
Scheint, was unveränderbar, uns recht?*

*Was geschieht, wenn die Antwort heißt:
Ich lebe in meiner Familie nicht gern,
Ich fühle mich in ihr wie total verwaist,
Ganz wie ein Alien vom fernen Stern?*

*Kann ich Gedanken in mir zulassen:
Familie ist nicht der Ort meiner Wahl?
Wird mich alsbald die Trauer erfassen?
Wird mir die Kindheit nachträglich schal?*

*Soll ich mich denn auf Illusionen betten,
Auf Lebenslüge und auf Selbstbetrug,
Um meine marode Kindheit zu retten?
Oder habe ich von dem Lügen genug?*

Ich kann auf die Illusionen verzichten,
Muss mich nicht mehr in Watte packen,
Muss niemand für Vergangenes richten,
Darf mich befreien von Herkunftsmacken.

*Lebe ich familiär real unter Freunden,
Die ich mag und denen ich vertraue?
Oder bin ich eher umgeben von Feinden,
Gegen die ich meine Schutzwälle baue?*

*Werde real ich akzeptiert und gemocht,
Wie ich hinter den Masken wirklich bin?
Oder wird hier auf Verstellung gepocht,
Macht hier nur Konvention einen Sinn?*

*Was soll all das Nachdenken darüber?
Eine Familie ist eben nur so, wie sie ist.
Bessere Eltern wären mir zwar lieber.
Doch allein dies zu denken, ist schon Mist.*

Man muss mit seiner Herkunft eben leben,
Besonders seine Eltern voll respektieren,
Sollte keinesfalls einen Wandel erstreben,
Sonst könnte man alle Bindung verlieren

*Ob es Spaß mache, in der Familie zu sein,
Ob die Eltern und Geschwister mich mögen?
Dies auch nur zu fragen, fiel nicht mir ein,
Das würde nur viel zu viel in mir bewegen.*

Dabei menschelt es doch auch in Familien.
Die Eltern sind meistens unvollkommen.
Es wäre doch nur befreiender Stil, wenn
Ihnen der Allmachtszwang abgenommen.

Werde ich selbst mal in Elternschaft sein,
Würde Ehrlichkeit der Kinder mich entlasten.
Auf das lebendige Leben ließe ich mich ein,
Würde nicht länger vorbei an ihm hasten.

Verrücktmachende durchschauen und stoppen

Was uns wie verrückt macht

Am Anfang steht häufig unser Widerwille.
Man macht was, obwohl sich alles sträubt.
Doch andere drohen aus Herrschaftsfülle,
So dass man Widerwillen in sich betäubt.

Betäubtes jedoch ist nicht aus der Welt,
Es wirkt im Schatten, weil scheinbeseitigt.
Je mehr betäubt, je größer die Schattenwelt,
Die ihre zerstörende Wirkung bald zeitigt.

Wer Schattenseiten nicht ertragen kann,
Wer nicht zornig sein durfte, wütend, klar,
Fängt die Tabugefühle zu unterdrücken an.
Erlaubte Kehrseite wird dadurch offenbar.

Aggressionsgefühl, als unerträglich erlebt,
Wird in erträgliches Gegenteil verwandelt,
Unstimmiges Ersatzgefühl wird ausgelebt,
Parallel wird weiterhin aggressiv gehandelt.

Fühlen, Denken, Handeln werden getrennt.
Dreieinigkeit wird notwehrend aufgespalten.
Ein Verrücktmacher in sein Verderben rennt,
Um vermeintlich sein Leben so zu erhalten.

Integrität ist Personen nicht mehr möglich.
Zusammenspiel ist Bewusstheit entzogen.
Doppelbotschaften werden dabei alltäglich,
Partner werden mit in den Sumpf gezogen.

Was auf Außenstehende wirkt wie Beleidigung -
Denn Doppelbotschaften sind kaum erträglich -
Ist Ausdruck emotionaler Selbstverteidigung.
Ein anderes Verhalten ist denen nicht möglich.

Traurigkeitsanflug wird lächelnd überspielt,
Wut wird zu Überfürsorglichkeit umgepolt,
Ohnmacht und Angst werden nicht gefühlt,
Stattdessen wird Souveränität rausgeholt.

Gefühle werden nicht gefühlt, doch gedacht.
Was wirklich geschieht, wird nicht erkannt.
Verrücktmacher merkt nicht, was er macht.
In hermetischer Eigenwelt schmort Verstand.

Feindseligkeit versteckt hinter edlen Motiven.
Eine teilnahmsvolle Miene wird aufgesetzt.
Herabsetzende Sätze vor Freundlichkeit triefen.
Scheinheilig werden all die anderen verletzt.

Unbewusst wird Zorn in Sanftmut verkehrt,
Tötungswunsch sich zu Besorgtheit wandelt,
Mächtige Aggression wird halb abgewehrt,
Entfernt auch Bewusstheit, wie man handelt.

Gefühl und Verhalten werden aufgespalten.
Den Spaltenden ist das meist nicht bewusst.
Mit Doppelbotschaften Kontakt sie gestalten.
Doch widersprüchliche Infos bereiten Frust.

Sagst du „Komm her“ mit mürrischem Gesicht,
Weiß ich nicht, woran ich mich halten kann.
Gelten die Worte nun oder gelten sie nicht?
Mit Verwirrung fängt oft Verrücktwerden an.

So werden in Gesprächen und bei Kontakten
Viele zerstörerische Informationen verstreut.
Beziehungsdrama entsteht mit vielen Akten,
Solange eine klärende Haltung gescheut.

Wie kann es möglich sein, mit solch Person
Über längere Zeit in einer Beziehung zu leben.
Verwirrt bis verrückt wird man dabei schon,
Bleibt man an einem Verrücktmacher kleben.

Erforderlich ist gefühlsmäßige Abhängigkeit.
Du bist wie meine Mutter oder mein Vater.
Dich je zu verlassen bin ich niemals bereit.
Das hinterlasse im Herzen zu tiefen Krater.

Zuschreibung gibt Verrücktmachern Macht.
Außenstehende würden sagen: „Nicht mit mir.“
Intern wird sowas nicht übers Herz gebracht,
Weil ich sonst den Elternteil wieder verlier.

Gefährlich wird dabei jegliche Konvention,
Die uns abhält, endlich Klartext zu reden.
Konventionelles nährt die tragische Illusion,
Dass Verrücktmacher uns nicht befehlen.

„Er sagt mir doch stets, er meine es nur gut,
Erscheint oft wie fürsorglich und hilfsbereit,
Doch ich empfinde viel Ohnmacht und Wut.
Ich bin irgendwie Beziehung dermaßen leid.“

Wird heimlicher Aggressor nicht entlarvt,
Vernichtendes Verhalten nicht aufgedeckt,
Bleibt das Opfer unfähig und unbedarft,
Sozialelend tief in der Bezogenheit steckt.

Keiner kann andere zu irgendwas machen:
Nicht freundlich noch wütend noch verrückt.
Es sei denn, das Opfer braucht die Sachen,
Womit es um Selbstverantwortung sich drückt.

Ich bin ganz dein Sklave, du bist der Herr.
Auch das Herr-Sklave-Spiel läuft unbewusst.
Es scheint, als ob die Hierarchie nötig wär.
Ein Zweifel daran regt sich in keiner Brust.

Selbstwert des Sklaven wird täglich geköpft
Dank des Aggressors Widersprüchlichkeit.
Opfer ist seelisch und körperlich erschöpft
Durch Manipulation und Unberechenbarkeit.

Statt direkt zu sagen: „Das will ich, das nicht.“ -

Jedes Wollen hat einen aggressiven Kern -
Treten repressiv-diffuse Wünsche ans Licht.
Eltern hatten kindliches Wollen nicht gern.

Aggressor ist der Gewalttat selten bewusst.
Fordert er, glaubt er, dass er nur wünscht.
Er steht zu seinem Wunsch mit voller Brust,
Merkt nicht, dass Forderung nur übertüncht.

Aggressor kann seine Wirkung nicht sehen,
Solange ihm keiner mutig sagt, wie er wirkt.
Er hat Höllenangst, in Einfühlung zu gehen,
Weil das seine Aggressivität nicht verbirgt.

Angst vor Selbsteinsicht macht uns resistent
Gegen kleine und feine Rückmeldeversuche.
Aggressor erst dann seine Wirkung erkennt,
Wenn ich stöhne, zetere, schreie und fluche.

Er verstehe nicht, was mich wütend macht.
Er habe doch nur einen Wunsch benannt.
Das sei von ihm nicht als Fordern gedacht.
Dass er nicht fordere, liege auf der Hand.

Dass du auch immer so ausfallend wirst,
Muss an deiner schweren Kindheit liegen,
Dass du dich in deinen Gefühlen verirrst,
Werde ich dir verzeihend gerade biegen.

Da hänge ich nun mit berechtigter Wut.
Wutausbruch wird auch noch verzeihen.
Die Hierarchiebeziehung tut mir nicht gut.
Kann ich nichts ändern, muss ich fliehen.

Ausweg: Machtgefälle ansprechen

*Wie sich den Verrücktmachern widersetzen,
Wenn man noch Sinn in Beziehung sieht?
Wie lassen wir uns nicht mehr verletzen?
Was machen, dass Heilsames geschieht?*

Machtunterschiede werden angesprochen.
Nicht die Absicht, sondern die Wirkung zählt.
Es wird sich nicht geduckt noch gekrochen.
Gleichberechtigung wird als Weg gewählt.

Ein Nein wird zum Nein, ein Ja zum Ja.
Uneindeutiges wird als solches benannt.
Gefühle sind keine Störung. Sie sind da
Und sie werden als wesentlich anerkannt.

Bedürfnisanerkennung wird eingefordert.
Anstelle Abhängigkeit tritt Gegenseitigkeit.
Keiner kuscht, wenn der andere was ordert,
Von allzu beengenden Konventionen befreit.

Die Selbstverantwortlichkeit endlich erwacht.
Opferrolle werden nicht mehr angenommen.
Widersprüche werden transparent gemacht.
Selbstliebe muss von uns selber kommen.

Zwickmühle

Bin ich mir deiner Zuwendung nicht sicher,
Erobere und halte ich dich lieber mit Macht.
In Rollenerwartungen presse ich dich sehr,
Auf deine Erwartungserfüllung bin ich bedacht.

Eine wirklich gute Ehefrau macht das nicht.
Die ist mit Herz und Seele gefügig und treu.
Mach nur das, was meinem Ideal entspricht,
Und du erlebst meine Liebe zu dir täglich neu.

Rollenspiel wird so zur Bedingung für Liebe.
Doch Liebe lebt zwischen uns nur unbedingt.
Wenn dieses Spiel derart auf Dauer bliebe,
Keine partnerschaftliche Beziehung gelingt.

Kein Mensch kann lebendig in Rollen leben.
Das Rollenspiel läuft unserer Natur zuwider.
Während Überdruß wächst und Widerstreben,
Geben wir uns nach außen angepasst bieder.

Wer sich auf Rollen einlässt, ist wie gefangen.
Bedürfnisse sind nicht mehr klar zu erkennen.
Verzerrer in unsere Kommunikation gelangen,
Die wir unter uns kaum noch klären können.

Man kann nur Rollen ohne Schaden ausfüllen,
Wenn auch Widerwillen man bewusst erlebt
Bemerkt, was Rolle in uns kann nicht stillen,
Ärger spürt, wenn Rolle Vitalität untergräbt.

Wer allzu sehr an Rollenvorschriften klebt,
Derart abweichende Bedürfnisse übersieht,
Nicht mehr stabil in seiner inneren Mitte lebt,
Singt er doch nicht mehr sein eigenes Lied.

Wer seine Mitte verloren hat, der schwankt,
Wird Spielball der fremden Machtinteressen.
Oft der in Verrücktmacherbeziehung erkrankt,
Der sich zugunsten aller anderen vergessen.

Verrückt macht Zwickmühlenkommunikation.
Ganz gleich, was du tust, du bist Versager.
Mit seinem Urteil lauert der andere schon:
Du bist ihm zu dick oder aber zu mager.

Seine Selbstachtung man zumeist verliert,
Wenn fremde Wertmaßstäbe man übernimmt,
Kritik anderer als meist berechtigt akzeptiert,
Vermutend, dass was mit einem nicht stimmt.

Im Wechselbad von Lob und negativer Kritik,
Von Zurückweisung und Angenommensein,
Findet man nicht mehr zu sich selbst zurück,
Macht man sich hilflos und lässt sich allein.

Man möchte weglaufen und hat Angst davor.
Die Stimmungen im Alltag schwanken stark.
Bewertung anderer hat man ständig im Ohr:
Ist das, was man tut, wirklich gut oder Quark?

Schätzt er das nun oder schätzt er das nicht?
Schätzt er das, empfindet man oft Euphorie.
Ich glaube, mit all dem genüge ich ihr nicht.
Mich selbst verachtend zurück ich mich zieh'.

Ausweg: Bedürfnisbewusstheit

Die Bedürfnisbewusstheit ist ein guter Schutz,
Verrücktmacher-Beziehungen zu vermeiden.
Sich reinigend vom Rollenerwartungsschmutz
Muss man nicht mehr in Beziehungen leiden

Der Zwickmühle kann man dann oft entgehen,
Begreift den Seelenstoff, aus dem sie gebaut:
Man muss den Anerkennungshunger sehen
Und Unzulänglichkeitsgefühl, dem man traut.

Man kann dem die Psychogrundlage entziehen,
Damit Kraft man zu eigenem Handeln erwirbt.
Sich nicht erlaubt, in Minderwertigkeit fliehen,
Was das Zwickmühlenspiel gründlich verdirbt.

Was ich auch tue, du wirst nie zufrieden sein.
Ich kann deine Anerkennung nicht erzwingen.
Darum lasse ich dich jetzt endlich mit dir allein.
Selbstanerkennung wird mir leichter gelingen.

Zuckerbrot und Peitsche

Kontakt wird sadomasochistisch aufgeladen.
Ein starres Unter-Dir und Über-Mir entsteht.
Verdreht erfreuen wir uns daran zu schaden.
Erinnerung an Kindheit Beziehung durchweht.

Kindheit war bestimmt von Kontaktlosigkeit,
Liebesentzug, Strenge, Macht und Gewalt,
Überforderung der Eltern und Gleichgültigkeit.
So fehlt Kindern oft jeglicher innerer Halt.

So rekonstruieren sie, was ihnen vertraut.
Im vertrauten Elend finden sie sich zurecht.
Eine Welt der Vergangenheit wird aufgebaut,
Geht es ihnen dabei auch noch so schlecht.

Dass du schlägst, ist deine besondere Art,
Mir deine Nähe und Zuneigung zu zeigen.
Ich erleide das gern, obwohl es auch hart,
Mache im Dulden mir deine Liebe zu Eigen.

Identifiziert mit Aggressors heilloser Gewalt
Wird der alte Kindheitsschmerz umgekehrt.
In Seele wird es Nacht. Das Herz wird kalt,
Auf dass Kindseele nicht länger Leid erfährt.

Gewaltlust und Schmerzlust sich vereinen.
Schlägst du mich nicht, liebst du mich nicht.
Nur wer mich schlägt, kann mich meinen.
Bitte schlage mich, sage ich dir ins Gesicht.
Ich schlage gern. So empfinde ich Macht.
Muss meine tiefe Ohnmacht nicht spüren.
All die Schmerzen, die mir Eltern gemacht.
Kann ich dich schlagend von mir wegführen.
Natürlich tut es mir auch leid, streng zu sein.
Aber du verlangst es ja schließlich von mir.
Was sein muss, muss sein, immer wieder sein.
Dass ich dich auf die Art liebe, zeige ich dir.
Die wenigen gelegentlichen Anteilnahmen,
Die Verrücktmacher den Unterlegenen zeigen,
Sichern den sado-masochistischen Rahmen,
In dem sich die Opfer den Tätern zuneigen.
Durch Schmeichelei und mit materiellem Lohn
Wird Hoffnung auf Liebe am Leben erhalten.
Ausgewählte Belohnungen sichern den Thron,
Von dem aus Sadisten Beziehungen gestalten.
Er liebt bestimmt, kann es nur nicht zeigen.
Hat Liebe schließlich niemals selbst erfahren.
Ich darf jetzt nicht aus Beziehung aussteigen
Nach all meinen durchlittenen Ehejahren.
Belohnung ist unbeständig und unberechenbar,
Dass sich Sicherheitsgefühl nicht bilden kann.
Dass Liebe hier gegenseitiges Benutzen war,
Dämmert als Lebenserkenntnis oft irgendwann.

Ausweg: Selbstachtung

Was uns gefangen hält, ist ein müdes Hoffen,
Von Minderwertigkeit geprägte Liebesillusion.
Dadurch sind wir für Wirklichkeit nicht offen.
Unterdrückung ist illusorischer Hoffnung Lohn.
Zurückweisung, Missachtung ist real und gewollt,
Auch wenn Kindheit des anderen damit erfüllt.
Der andere verbirgt nicht sein Herz aus Gold,
Hat wirklich nur perverse Machtlüste gestillt.
Meine Selbstmissachtung hat er ausgenutzt.
Mich zurückweisend wurde ihm Raum gegeben.
Ab jetzt werde ich von mir nicht mehr gestutzt,
Gebe der Selbstliebe Platz in meinem Leben.
Statt mich von dir weiter missachten zu lassen,
Schaue ich selbstachtend auf meine Stärken,
Will ich Gelegenheiten nicht mehr verpassen,
Innere Werte nun endlich selbst zu bemerken.
Über- und Unterordnungen von mir nicht mehr,
Kein Unterwerfen mehr und kein Unterdrücken.
Hierarchien werden abgebaut, Thron bleibt leer.
Um einen runden Tisch wir zusammenrücken.

Hellsehen

Wenn Eltern einem Kind das Leben schenken -
Oder schenkt das Leben den Eltern ein Kind? -,
Sollten sie auch an Abschied von ihm denken,
Weil sie immer nur zeitweilig Begleitende sind.

Kind muss sich binden. Eltern sollten es halten.
Eltern sollten jedoch nicht Kind an sich binden.
Sollten das Leben der Kinder derart gestalten,
Dass die Kinder dabei zu sich selber finden.

Begleiten in Freiheit. Erziehen zu Abhängigkeit.
Zwei Wege stehen Eltern grundsätzlich offen.
Dass Eltern zu befreiender Begleitung bereit,
Kann man nicht erwarten, kann man nur hoffen.

Oft ist in Eltern-Kind-Abhängigkeitsbeziehungen,
Die eher den Namen Bedrückungen verdienen,
Abhängigkeit mit Verrücktmacher-Trick gelungen,
Jede Selbstinterpretation der Kinder zu sühnen.

Vergewaltigt wird der Kinder Denken und Fühlen,
Aufbau einer personalen Identität wird verweigert.
Eigenwahrnehmung hat keine Rolle zu spielen.
All das sorgt dafür, dass das Kind nicht frei wird.

Nicht nur Eltern sind verrückt-mach-gefährdet.
Gefährdet sind auch Partner und Therapeuten.
Achtet darauf, dass ihr nicht vergewaltigt werdet,
Durch deren anmaßendes Fühlendenkenden.

Nur ich weiß, was du wirklich meinst und fühlst.
Derart entsprichst du meiner Menschensicht.
Ich weiß genau, dass du mir etwas vorspielst.
Das sehe ich an den Falten in deinem Gesicht.

Deine Gefühle kann ich nicht akzeptieren.
Neulich hast du auch schon was vorgemacht.
Was du so fühlst, ist doch genau zu spüren.
Ich weiß auch meist besser, was du gedacht.

Sag mir nichts! Ich weiß, was du sagen willst.
Ich kenne dich viel besser, als du es vermutest.
Du glaubst wohl, dass du mein Misstrauen stillst,
Wenn du mit Ausreden mir die Ohren voll tutest.

Verrücktmacher sind ins Wort „wirklich“ vernarrt:
„Ich glaube, dein wirkliches Gefühl dabei ist.“
Auf Deutungshoheit über andere wird beharrt:
„Es stimmt nicht, dass du das wirklich vermisst.“

Auf die Art beginnt bei den Verrücktgemachten
Ein Prozess, die Persönlichkeit aufzuspalten.
Soll man seine gefühlten Gefühle beachten
Oder sich an die erlaubten Gefühle nur halten?

Man weiß nicht mehr, ob man fühlt oder denkt.
Gefühltes wird meist durch Gedachtes ersetzt.
Der Blick nur noch auf Akzeptiertes gelenkt,
Gefühlsleben wird eingeschränkt und verletzt.

Als Ersatz für seine Wut tritt die Traurigkeit.
Traurig zu sein, war bei Eltern eher erlaubt,
Ersatzgefühle nisten sich in der Psyche ein.
Gespür für Echtgefühl auf diese Weise ertaubt.

Man vegetiert auf Sparflamme, lebt nicht voll,
Hält sich mit trüb-öder Rationalität am Leben.
Man fühlt nur noch das, was man fühlen soll.
Lebendigkeit scheint es kaum mehr zu geben.

Ausweg: Autonomie einfordern

Niemand kann wissen, was ich wirklich fühle
Und keiner kann meine Gedanken erfassen.
Gedankenvergewaltigung ist stets im Spiele,
Wenn andere nicht unser Erleben uns lassen.

Gefühle behaupten: „Ich weiß, du bist traurig.“,
Ist anmaßend, dumm, arrogant und autoritär.
Jedwede Beziehung wird auf diese Art schaurig.
Man ist zusammen, doch kennt sich nicht mehr.

Ich erlaube dir nicht, mir Gefühle aufzuzwingen.
Ich bin kein Sternbild. Du bist kein Astrologe.
Zwang wird mich weiter weg von dir bringen,
Fortgetrieben von innerer Empörungswoge.

Fang damit an, dich in dich selbst einzufühlen.
Lass mich zufrieden mit deiner Deutungsmacht.
Höre auf, dich als Allwissender aufzuspielen.
Wer für andere denkt, hat meist sich verdacht.

Benutze mich nicht länger zum Projizieren.
Suche nicht in mir, was du in dir versteckst.
Derart wird man sich samt Partner verlieren.
Stehe endlich zu dem, was du selbst ausheckst.

Schuld geben

Ängstigt sich jemand, aggressiv zu sein,
Für sich zu gehen, zu sich selbst zu stehen.
Stellen sich gern die Verrücktmacher ein,
Die Chancen für Machtmissbrauch sehen.

Aggressionsangst wird mächtig ausgenutzt.
Mieser Machtmanipulator schleicht sich ein.
Aggressionsgehemmte werden kleingestutzt,
Dürfen von sich aus keinesfalls mächtig sein.

Schuldgeben ist ein sicherer Weg zu stutzen,
Die Partner*innen unterwürfig klein zu kriegen,
Jede Anfälligkeit für Schuldgefühle zu nutzen,
Um im Partner-Herrschaftskampf zu siegen.

Oft getarnt mit einer Maske wie ein Opfer,
Bemitleidenswert zur Reaktion gezwungen,
Als wenn man nur ein elendiger Tropf wär,
Ist so manche Machtergreifung gelungen.

Du bist daran schuld, dass ich traurig bin.
Deine Worte haben mich wütend gemacht.
Du raubst meinem Leben den letzten Sinn.
Deinetwegen habe ich nicht mehr gelacht.

Ist Beziehung von Schuldgeben geprägt,
Wird Schuldvorwurf zudem angenommen,
Dies an dem Fundament des Glückes sägt.
Schuldzuschreiben kann keinem bekommen.

Fast alle Intimbeziehungen Erwachsener
Sind auch von Schuld und Sühne durchsetzt.
Als ob für Wachstum kein Platz mehr wär,
Wird dort verurteilt, bestraft und verletzt.

Gekränkte Mienen, beleidigtes Schweigen,
Vorhaltungen, wurde eine Person initiativ,
Mit dem Siehst-Du-Finger auf andere zeigen:
Ein wachstumshemmender Beziehungsmief.

Ich habe getan, was du von mir wolltest.
Und das ist nun dabei herausgekommen.
Ich frage mich, warum du mir denn grolltest.
Wer hat sich wirklich daneben benommen?

Um in Beziehung die Oberhand zu behalten,
Wird der Partner Aggressionskraft kastriert.
Man tut so, als würde der andere gestalten,
Was per Sabotage sicher ins Elend führt.

Selbstbehauptungsimpuls wird abgewertet:
„Musst du denn immer den Ton angeben.“
Auf dass die Opferherrschaft ungefährdet
Durchwirkt ein verödetes Beziehungsleben.

Schuldzuschreibung wird auch genommen
In der Beziehung von Eltern zu ihren Kindern.
Viele Kinder früh einen Dämpfer bekommen,
Auch gesunde Aggressivität zu behindern.

Weil du, mein Kind, keine Rücksicht nimmst,
Hat Mami den Kopfschmerz und wird krank.
Solange du hier immer so viel bestimmst,
Bleibst du auf dem Zimmer drei Tage lang.

Ausweg: Schuldvorwurf zurückweisen

Schuldgeben wird durch Annahme wahr.
Also ist der Schuldvorwurf zurückzuweisen.
Wird die Wirkung der Vorwurfstaktik uns klar,
Können von Vorwerfenden wir los uns eisen.

Ich kann nicht schuld sein an deinem Leiden,
Habe nicht die Macht, dich leiden zu machen,
Unter mir zu leiden, das ist dein Entscheiden,
Denn nur du kannst dein Leid in dir entfachen.

Gern stände ich gleichberechtigt neben dir,
Hierarchie sollte Beziehung nicht trüben,
Ich gebe dir nicht Schuld und du nicht mir.
Sich schuldfrei zu lieben, kann man üben.

Teilnahmslosigkeit

Teilnahmsloser hat Angst vor Aggressionen.
Zur Vorsicht schließt er sie tief in sich ein.
Wer ein Gefühl schont, muss alle schonen.
Gefühllosigkeit wird so das Ergebnis sein.

Dadurch, dass er Gefühle fühlt lieber nicht,
Dass er allgemein zurück hält, was er fühlt,
Wahrt er scheinbar seelisches Gleichgewicht,
Aus Angst, dass Gefühl ihn sonst überspült.

In einer Gesellschaft, die Klarheit scheut,
In der Zurückhaltung als Tugend betont,
Wo man zur Konfliktklärung kaum bereit,
Wird die Selbstbeherrschung meist belohnt.

Wer sich beherrschend in Würgegriff nimmt,
Gefühle unterdrückend Krieg mit sich führt,
Bei dem allgemeine Anerkennung stimmt,
Wird als friedfertige Persönlichkeit geführt.

Aggressionsscheue erscheinen als gereift,
Als seriös, solide, sozial und distinguiert,
Auch wenn ihr Verhalten ziemlich versteift,
Werden gern sie als Vorbilder angeführt.

Wer sich dagegen auflehnt, wirkt aggressiv,
Andere ergreifen für Beherrschte Partei.
Schiefe Beziehung wird so doppelschief.
Unbeherrschte kämpfen dabei gegen zwei.

Zuwendungssuchende werden verrückt,
Von Gedanke getrieben, nicht okay zu sein,
Werden oft von zwei Seiten unterdrückt,
Stellen bald Zuwendungsbedürfnisse ein.

Hinter seriös steckt oft Teilnahmslosigkeit,
Unfähigkeit, überhaupt etwas mitzufühlen,
Weil, weitgehend selbst von Gefühl befreit,
Gefühle anderer auch keine Rolle spielen.

Von ihrer Wirkung her, also in Wirklichkeit,
Ist Teilnahmslosigkeit passive Aggression.
Ein Mensch ist zur Lebendigkeit nicht bereit:
„Pralles Leben, was bedeutet das schon?“

Wer was von mir will, der lebt hier verkehrt.
Ich lebe nicht. Warum sollst du dann leben?
„Du bist der Mühe des Interesses nicht wert.
Meine Zuwendung will ich dir nicht geben.“

Teilnahmslose schaffen Angst und Frustration.
Ihre Botschaft ist: „Du interessierst mich nicht.
Mit Suche nach Anerkennung mich verschon.
Es macht nichts, wenn der Kontakt abbricht.“

Kinder teilnahmsloser Eltern sich verzehren,
Im Streben nach einer Spur von Anerkennung.
Doch egal, wie sie ihr Bemühen auch mehren.
Sie spüren, was kränkt, die innere Trennung.

Ohne Wertschätzung uns wichtiger Personen,
Ohne Anerkennung derer, die man so liebt,
Ist es viel schwerer, die Erde zu bewohnen,
Weil Wertschätzung uns reichlich Kräfte gibt.

Ausweg: Anteilnahme einfordern

Allgemein sollte man endlich aufhören damit,
Die Coolness als erstrebenswert anzusehen,
Distanziertsein im falschen Deutungsschritt
Als Reife und Tiefe auf den Leim zu gehen.

Man muss Teilnahmslosigkeit nicht ertragen,
Seine Bedürfnisse nach Liebe nicht verbiegen.
Man könnte Anteilnahme am Leben einklagen,
Sich nicht mit solch Scheinseriosität begnügen.

Man kann als liebender Partner darauf dringen,
Ursachen der Teilnahmslosigkeit aufzulösen,
Kann man den anderen nicht dazu bringen,
Trennt man sich von ihm – doch nicht im Bösen.

Ablenken

Wer ablenkt, sobald ein Konflikt offenbar
Und destruktive Harmoniesucht unterbrochen,
Verhindert Rettung bei drohender Gefahr,
Hat den Braten oft allzu früh schon gerochen.

Konfliktgegenstand wird geschickt verlagert,
Dass man ihn dabei aus dem Griff verliert,
Die Brisanz darin wird so lange abgemagert,
Bis man den Konfliktgrund nicht mehr kapiert.

Bewährte Mittel dabei sind Gegenanklagen:
„Du hast es doch neulich auch so gemacht.“
Schmeicheleien oder umlenkende Fragen:
„Willst du hören, was mich glücklich macht?“

Ausweg: konsequent klären

Diesem Verrückt machen kann man entrinnen,
Dass man das, was man gerade zu klären hat,
Eindeutig offen legt und mit wachen Sinnen
Verhindert, dass Ablenkung gewinnt anstatt.

„Wir werden jetzt dieses Problem hier klären
Und so lange von nichts anderem sprechen.
Ich werde mich gegen Ablenkungen wehren,
Denn das Ungeklärte wird sich meist rächen.“

Verunsichern

Ein Verunsicherer sagt durch sein Verhalten:
„Ohne mich kämest du nicht zurecht im Sein.
Du kannst dein Leben nicht selbst gestalten.
Dir fällt ohne mich nicht das Passende ein.“

Wer es glaubt: „Ohne ihn oder sie ist Leben
Nicht lebbar, denn ich bin allein zu schwach.“,
Der hat sich in das Opfersein dreigegeben,
Der ist gefangen, denn er denkt nicht nach.

Tatsächlich gibt es wohl kaum eine Person,
Der für eine andere so lebenswichtig wäre.
Dass die Abwesenheit würde Leben bedroh'n,
Ist nichts weiter als Trugbild, eine Schimäre.

Ausweg: sich selbst klären

Ob man den Verunsichernden wirklich liebt,
Kann man mit klärenden Fragen erhellen:
Ist Leben so schwierig, wie dieser vorgibt,
Oder muss ich mich Leben so nicht stellen?

Benutze ich meinen Partner als ein Schild,
Um Chaos und Lebendigkeit abzuwehren?
Ist mir das Leben zu gefährlich und wild?
Wer Klarheit will, der beginne mit Klären.

Panikmache

Sobald Panikmachende bei ihren Opfern
Anzeichen von Selbstständigkeit erkennen,
Wächst die Sorge, dass sie ohne Kopf wär'n,
Dass Selbstständige sich sicherlich trennen.

Sie drohen damit, den Partner zu verlassen,
Mit Krankheit, Selbsttötung oder Scheiden,
Opfer so schlechtes Gewissen verpassen,
Um nicht unter Selbstständigkeit zu leiden.

Ausweg: sich trennen

Dem Opfer bleibt nichts, als sich zu trennen,
Oder auf ein Eigenleben ganz zu verzichten.
Doch wenn wir Bedürfnisse nicht leben können,
Wird das das Seelenheil sicherlich vernichten.

12. Wir klären unsere Gefühlsprozesse

Aspekt zwölf ist der unserer Beziehungsgefühle:
*Was in mir will Nähe? Was in mir will Distanz?
Wo sind hier echte, aktuelle Gefühle im Spiele?
Wo wiederholt sich in ihnen ein Herkunftstanz?*

Gefühl kann befreien. Gefühl kann unterdrücken.
Unterdrückte Gefühle unterdrücken garantiert.
Unter das Herkunftsgefühlsjoch wir uns bücken,
Wenn man Liebesbezüge zum Partner verliert.

Liebe ist Entscheidung: Wir sind uns gewogen,
Auch wenn Gefühlsorkane Inneres durchtoben.
Viele Gefühle wurden in der Kindheit verbogen.
Wird Gefühl heftig, liegen meist Altlasten oben.

Zwischen Empfinden und Denken steht Gefühl.
Gefühl als Beziehungserleben von hin oder weg.
Sich mies fühlend steht das Glück auf dem Spiel.
Sich gut zu fühlen, ist oftmals der Lebenszweck.

*Sollen wir hierbleiben? Sollen wir uns entfernen?
Zieht es mich zu dir hin? Treibt es mich von dir fort?*
Gefühle wie diese wir in der Kindheit meist lernen.
Herkunftsfamilie ist unser Gefühlshaushaltsort.

Will ich fort von dir, hat das oft mit einst zu tun,
Vor allem dann, da es mir Sprache verschlägt.
Niemals wieder will in deinen Armen ich ruh'n.
Enttäuschung samt Hass mich hier fortbewegt.

Heftige Gefühle deuten auf Übertragung hin.
Enttäuschung von einst wird auf dich projiziert.
Dich zu bestrafen, macht mir auf einmal Sinn.
In blinder Wut man Bezug zum Partner verliert.

In Partnerschaft geht es um Gefühlshygiene.
Lass uns uns verbünden, Echtgefühle zu leben.
Gefühle zur Entscheidung man solange ablehne,
Wie diese noch an Herkunftsstörungen kleben.

Ich fühle mich so, als müsste ich vor dir fliehen.
Tür zu Herkunftselend ist da wohl aufgegangen.
Eine wachsame Position will ich hier beziehen.
Altes Elend zu klären, will ich heute anfangen.

Du bist Auslöser, doch Ursache bist du nicht.
Wer Gefühle auslöst, ist oft nicht Grund dafür.
Auf Gefühlsverantwortung ich nicht verzicht'.
Verantwortung zu übernehmen, schulde ich dir.

Lass uns Gefühle leben, doch nicht benutzen,
Schuld, Scham, Sühne nicht gegen uns wenden.
Lass uns miesen Gefühlen ihre Flügel stutzen,
Den Gefühlsterror aus Kindheit endlich beenden.

Gefühlserleben anerkennen

Leben heißt wahrnehmen, empfinden, fühlen,
Heißt erleben, bedenken, bisweilen verstehen.
Gefühle das Erleben einfärbend durchspülen,
Kommen in Wellen, brechen sich, vergehen.

Gleich vorweg, damit wir an Ähnliches denken,
Halbwegs schlüssige Klärung einiger Begriffe.
Man kann sich meist Verständigung schenken,
Wenn man zu sehr aufs Begriffsklären piffe.

Deutlich zu unterschieden lohnt sich schon,
Zwischen dem, was gefühlt oder nur gedacht,
Zwischen Empfindung, Gefühl und Emotion,
Auf dass man Verstehen sich möglich macht.

Empfindung ist das, was man leiblich spürt:
Kribbeln, Druck, Schmerz oder ein Rucken.
Kann sein, dass das zu Gefühlen uns führt,
Spüren wir achtsam, was wir da schlucken.

Wir empfinden, was in und an uns geschieht.
Wir erspüren unser Leben mit Sinneszellen.
Leibesbereich erschlafft, spannt oder zieht.
Feinspürend wir uns unsrem Hiersein stellen.

Gedanken sind unsere Mitteilungsschilder,
Die wach wir nach innen und außen wenden,
Als Worte und Zahlen, Symbole und Bilder,
Damit wir Bedeutung der Vorgänge fänden.

Gedanken können die Gefühle hochspülen.
Dank ihrer Gefühle hervorrufender Qualität
Gelingt es, Gefühle nach vorne zu spielen,
Bis wertendes Gefühl im Mittelpunkt steht.

Gefühle sind Zustände, die wir in uns fühlen:
Traurigkeit, Ärger, Angst, Freude oder Wut.
Empfindungen und Gedanken sie aufwühlen,
Die uns zum Teil schlecht tun oder auch gut.

Gefühle sind unsere Hauptwertungsinstanz.
Sie teilen die Welt in nützlich und schädlich,
Sie fordern uns zu Nähe auf oder zu Distanz,
Jedoch sind Gefühle nicht immer nur redlich.

Unsere Gefühle können sich gewaltig irren.
Da erinnernd an vergangene Miessituation
Sie Gedanken aus der Gegenwart verwirren,
Behauptend: „Lauf weg, du leidest schon.“

Gefühle gehören zu unserer Innerlichkeit.
Was sichtbar wird, sind unsere Emotionen.
Nicht immer sind wir zum Ausdruck bereit.
Gefühlsausdruck soll sozial sich auch lohnen.

Kind stolpert auf Gehweg und fällt aufs Knie.
Die Leibesempfindung ist Druck und Schmerz.
Kind sieht seine Mutter, denkt: Jetzt oder nie.
Emotion als Weinen erweicht Mutters Herz.

Gleiche Situation, doch nun Spielkameraden,
Darunter einer, der Sozialnormen bestimmt.
Kind denkt: Zu weinen könnte hier schaden.
Also Schmerztraurigkeit nach innen es nimmt.

Dabei wird bei Jungen aus Schmerz oft Wut.
Gefühle von Traurigkeit werden sozial verdreht.
Die Gefühlsverdrehung tut auf Dauer nicht gut.
Ersatzgefühl hindert, dass man sich versteht.

Gefühle sind Farbtupfer im Trubel des Seins.
Färben, sich verdichtend, unser Lebensgefühl.
Manchmal sind wir fühllos, als hätten wir keins.
Bisweilen fühlen wir zu wenig oder viel zu viel.

Jedes Gefühl eröffnet in uns seine eigene Welt,
Lässt uns erschauern, erstarren oder lachen.
Wer sich alle Gefühle erlaubt, sich ihnen stellt,
Lässt gefühlsoffen in sich das Leben krachen.

Wir sind niemals nur Opfer unserer Emotionen,
Sind frei, über Erlebensart mit zu entscheiden.
Auch wenn destruktive Gefühle in uns wohnen,
Sind wir nicht verdammt, unter ihnen zu leiden.

Fühlen dient dazu, unseren Alltag zu sortieren,
In das, was uns anzieht, unser Wollen anreizt,
Oder in das, von dem wir uns gern distanzieren,
Weil es als uninteressant kein Bedürfnis anheizt.

Gefühle der Abwehr, wie Angst, Hass und Wut,
Lassen uns Personen und Situationen meiden.
Sind manchmal nützlich, tun auf Dauer nicht gut,
Weil sie uns von neuer Erfahrung abschneiden.

Gefühle der Näherung, wie Freude, Liebe, Lust,
Sind nährend, solange sie zweiseitig gerichtet.
Erlebst du sie, mache dir ermutigend bewusst:
Für Andere wird nicht auf das Eigene verzichtet.

Von Gefühlen gesteuert zerfällt unsere Welt,
In was scheinbar uns schädigt oder was nützt,
In was wir verabscheuen oder was uns gefällt.
Doch Gefühl uns vor Fehltritten nicht schützt.

Denn Gefühle sind fehlbar, können uns trügen,
Sind erlernt in einer Welt, in der vieles verdrängt.
Sobald Bezugspersonen unsere Gefühle rügen,
Man nur erlaubtem Fühlen Beachtung schenkt.

Über Jahre wir eigene Gefühlswelten dreheln,
Mit zugelassenen, gefühlten und gelebten Teilen,
Mit Qualität von Gefühlen, die wir verwechseln,
Und Fühltabuzonen, in denen nie wir verweilen.

Drückt dich Abschied, muss irgendwer gehen,
Ist Schönes endgültig zu Ende, aus und vorbei.
Dann ist es an dir, zu deiner Trauer zu stehen,
Auf dass sie nicht mit Wut zu verwechseln sei.

Durch Gebote und Verbote emotional kastriert,
Sind wir Spielball unserer Sym- und Antipathien,
So dass es zu unserem Unglück häufig passiert,
Dass wir Schädliches suchen, Nützliches flieh'n.

Frage nicht, welche Gefühle gut oder schlecht,
Frage dich lieber, ob du fühlst, was gerade ist.
Frage dich: Ist das, was ich fühle, auch echt?
Frage dich, ob du bestimmte Gefühle vermisst.

Gefühle, die du aus Angst von dir abgespalten,
Kannst du mit Mut zurück ins Leben einladen.
Du selbst darfst die Gefühlswelt in dir gestalten,
In bis dahin nicht erlebten Gefühlen dich baden.

Für keinen kommt Fühlenlernen jemals zu spät,
Weil Gefühlsoffenheit unser Leben mitbestimmt.
Wer sich selbst fühlt, mitfühlend andere versteht.
Wer nichts fühlt, sich Hoffnung auf Liebe nimmt.

Begib dich auf Reise durch die Welt der Gefühle,
Lass keines dabei aus, stattdessen alles in dir zu.
Deines Zornes Wärme und deines Hasses Kühle,
Deine Freude, das alles und viel mehr noch bist du.

Wenn du mehr vom Sein als Überleben verlangst,
Tauche auch tief hinein ins Erleben deiner Trauer,
Überlasse dich schreckend bewegender Angst,
Spüre wild wabernder Wollust wohlige Schauer.

Einsamkeit, Zweifel, Scham, Schuld, Schande,
Sind Gefühlsqualitäten der besonderen Sorte.
Diese alle und viel mehr bringen wir zustande.
Trau dich, durchschreite Gefühlsweltenpforte.

Trau dich dorthin, wo dich Ohnmacht umfängt,
Hilflose Abhängigkeit aus frühen Kindertagen.
Was schwer zu ertragen ist, uns weniger kränkt,
Wenn mutig wir Gefühl zu betrachten wagen.

Trau dich hinein in die Gefühlswelt der Leere,
Dorthin, wo unser Dasein scheinbar zu Ende ist.
Angesichts des Nichts deine Zuversicht mehre,
Dass du trotz Fülle nicht den Ursprung vergisst.

Gefühlsoffenheit bereitet uns Zugang zur Seele.
Doch Seele ist mehr als Gefühlsauffangbecken.
Lass die Gefühle vorbeiziehen. Behutsam wähle
Gefühle, die dich fördern, um nicht festzustecken.

Wir haben Gefühle, doch sind mehr als Gefühl.
Wir sind auch Leibseele, entscheidender Geist.
Wahlfreiheit sei uns sinngebendes Lebensziel.
Innere Freiheit eher Wege zur Liebe uns weist.

Bindung und Gefühlsorganisation

Bindung ist weit mehr als nur ein Gut-Kennen,
Bindung ist verbunden mit tiefem Vertrauen.
Nur selten wir uns echte Bindungen gönnen,
Zu wenigen wir tiefe Beziehungen aufbauen:

Zu Müttern, Vätern, Kindern und Partnern,
Selten zu Geschwistern und Herzensfreunden.
Als wenn die Bindungsseelen sehr zart wär'n,
Bleiben sie klein, unsre Bindungsgemeinden.

Wer sicher gebunden ist, ist eher, wie er ist.
Ausdruck fast all unserer Gefühle ist erlaubt.
Ob man hilflos oder glücklich, wild oder trist:
Gefühlsausdruck ist offen und wird geglaubt.

Man kontrolliert diesen Personen zuliebe
Wilden Wortschwall und destruktive Aktionen.
Verzichtet auf Herabwürdigung und Hiebe,
Ist liebevoll im täglichen Zusammenwohnen.

Man mag mit im selben Bett ruhig schlafen.
Es bedeutet viel, dass man sich versteht.
Bei Sorgen hat man einen sicheren Hafen.
Man teilt einander mit, wie es wirklich geht.

Intensiv sind Gefühle, wenn wir uns finden.
Bindung wächst, wird erneuernd erhalten.
Wir Liebe, Freude und Sicherheit empfinden,
Gelingt es, Bindung kreativ auszugestalten.

Liebe beweist, Bindung wird gern erhalten.
Freude ist Gefühl, wenn Bindung erneuert.
Sicherheit ist Spüren, man wird gehalten,
Bereitschaft, sich beizustehen, wird beteuert.

Spürt ein Mensch, Bindung tut ihm nicht gut,
Agiert er mit eher trüben Bindungsgefühlen:
Angst, Kummer, Leid, Trauer, Ärger und Wut
Wird Situation in den Gefühlskörper spülen.

Aggression wird wach für Kampf um Liebe.
Kind mit Gefühl, abgeschoben zu werden,
Kratzt und beißt und verteilt sogar Hiebe,
Mit dem Ziel, Bindungen nicht zu gefährden.

Traurig, dass solch verzweifeltes Verhalten,
Oftmals ungewollt nur das Gegenteil bewirkt.
Wie soll man Beziehungen locker gestalten,
Wenn Nichtbezogenheit Todesangst birgt?

Könnten die Eltern doch das Elend erspüren,
Das ihr Kind zu Aggressionen fast zwingt.
Mehr an Mitgefühl könnte sie dazu führen,
Dass Kind mehr Trost man entgegenbringt.

Ein Kind muss verwirrt, ja verzweifelt sein,
Wenn es brüskiert, was eigentlich geliebt.
Lassen Eltern irritiert das Kind dann allein,
Ein tiefer Einbruch im Selbstwert sich ergibt.

Bindung fußt auf dem Beziehungsgefühl,
Ist kein Akt von bewusster Intellektualität.
Aus tiefer Erfahrung von Zusammenspiel
Überdauerndes Bindungsverhalten entsteht.

Wenn ein Kind weint, weil was nicht stimmt,
Können Feinfühlige den Notruf verstehen.
Bedürftigen Kindern man gibt oder nimmt,
Bis innere Balance kann neu entstehen.

Wenn ein Kind weint, aber keiner reagiert,
Oder Bezugsperson reagiert darauf sauer,
Weinen beim Kind in Disstress hinein führt.
Sich mit Mangel abfinden scheint schlauer.

Schwer haben es Kinder, die resignieren.
Ruhig wirken, nach außen hin angepasst.
Kinder Seelennot können nur die kapierten,
Die Schmerz kennen, wenn man sich hasst.

Unsicher gebunden kann Kind nicht lernen,
Was Mitgefühl meint für andere, für sich.
Soziale Kälte wird es von Liebe entfernen.
Es lässt sich wie andere meistens im Stich.

Gefühl der Unwürdigkeit hinterfragen

Die Würde des Menschen ist zwar unantastbar,
Jedenfalls nach Artikel eins im Grundgesetz.
Doch kaum einer macht mich im Dasein haftbar,
Wenn ich mir selbst stets meine Würde verletz'.

„Ich bin derart unwürdig, habe es nicht verdient,
Mich wertzuschätzen, zu achten, gar zu lieben.“
Das Reich der Liebe ist mir versperrt, wie vermint.
Lieblos werde ich von mir selbst fortgetrieben.

Unwürdigkeitsgefühl überschattet mein Sein.
Würdelosigkeit für Schönheit blind uns macht.
Wir lassen uns als Unwürdige im Elend allein,
Haben grämend uns mit uns selbst verkracht.

In uns herrscht vor kalte, herzlose Strenge.
Erziehung hat uns oft wirksam konditioniert.
Sie hält uns klein und treibt uns in die Enge,
Urvertrauen in natürliches Sein sie blockiert.

Kind möchte erforschen, den Raum erkunden.
Mutter zieht es an sich: „Hier geht sowas nicht.“
Schon wieder hat ein Ab-Bruch stattgefunden.
Kindliche Spontaneität so zerbröselt, zerbricht.

Da spürt Kind ein Bedürfnis nach Sicherheit.
Doch nicht eine Bezugsperson ist zu sehen.
Zugleich hat Kind Angst, weint es und schreit,
Der Bezugsperson auf die Nerven zu gehen.

Bedürfnis wird in der Zwickmühle zermahlen.
Nichts stimmt hier und nichts geht zur Stund'.
Kind muss noch erwachsen die Zeche zahlen,
Sich selbst einschränkend durch Elternmund.

Da ist meist viel, was man nicht darf oder tut.
Spontanes Verhalten wird dadurch verbogen.
Was Kind tut, ist oft regelwidrig, also nicht gut.
Kind wird um sein Selbstvertrauen betrogen.

Unser Ausdruck natürlich spontanen Seins,
Mit dem wir meist in dieses Dasein geboren,
Wo Gefühl, Gedanke und Handeln noch eins,
Geht uns oft nach und nach im Sein verloren.

Kritische Stimme wird nach innen genommen,
Beurteilt ständig, was und wie gut wir was tun.
Dauerkritik kann uns kaum gut bekommen,
Da wir streng und bestraft nicht in uns ruh'n.

Wir fühlen uns den anderen nicht ebenbürtig.
Also sind wir nicht hinreichend liebenswert.
Wir sind unserer Selbstachtung nicht würdig,
Denn vieles, was wir hier tun, scheint verkehrt.

Zu schwächeln samt Versagen ist nicht okay.
Leistungsdefizit führt uns zu Selbstwertverlust.
Kein Wunder also, wenn ich nicht zu mir steh,
Kaum noch Bedürfnis verspüre in meiner Brust.

Man misstraut dem natürlichen Sein so sehr,
Dass man glaubt, man sei natürlich schlecht.
Was man von Großen hört, glaubt man mehr
Als dem, was als Bedürfnis ehrlich und echt.

Wir sind es eher nicht wert, uns lieb zu haben.
Mieses Lebensgefühl macht sich in uns breit.
Spontane Natürlichkeit können wir begraben,
Da wir voll Egoismus, Lust, Gier und Eitelkeit.

Das mit der Selbstakzeptanz sich meist erledigt,
Schaut man nur auf die christliche Mythologie.
Schlechtigkeit der Menschheit wird bestätigt:
Von Trug, Lustgier und Erbsünde erfüllt ist sie.

Mensch wird verbittert, gefüllt mit Verlangen.
Wie kann ich mir jemals als Mensch vertrauen?
Ich muss mich mehr zu kontrollieren anfangen,
Sonst werde ich mir noch mein Sein versauen.

Lebensgefühl ist von Selbstzweifel zersetzt.
Wir zweifeln, Egoismus je zähmen zu können.
Das Kind in uns wurde einst so heftig verletzt,
Dass wir uns die Selbstbejahung nicht gönnen.

Wir beginnen, den Kontakt zu uns zu verlieren,
Werden zum Spielball der Leistungsnormen,
Da wir uns mit Menschenbildern identifizieren,
Die uns zu Feinden unseres Selbst verformen.

Eigenliebe und Selbstachtung gehen verloren.
Doch man gewöhnt sich nach und nach daran,
Weil man unwürdig ins Dasein hinein geboren,
Man sich selbst weder lieben darf noch kann.

Dich wertzuschätzen, das kannst du vergessen.
Frage dich nur: „Womit habe ich das verdient?“
Selbstliebe ist ungehörig, total unangemessen,
Sie die Spur für Leben in Selbstsucht schient.

Eingeredetes ist wirksam, dennoch nicht wahr.
Was viele uns sagen, wird dadurch nicht wahrer.
Erfüllung unseres Seins gerät in Lebensgefahr,
Wird Nutzen und Schaden der Bilder nicht klarer.

Unwürdigkeitsgefühl ist dem Selbst nicht nütze,
Lässt dich von deinem Wesen entfremdet sein,
Dient dem Gewissen als willkommene Stütze,
Macht Moral in dir groß, doch Herz ganz klein.

Moral wird von Unwürdigkeitsgefühl genährt,
Wächst mit schwindendem Selbstvertrauen.
Moral sich gegen diese Selbsteinsicht wehrt.
Wer wird sich schon selbst eine Falle bauen?

Moral hilft uns, Unwürdigkeit zu kompensieren,
Ist bemüht, Unwürdigkeitsurteil zu widerlegen,
Will Elend ausgleichend Größe demonstrieren,
Statt Seele ein profilierendes Image wir pflegen.

Man will der Welt beweisen, dass man wert ist,
Solange man sich als nicht liebenswert erlebt.
Man redet sich ein, dass profillos verkehrt ist,
Warnt sich vor sich selbst, wenn die Seele bebt.

In den Unwürdigkeitsgefühlen hilflos verfangen,
Fühlen wir uns weder geliebt noch liebenswert,
Können wir nicht mehr ins Herz heim gelangen,
Weil der Weg dahin durch Misstrauen versperrt.

Wir müssen das Gefühl nicht bei Laune halten,
Auf Suche nach Verdiensten das Ego füttern,
Sondern dürfen unser Sein in Würde gestalten,
Trugbild der Unwürdigkeit gründlich erschüttern.

Teufelskreis aus Unwürdigkeit-Moral-Urteil löse
Dank Selbstmilde und aktivem Selbstvergeben.
Kein urteilen, dass Mensch von Natur aus böse.
Jenseits der Unwürde beginnt das wahre Leben.

Unwürdigkeitsgefühl, nicht uns wir misstrauen.
Wir sind es uns wert, dieses Gefühl abzulegen.
Wir können uns eine Welt aus Liebe erbauen,
Uns sanft und geduldig aufs Herz zubewegen.

Angst, Ohnmacht, Scham und Schuld integrieren

Gefühle sind ein Ausdruck von Lebendigkeit.
Jedwedes Gefühl, das wir in uns wiederfinden,
Macht uns mehr für lebendiges Leben bereit,
Hilft uns, Furcht vor dem Tod zu überwinden.

Wer die Tage lebendig lebt, ist weniger in Not,
Geht unser Leben mal seinem Ende entgegen.
Unser irdisches Dasein endet stets mit dem Tod.
An Verdrängung dessen ist mir wenig gelegen.

In Lebendigkeit all unsere Gefühle wir fühlen.
Nichts, was uns angeht, wird noch abgespalten.
Eine neue Tiefe unseres Erlebens wir erzielen,
Darf unser Dasein Leiden wir Freude enthalten.

*Welches Gefühlserleben ist noch angstbesetzt?
Welches konkret zu erfühlen, fürchte ich mich?
Von welchem glaube ich, dass es mich verletzt,
Dass es meinem Herzen versetzt einen Stich?*

Sich-ohnmächtig-Fühlen fällt als erstes mir ein,
Dies resignative: Ich-kann-doch-nichts-Machen.
Trauriges, hilfloses Kind stellt sich innerlich ein:
Ausgeliefert, verwirrt, einsam und ohne Lachen.

Ich will Ohnmacht und Hilflosigkeit zulassen,
Mich vor diesem Gefühl nicht länger drücken,
Diesen Wallungen keinen Maulkorb verpassen,
Sie mehr in das Achtsamkeitszentrum rücken.

Ich will, was mies auf der Welt ist, anblicken,
Darüber traurig sein, doch nicht verzweifeln.
Mit mehr Offenheit mag Leben besser glücken,
So dass ich weniger von mir muss verteufeln.

Ich schäme mich, in welcher miesen Qualität
Sich diese Menschheit samt der Erde befindet,
Wie wenig Energie uns zur Verfügung steht,
Dass die misslichen Zustände man überwindet.

Allgemeine Daseinsscham will ich überwinden,
Will mehr Mut zum Wandel in mir erwecken,
Meinen Anteil an Gesamtverantwortung finden,
Kopf nicht länger in den Ignoranzsand stecken.

Bisher habe ich mit meinem viel zu großen
Ökologischen Fußabdruck dazu beitragen,
Dass wir Erdnatur mehr ins Elend gestoßen.
Das bereitet mir unziemliches Unbehagen.

Ich stelle dies für mich fest: klar und gütig.
Was bisher so war, muss nicht weiter so sein.
Ich werde weder dogmatisch noch übermütig,
Stelle nicht sogleich alles Fehlverhalten ein.

Individuelle Schuld hilft uns allen nicht weiter.
Ölkonzern hat das mit dem Fußabdruck erdacht.
Als Einzelperson ich so zwangsläufig scheiter.
Doch der Ölkonzern hat Extraprofite gemacht.

Schuldgefühle halten als Mitbürger uns klein.
Während die Erde von Konzernen vernichtet,
Mischt man sich schuldig fühlend kaum ein.
Auf politischen Zusammenhalt wird verzichtet.

Etwas Gesellschaftliches individuell zu lösen,
Ist Überverantwortlichkeit samt Größenwahn.
Wir scheitern und bleiben so die ewig Bösen.
Falsche Schuldzuschreibung raubt Lebenselan.

Hilft, um sich wohl zu fühlen, nur verdrängen?
Lange dachte ich nicht an Hunger in der Welt.
Ich konfrontierte mich nicht mit den Zwängen,
In die ich, täglich hier lebend, hineingestellt:

Zwänge, um Geld zu verdienen und zu essen,
Um warme und trockene Behausung zu haben.
Die vielen Obdachlosen wollte ich vergessen,
Denen wir alle hier keine Unterkunft gaben.

Nahrung, die täglich in Mülltonnen landet.
Massenvernichtungswaffen lagern überall.
In Gleichgültigkeit bin ich damit gestrandet,
Damit ich meiner Resignation nicht verfall'.

Inzwischen habe ich einen Riesenrespekt
Vor Depression in Gefolge von Resignation.
Doch depressiv wird, wer Gefühle versteckt.
Zu vermeiden nimmt Kraft, nährt nur Illusion.

Ohnmacht zu spüren, ohne zu resignieren:
Kann diese Unterscheidung mir möglich sein?
Schmerz zulassen, ohne mich darin verlieren.
Ich probiere es. Denn ich bin nicht mehr klein.

Ich trenne: Was ist individuell, was kollektiv?
Vernunft hilft mir, die Gefühle zu regulieren.
Ich bin weder allmächtig noch hilflos naiv.
Reale Selbstwirksamkeit will ich nicht verlieren.

Ich spüre in mir eine tiefgründige Traurigkeit.
Ich lasse Ohnmacht wie auch Scham in mir zu.
Gefühle zu verdrängen, bin ich nicht bereit.
Hilflosigkeit zu spüren, ist nicht länger Tabu.

Nur, was wir annehmen, können wir nutzen.
Scham, Schuld, Ohnmacht, Trauer und mich
Muss ich nicht länger angsterfüllt stützen.
Nur, was zugelassen wird, das erledigt sich.

Hinter der Traurigkeit spüre ich ein Lächeln
Aus Freude: Ich bin mehr in mir angekommen.
Neue Energie scheint mir das zuzufächeln,
Dass auch solche Gefühle ich angenommen.

13. Wir fühlen uns wechselseitig ein

Aspekt dreizehn beschreibt Einfühlungsvermögen
Als Bemühen, Welt aus deinen Augen zu sehen.

*Dich recht zu verstehen, daran ist mir gelegen:
Ich frage mich und dich: Wie mag es dir gehen?*

Selbsteinfühlung geht Fremdeinfühlung voraus.
Was ich in mir ahne, kann bei dir ich eher spüren.
Wir erkunden uns einfühlend unser inneres Haus,
Um selbstvertrauter uns durchs Leben zu führen.

*Wovon träume ich? Was macht mir noch Angst?
Wie kann ich mich auf meine Gefühle verlassen?
Warum will ich nicht, was du von mir verlangst?
Kann ich mich lieben oder muss ich mich hassen?*

*Was gibt mir hier Kraft? Was macht mich traurig?
Weshalb verfolge sinnstiftende Ziele ich kaum?
Wieso fasziniert mich noch sehr, was schaurig?
Hat mein Glück in mir einen Möglichkeitsraum?*

Es ist dieses Hinspüren, dies intuitive Erahnen,
Das uns auf die Fährte zur Selbstkenntnis lenkt.
Die Schritte auf uns selbst zu sind anzumahnen,
Wenn an eine gelingende Beziehung man denkt.

Hineinspüren in mich, dann einspüren in andere,
Wohl wissend, dass Spüren nur ein Ahnen bleibt.
Perspektive wechselnd ich hinein in dich wandere:
Was wäre Gefühlsmix, der dich momentan treibt?

*Ich bin bereit, deine Sichtweise einzunehmen?
Was mag dich kränken? Was mag dich erfreuen?
Was bringt dir Schwung? Was will dich lähmen?
Was hält dich im Alten? Was führt dich zum Neuen?*

Kann es sein, dass? Spürklärend frage ich nach.
Beschreibe dir zuerst, was ich wahrgenommen.
Unterstellungen vermeide ich, glasklar und wach.
Mit Hellseherei wir zueinander nicht kommen.

Ich vermute, dass du traurig bist. Ist das richtig?
Die Augen wirken feucht. Der Blick wirkt stumpf.
Wie es dir zurzeit geht, ist zu wissen mir wichtig.
Gern begleite ich dich in deinen Erlebenssumpf.

Auch deine Sicht interessiert auf mich und Welt.
Sage bitte ungeschminkt, was du von mir denkst,
Auch wenn mir das sicherlich nicht immer gefällt.
Ich hoffe, dass du mich nicht mutwillig kränkst.

Ich brauche deine Sicht auch auf meine Schatten.
Ich ahne, ich belüge mich, habe blinde Flecken.
Mich darauf hinzuweisen, nur wenige Mut hatten.
Ich hoffe, du hilfst mir, meine Wunden zu lecken.

Einfühlung und Perspektivwechsel

Wir leben in einem Zeitalter der Relativität.
Ein Beziehungsverständnis sickert in uns ein.
Vorstellung von Bezogenheit in vielen entsteht,
Von Vernetzung und von Eingebundensein.

Neben Ich und Du tritt integrierendes Wir,
Ein Wir, das allein aus Beziehung besteht.
Es bedarf Einfühlung und Resonanz dafür,
Das Wir stabil wird, nicht alsbald verweht.

Sich einfühlen meint, Perspektive zu wandeln,
In die Haut anderer zu schlüpfen versuchen,
Von dort her zu schauen auf deren Handeln,
Eine weitere Sicht auf die Mitwelt zu buchen.

Bei Feinfühligem geschieht das automatisch.
Perspektivwechsel sind für diese inbegriffen.
Doch ist wer zu rational und gefühlsapathisch,
Wird auf derlei Einfühlung zumeist gepiffen.

Je mehr Rationalität unser Leben bestimmt,
Je mehr freies Gefühlsleben unterdrückt,
Desto mehr Mitgefühl mit Mitwelt abnimmt,
Desto mehr wird Ego ins Zentrum gerückt.

Eltern zu werden, ist ganzheitlicher Entschluss:
Bauch, Kopf, Hand und Herz sind einbezogen.
Ein Paar sich erweitern will und nicht muss.
Ein Leben als Familie wird herzlich erwogen.

Familie sein heißt, perspektivfähig zu werden,
Von Mutter, Vater und Kind her betrachten,
Familien-Wir zu stärken, nicht zu gefährden,
Feinfühlig und rückmeldend alle zu achten.

Bewusst aus der Kindperspektive wir schauen:
Was brauchst du Kind, um gut anzukommen?
Wie erlebst du hier Sicherheit und Vertrauen,
Fühlst dich mit uns wohl und angenommen?

Wie können wir als Eltern uns vorbereiten?
Was sollten wir wissen, können und klären?
Wie können wir das Kind ins Leben begleiten?
Wogegen ist es angebracht, sich zu wehren?

Aus Sicht der Kinder zu sehen, ist Revolution.
Bisher wurde meist von den Eltern her geblickt.
Was das Kind erlebt, wen interessiert das schon.
Seit kurzem wird das Kind ins Zentrum gerückt.

Die neue Haltung wird unser Leben umwühlen,
Eine Haltung, auf die wir allzu lange verzichtet:
Bereit und fähig, uns in das Kind einzufühlen,
Wird Verletzendes hoffentlich eher vernichtet.

Zur Einfühlung und Resonanz bereit

Einfühlen ist Kompetenz, in Resonanz zu treten
Mit Bedürfnis und Gefühl einer anderen Person.
Diese Fähigkeit schlummert in jeder und jedem.
Kontakt, Mitgefühl und Liebe ist der Mühe Lohn.

Einfühlen ist ein tiefes, respektvolles Verstehen,
Wie die anderen ihr Hiersein auf Erden erfahren.
Es erfordert ein nichthandelndes In-sich-Gehen,
Braucht innere Leere, um die Präsenz zu wahren.

Einfühlend wahren wir respektvoll die Grenzen
Zwischen dem eigenen Ich und fremden Du.
Wir einfühlend Ich und Du durch Wir ergänzen,
Erhoffend, jede der Personen gibt das Ihre dazu.

Einfühlen ist ein Ahnen, ist nie Gedankenlesen.
Was genau in dir vorgeht, erlebst du nur allein.
Was jetzt in dir geschieht, was in dir gewesen,
Wird auf immer für mich geheimnisvoll sein.

Einfühlen will nicht was In-Ordnung-Bringen,
Nicht dafür sorgen, dass es dir besser geht,
Je mehr man agiert, je weniger wird gelingen,
Dass man die Menschen im Wesen versteht.

Einfühlen meidet Ratschläge und Belehren,
Will nicht trösten und mitleidend bejammern,
Nie rechtfertigen, verbessern und verhören,
Nicht beschönigen, sich an Fakten klammern.

Einfühlung ist die Basis, sich selbst zu lieben:
Geht es mir zurzeit gut? Fühle ich mich wohl?
Wo ist Spannung gelöst? Wo ist sie geblieben?
Wo erlebe ich mich erfüllt, wo noch wie hohl?

Einfühlung ist die Basis für Gemeinsamkeit.
Einfühlung verbindet uns bis hin zur Liebe.
Wenn wir miteinander nicht einfühlungsbereit,
Jammertal auf ewig das Menschsein uns bliebe.

Einfühlung ist eine der menschlichen Gaben.
Wir sehnen uns danach, diese zu erfahren.
Wir möchten gern Menschen um uns haben,
Die eine Herzensverbindung zu uns bewahren,

Gefühle und Bedürfnisse wir zwar erahnen,
Doch geben wir damit nicht vor, sie zu wissen.
Wenn wir uns einfühlen, statt uns zu ermahnen,
Wir uns kaum voreinander verstellen müssen.

Wir ersehnen es, uns selbst wertzuschätzen,
Im oft langen Dasein ein Freund uns zu sein,
Uns nicht mit Strenge und Hass zu verätzen,
Uns nicht einsam zu fühlen, wenn wir allein.

All dieses Sehnen können wir uns erfüllen,
Experimentieren wir, mehr präsent zu werden,
Um die erspürten Echtbedürfnisse zu stillen,
Unsre Lebendigkeit bewusst lebend zu erden.

Leben wir nicht mehr mit Surrogaten verdösen.
Einfühlend in das, was hier wirklich gebraucht,
Wir von falschen Scheinbedürfnissen uns lösen,
Weil ein Scheinbedürfnis unsre Seele schlaucht.

Wer sein Leben mit Bedürfnisersatz verbringt,
Mit Befriedigung versprechenden Produkten,
Denen echte Bezogenheit nur schwer gelingt,
Weil Lebensgelüste sie kaum durchzuckten.

Sich einzufühlen, erfordert, ganz da zu sein,
Im Hier und Jetzt vollständig angekommen.
Nichts sollte mehr. Wir laden, was da ist, ein.
Was ist, wird, so wie es ist, voll angenommen.

Nichts wollen, nichts wissen, nichts können:
Eine leere Tafel, ein unbeschriebenes Blatt.
Sich oft diesen Zustand von Neustart gönnen,
In dem unser Sein wieder alle Optionen hat.

Aufmerksamkeit richten auf Neues und Zartes,
Das Keim frischer Lebendigkeit in sich trägt.
Solch zarter Keim durchbricht auch Hartes,
Das sich erdrückend auf unser Leben gelegt.

Mit Einfühlung stets bei sich selbst beginnen,
Ungefühltes nicht auf andere zu projizieren,
Sich auf die eigenen Bedürfnisse besinnen,
Nicht sich vermeidend im anderen verlieren.

*Was erspüre ich und was brauche ich hier real?
Bin ich auch wirklich mit mir selbst verbunden?
Bin ich reaktiv oder habe ich vielfältige Wahl?
Erahne ich, was mir hier hilft zu gesunden?*

Gehe ich in Wort und Tat liebevoll mit mir um?
Kein Vergiften, kein Überfordern oder Bestrafen.
Kein Niedermachen: Was bist du wieder dumm!
Mir selbst Freund sein und ein sicherer Hafen.

Bei den Gefühlen und Bedürfnissen verweilen,
Sich für sich Zeit nehmen, atmen und spüren.
Wertschätzung auch an sich selbst verteilen,
Sich so zu seinen Quellen der Kraft hinführen.

Seine Einfühlung auch den anderen schenken,
Sie unterstützen, bei sich selbst anzukommen,
Deren Aufmerksamkeit auf Lebendiges lenken,
Nicht auf, was leblos macht und beklommen.

Schlagenden Rat gilt es dabei zu vermeiden:
„Du solltest...“ und auch „Warum hast du nicht?“
Mitleid von Mitgefühl wir sehr fein unterscheiden.
Mitgefühl entsteht eher bei Hierarchieverzicht.

Kein: „Du Ärmster, du tust mir aber leid.“
Kein arrogantes Bedauern von oben herab.
Kein Belehren: „Schau auf das, was dich freut!“
Weil die anderen nicht umzustimmen ich hab’.

Kein Ermutigen: „Lass den Kopf nicht hängen!“
Kein Trösten: „Du hast nur dein Bestes getan.“
Kein argumentatives In-eine-Ecke-Drängen:
„Das scheint mir unrealistisch, eher wie Wahn.“

Kein pseudo-therapeutisches Unterstützen:
„Fühlst du das, weil du jenes wohl brauchst?“
Niemand muss sich einfühlend aktiv nützen.
Therapeutisch du oft die Prozesse stauchst.

Kein Verhören und auch kein Analysieren:
„Wann hat das Ganze bei dir angefangen?“
Nur da sein, absichtslos. Was da ist, spüren,
Während Helfer schon lange fortgegangen.

Nicht in die Wirksamkeitswahnfalle fallen,
Einfach nur hier sein im Hier und im Jetzt.
Nur nicht Worte der Sympathie dazu lallen.
Ein unpassendes Parallelerleben verletzt.

Nicht ein übereifriges: „Das kenne ich auch!“
Kein Einbringen des ähnlichen Eigenerlebens.
In die einmalige Daseinswelt anderer tauch’.
Direkte Parallelen suchst du da vergebens.

Auch Geschichten können daneben liegen:
„Das erinnert mich daran, was mir passiert.“
So können wir meist keinen Zugang kriegen.
Von sich berichtend, man oft andere verliert.

Einfühlend erkennen auch wir uns wieder.
Doch jeder lebt in seinem Universum allein.
Jeder Mensch singt die eigenen Lebenslieder,
Mag die Melodie auch noch so ähnlich sein.

Einfühlungsvermögen ist Daseinsfundament.
Ohne liebende Zuwendung ist kein Gedeihen.
Vermögensverlust voneinander uns trennt.
Mangel an Gefühlsresonanz wird entzweien.

Mitgefühl führt zu Wandel im Erleben der Welt.
Durch Herzöffnung werden Gefühle trainiert.
Sozialverhalten wird auf neue Beine gestellt.
Stress- und Immunsystem werden stabilisiert.

Hinwendung und Fürsorge werden gestärkt.
Mit Sozialstress lernen besser wir umzugehen.
Kooperationsnotwendigkeit wird eher bemerkt,
Sobald fürsorgliche Verbindungen entstehen.

Nicht nur die Sorgen, auch Freuden wir teilen.
Wechselseitige Einfühlung macht Leben zum Fest.
Gern wir bei einfühlsamen Menschen verweilen,
Weil es besser sich da Leben und Lieben lässt.

14. Wir erkunden und klären unsere Denkwelten

Aspekt vierzehn ist der des Gedankenerlebens.
Alle Denkweisen sind stets erfahrungsgeprägt.
Auf Konsens im Denken wartet man vergebens,
Solange man sich nur in alter Prägung bewegt.

Hier männliche Logik. Dort weibliche Intuition.
Schon ist die Kommunikation gründlich versaut.
Konsens in Denkweisen ist und bleibt Illusion,
Wenn Denken zu klären man sich nicht traut.

Wie dachten wir bisher? Wie denken wir künftig?
Denkfehler durchziehen unser tägliches Leben.
Vieles, was wir erdenken, ist wenig vernünftig.
Gedankenkontrolle wir als Haltung anstreben.

Wir laden Umsicht, Weitsicht und Zweifel ein,
Hinterfragen die jeweiligen Wertgrundlagen.
Könnte ein anderes Urteil auch denkbar sein?
Einen Wechsel unserer Perspektive wir wagen.

Wie wirkt dies, aus anderer Sicht betrachtet?
Ist diese Lösung alternativlos oder nur starr?
Was wurde bisher nicht hinreichend beachtet?
Was dächte der Weise? Was dächte der Narr?

Kein Festnageln mehr auf öde Sozialklischees.
Denken nutzen wir, Grenzen zu überschreiten.
Kein vorzeitiges: Ich weiß genau, ich versteh's.
Denkheilend unsere Geisthorizonte wir weiten.

Nicht gegenseitig Denkweisen wir bekämpfen,
Sondern wir fragen uns: *Was ist angebracht?*
Ist Logik samt richtig und falsch zu dämpfen,
Weil Scharfsinn gar keinen Sinn hier macht?

Kann es sein, das es hier gilt, zu erspüren:
Was bringt uns weiter? Was tut uns hier gut?
Wir Entscheidung mit dem Herzen ausführen.
Unser begrenzter Verstand es hier nicht tut.

Ein andermal könnte recht sinnvoll es sein,
Kühler Rationalität den Vorrang zu geben.
Ausgabe muss sorgsam durchrechnet sein,
Um nicht auf allzu großem Fuße zu leben.

Für uns verwertet, wird Denken zum Wert.
Gegen uns genutzt, wird Denken zum Krampf.
Seien wir sorgsam bei richtig und verkehrt.
Nutzen wir Denken nicht mehr zum Kampf.

Lass uns die Scharfsinnswaffen verschrotten.
Lassen wir Urteilsspitzen im Waffenschrank.
Lassen wir die Sprüche, die verletzend flotten.
Wo das Denken uns nützt, da geht es entlang.

Begrenztheit des Denkens überwinden

Der Mensch ist anscheinend fehlprogrammiert.
Werden die Lebensbedingungen für ihn prekär,
Er meist sich in alten Erfolgsstrategien verliert.
Vom Altbewährten nimmt er mehr und mehr.

Und wenn die meisten wie er sich verhalten.
Glaubt er oft, sein Denken müsse richtig sein.
Wenn alle um uns den Untergang mitgestalten,
Stimmt ins Untergehen man meist auch mit ein.

Weil Ökonomie Begrenzung für nichtig erklärt,
Ökologische Naturverflechtungen voll ignoriert,
Wird das als Wissenschaftserkenntnis geehrt,
Weil man Leben dann einfach so weiterführt.

Millionen Schwachsinnige können nicht irren.
Die Erde ist reich, kann man nicht übernutzen.
Kassandrarufe nur noch kurzfristig verwirren.
Den Rufern sollte die Schnäbel man stutzen.

Die Welt soll so bleiben, wie sie gerade ist.
Vergangenes wird ins Zukünftige verlängert.
Davon Abweichendes man schnell vergisst.
Gesellschaft ist mit Verleugnen geschwängert.

Lieber im Haus verbrennen als ohne Hose:
Konvention wirkt machtvoll im Hintergrund.
Die falsche Geste, eine zweideutige Pose,
Schon läuft Verständigung nicht mehr rund.

Viel prägt jenseits der Bewusstseinschwelle.
Darum reicht meist nicht Appell an Vernunft.
Verhalten kommt derart kaum von der Stelle.
Meist geheim bleibt uns die Kulturübereinkunft.

Rechts gehört das Messer, links die Gabel.
Man begrüßt Menschen mit der guten Hand.
Comic, Zeitschriften, Fernsehen und Fabel:
All das formt hinterrücks unseren Verstand.

Verhalten ist fest an die Gewohnheit gebunden.
Hinter Gewohnheit steht meist ein frühes Gefühl.
Solange man nicht Zugang zu Gefühl gefunden,
Bleibt man verhaftet an altes Verhaltensspiel.

Man will sein Leben nicht mehr umgestalten,
Will errungenes Bequemes nicht vermissen.
Was jetzt ist, soll bis zu meinem Ende halten.
Rechts wählen und die Nationalflagge hissen.

Erfahrungen können uns zu einer Falle geraten:
Wenn die Überlebensbedingung sich wandelte
Wir jedoch weiterhin das Altbewährte verbraten,
Man mit dem Tunnelblick gegen sich handelte.

Fakten haben uns normierend im Würgegriff,
So dass wir das Mögliche nicht mehr erkennen.
Obzwar die Lunge schon auf letztem Loche pfiß,
Weiterhin in die Zerstörungsrichtung wir rennen.

Das Unbehagen an Kultur wird ausgeklammert.
Was geschieht, wird passend schöngedeutet.
Abgewertet wird, wer den Raubbau bejammert.
Was heißt schon: Die Zukunft wird ausgebeutet?

Diskrepanzen wir verringern und verdrängen.
Lebenshorizont wir auf das Jetzt beschränken.
Denkverbot wir über das Dasein verhängen.
Nur noch an sich, nicht an andere wir denken.

Wünschenswerte Zukunft wird kaum erdacht.
Mehr-vom-Selben ist tief ins Hirn eingebrannt.
Vergangenheit wird schlicht zur Zukunft gemacht.
Der Absturz der Lemminge wird nicht erkannt.

Stets effizienter werden, Arbeitsplätze erhalten.
Letzte Erdgasvorräte aus Schiefer sie pressen.
Boden, Wasser und Luft mit Giften verunstalten,
Bis nichts mehr zu atmen, zu trinken, zu essen.

Höher, schneller, weiter – Quantitätsdenken
Passt zu einer Wirtschaft, basierend auf Geld.
Von Lebensqualitätsfragen ist sich abzulenken,
Solange man noch für unverwundbar sich hält.

Wachstumsgläubigkeit ist ein Religionsersatz.
Lebenslanges Lernen und beständiges Streben.
Muße mitsamt Faulheit hat darin niemals Platz.
Mühsal und Arbeit bestimmen das ganze Leben.

Denkqualitäten bewerten

*Wo halte ich mit meinen Gedanken mich auf?
Was macht es mir, wo mit dem Denken ich bin?
Wer in mir bestimmt der Gedanken Verlauf?
Macht die Art, wie ich hier denke, noch Sinn?*

*Werde auf diese Weise jemals ich weise?
Oder habe ich mich im Wirrwarr verfangen?
Werden meine Gedanken auch mal leise,
Dass hinter Gedanken ich kann gelangen?*

*Kann ich störende Gedanken auch stoppen.
Gerate ich in Endlosschleifen aus Grübelei?
Erkenne ich Gedanken, die mich nur foppen,
Denen Erkenntnisgewinn ist meist einerlei?*

*Was kann ich mit den Gedanken belichten?
Wie stehen sie zu Empfinden und Fühlen?
Auf welche Gedanken sollte ich verzichten?
Welche Rolle soll Denken im Leben spielen?*

*Unterstützt dieses Denken mein Handeln?
Tue ich mir mit meiner Art zu denken gut?
Hilft sie mir, mich zu mir hin zu verwandeln?
Mache ich mit meinen Gedanken mir Mut?*

Gedanken können sich frei in Zeit bewegen,
Vergangenes erinnern und umkonstruieren,
Planend für die Zukünfte Absichten hegen,
Gegenwärtiges missachten oder kapiieren.

Denken kann nützlich sein oder schädlich,
In der Wirkung konstruktiv oder destruktiv,
Uns selbst mal betragend oder aber redlich,
Aufgreifend, was ist, oder verdrängend naiv.

Gedanken können uns resignieren machen,
Hoffen auf Wandel zum Besseren ersticken.
Denken kann voll Hoffen sein und Lachen,
Sollte Erhofftes uns nicht so recht glücken.

Denken kann hoffnungsvoll realistisch sein.
Man macht sich nichts vor, doch geht voran.
Gedanken sperren in uns in Geistkerker ein,
Da man nicht aus ihnen herausfinden kann.

Gedankenfelder erkennen

Sechs Gedankenfelder sind zu erkennen:
Bin ich vergangen, zukünftig, gegenwärtig?
Je zwei Qualitäten sind dabei zu benennen:
Unterstütze ich mich? Mache ich mich fertig?

*In welchem dieser Felder bewege ich mich?
Wo verbringe ich gedanklich die meiste Zeit?
Welche der Felder lasse ich oft noch im Stich?
Welche zu verlassen, bin ich noch nicht bereit?*

*Wie wäre es mit der konstruktiven Gegenwart
Als Hauptort für unser alltägliches Denken?
Was wäre daran gut? Was bliebe mir erspart,
Könnte gute Gedanken ins Jetzt ich lenken?*

Nebenort: konstruktives Vergangenheitsklären
Mit Bereitschaft, aus Gewesenem zu lernen,
Um sich und anderen Vergebung zu lehren,
Damit Hass und Groll aus Sein zu entfernen.

Nebenort: die konstruktive Zukunftsplanung
Zur Stärkung von heilenden Lebensentwürfen,
Nicht starre Zielvorgaben, sondern Ahnung,
Nicht Sollen, sondern mehr öffnendes Dürfen.

Als Nicht-Mehr-Ort die Gedankendestruktivität.
Dieses Gebiet sollten alsbald wir verlassen.
Unsere Psyche dadurch aus ihrer Mitte gerät.
Dezentriert wir oft uns sowie andere hassen.

Nicht im Gestrigen verweilen, das misslungen.
Daraus lernen, aber nicht drin hängen bleiben.
Bleibend wird Morgen ins Gestern gezwungen,
So dass unversehens in altes Elend wir treiben.

Stellen wir fest, Gedanken tun uns nicht gut,
Destruktive Felder werden weiterhin besetzt,
Brauchen wir Stoppkraft und Denkstillhaltemut,
Zu stoppen, dass man sich grübelnd verletzt.

*Wer zwingt mich, diese Gedanken zu denken?
Woher kommen Horror, Sorgen und Grübeleien?
Wieso kann ich Denken nicht konstruktiv lenken?
Was kann und will ich mir noch nicht verzeihen?*

*Welcher Strafgeist geistert in mir noch herum?
Wovon ernährt sich in mir moralische Strenge?
Wieso erlebe ich mich so schwach und dumm?
Wer oder was treibt mich in die geistige Enge?*

*Weg von Denken hin zu Empfinden und Fühlen?
Wo spüre ich im Körper Spannung und Druck?
Welche Lebensszenen wollen mich aufwühlen?
Liebevoll achtsam auf mein Hiersein ich guck.*

Achtsam-freundlich komme ich mir auf die Spur:
Etwas aus der Kindheit wird nicht erledigt sein.
*Welche Angst, welches Tabu, welcher Schwur,
Welches Verbot, welche Not macht mich klein?*

Dem Kind in mir kann ich heute zur Hilfe eilen,
Mich nutzbringend auf seine Seite schlagen,
Muss nicht mehr in früher Lähmung verweilen,
Muss kindliche Hilflosigkeit nicht mehr ertragen.

Mit neuen Gefühlen kommen neue Gedanken,
Weil Gefühle im Leib unser Denken ausrichten.
Ob wir kerngesund sind oder ob wir erkranken,
Wird unsere Gedanken ganz anders gewichten.

Es mag uns zwar kränken, wenn wir bedenken,
Dass unsere Gedanken in Wahrheit nicht frei.
Doch dass Gefühle unsere Gedanken lenken,
Was ist darin wirklich so schlimm oder so neu.

Es werden eben Gefühl und Gedanke bedacht.
Integriertes Denkfühlen gerät uns zur Realität.
Eine neue Betrachtungsweise in uns erwacht.
Ein größerer Möglichkeitsraum in uns entsteht.

Künftig mit Erkunden der Gefühle wir beginnen:
Was geht im Leib vor? Was will rein oder raus?
Wir durchforsten das Erleben mit den Sinnen:
Was ist uns Freude? Was ist uns ein Graus?

Erst danach geht es weiter zu den Gedanken:
Wie beurteile ich das? Was will ich machen?
Was uns schädigt, weisen wir in Schranken.
Unsere Entscheidungen wir klug überwachen.

Neues statt herkömmliches Denken

*Wie denken wir, unser Handeln betrachtend?
Welche Wirkungen beziehen wir dabei mit ein?
Und welche Zusammenhänge klug beachtend
Können kooperativ handelnd wir wirksam sein?*

Wollen wir befriedigend Lernen und Leben,
Komplexität und Dynamik des Seins erfassen,
Um uns klar mit wirklicher Welt zu verweben,
Müssen wir veraltete Denkweisen loslassen.

Neu-Denken ist kooperativ und einbeziehend.
Alt-Denken war Ausgrenzung und Konkurrenz,
Einseitig, Schuld zuweisend und polarisierend.
Dies Alt-Denken ich ersetze, zumindest ergänze.

Neu-Denken ist mehrperspektivisch, zirkulär,
Geht davon aus, dass in Systemen wir leben,
Getrenntes, nur Singuläres gibt es nicht mehr,
Es kann nur Vielfalt der Vernetzungen geben.

Im Alt-Denken werden Gegensätze überbetont,
Werden Widersprüche gegeneinander gestellt.
Linear logisch ist man eher zu denken gewohnt.
Logisch und linear ist weder Mensch noch Welt.

Alt-Denken lebt noch von dem Entweder-Oder:
Begrenzen, Kontrastieren und Unterscheiden.
Denken scheint klar, doch ist geistiger Moder.
Man wird derart zumeist Schiffbruch erleiden.

Alt-Denken liebt entgegenstellendes Aber.
Verliebt in Prinzipien und Entschiedenheit,
Erscheint denen Konsenssuche als Gelaber,
Die noch nicht zu gemeinsamem Tun bereit.

Ideen und Positionen werden starr vertreten,
Meist situations- und personenunabhängig.
Erstarrt wie ein fanatisches Unkrautjäten,
Da Wildkräuterkauf nicht am Markte gängig.

Moralisierendes Denken in Begrifflichkeiten
Fernab sinnlich-konkreter Lebensentfaltung
Kann vielen schlechtes Gewissen bereiten,
Doch dient es kaum zur Beziehungsgestaltung.

Hochmoralisch, abstrakt und politisch korrekt,
Dennoch unnütz, im Wesenskern lebensfern,
Weil sich Denken nicht ins Handeln erstreckt,
Derart Handeln nicht zu durchdenken ich lerne.

Von Handlungswirkungen her ist eher zu denken.
Was bewirkt das, was ich hier sage und mache.
Auf Beziehungen ist unser Denken zu lenken.
Es geht primär um uns, sekundär um die Sache.

Solange man den Rahmen nicht mit benennt -
Zwischen Wissen und Handeln Desintegration -,
Bleiben Aktionen und deren Reflexion getrennt,
Bleibt ein wirksamer Wandel zumeist Illusion.

Besonders perfide: pseudointegratives Denken,
Dieses unechte, additive Zusammenführen,
Um sich Mühen zum Konsens zu schenken,
Anschauung und Gesicht nicht zu verlieren.

Aus Einerseits-Andererseits wird Kompromiss,
Eine nur scheinbare Lösung unsrer Probleme.
Man bleibt sich der Ursprungsposition gewiss,
Bestimmt eine Mitte, eine für beide bequeme.

Dabei ist es für Weiterentwicklungen wichtig,
Ergebnisoffen in klärende Dialoge zu gehen,
Sich zu lösen von altem Falsch oder Richtig,
Aus Perspektive anderer die Welt zu besehen.

Kein Feilschen, was vom Alten beizubehalten,
Sondern die Frage ist: Was tut uns beiden gut?
Probleme echt lösen, nicht nur stur verwalten.
Konsens anzustreben, braucht Loslassenmut.

So ein Scheineindruck von Ausgewogenheit,
Von Lösung, mit der beide noch leben können,
Verdeckt Ich-Bezogenheit und Verlogenheit
Von Menschen, die nicht sozial sein können.

Scheingebildetes Flachdenken, weit verbreitet
Als vieler Sonntagsredner rhetorisches Kalkül,
Steter Bildungsverflachung den Weg bereitet.
Der Geist der Gesellschaft steht auf dem Spiel.

Wer Fragen stellt, suche nach Antworten dafür.
Wer Antworten hat, möge in Frage sie stellen.
Keine Gewissheiten mehr ohne jedes Gespür,
Das Paradoxe in unserem Sein zu erhellen.

Der Zweifel bleibe der Bruder vom Glauben,
Mit Paradox und Vagheit heißt es zu leben,
Doch ohne uns Mut zum Konsens zu rauben.
Erkenntnis erfolgt im gemeinsamen Streben.

15. Wir stimmen uns in der Sprache ab

Aspekt fünfzehn ist Klärung der Kommunikation:

Wir sagen, was wir erleben, deutlich und klar
Oder verlieren uns in Sprache als Abstraktion.
Nur wenig von dem, was wir sagen, ist wahr.

Wahr also im Sinne der Stimmigkeit für mich
Als Eindruck: Was ich ausdrücke, das stimmt.
Mit meiner Wahrheit bedränge ich dich nicht.
Ich will nicht, dass wer dir die Wahrheit nimmt.

Dieses Abstimmen zuerst als Prozess in mir:
Schwingen meine Gefühle in den Worten mit?
Habe ich dabei für den Leib ein gutes Gespür?
Ziehen Worte mich runter oder machen sie fit?

Sind Worte, Mimik, Geste und Tat verbunden?
Stimmen Gefühle mit den Gedanken überein?
Wird, was gesagt, von Leibseele empfunden?
Stellt sich Vertrauen bei Glaubwürdigkeit ein?

Meine Wahrheit ist nur eine Sicht auf die Welt.
Glückt Gespräch, Sichtweisen sich ergänzen.
Eine freiere Erlebensweise Einzug in uns hält,
Lässt Herzen sich öffnen und Augen erglänzen.

Komm, lass uns Worte künftig sorgsam nutzen.
Nicht als Peitsche, Knüppel oder als Schwert,
Worte zum Unterstützen, nicht zum Uns-Stutzen.
Wichtig, dass man auch im Sprechakt sich ehrt.

Lass uns Worte sorgsam auf Sinn hinterfragen,
Ein Riesenwortangebot zum Feintuning nutzen,
Präzise darauf achten, was wir wem wie sagen,
Doch der Spontaneität nicht die Flügel stutzen.

Werfen wir böse und bissige Worte doch fort.
Wer sich liebt, muss sich nicht länger kränken.
Nicht länger ist Beziehung ein Schaukampfort.
Lass uns unsere Worte aufs Heilende lenken.

Heilend ist, wenn wir klären, was wir wollen.
Was wir nicht wollen, ist zwar auch interessant.
Aber wir schöpfen noch nicht aus dem Vollen,
Haben unsere Bedürfnisse wir nicht benannt.

Heilend ist, Verben statt Nomen zu verwenden,
Was zu tun oder zu lassen, klar zu benennen,
Eine aufgeblasene Verbalakrobatik zu beenden,
Sich, wo möglich, vom Fremdwort zu trennen.

Einfach, klar, konkret und anschaulich sprechen.
Auf Augenhöhe durch Wechselseitigkeit achten.
Urteile vermeiden. Versprechen nicht brechen.
Sich nicht als besser als die anderen betrachten

Normkraft der Sprache erkennen

Die Denkwelt ist durch bestimmte Worte gruppiert.
Bedeutung der Wörter ist weitgehend festgelegt.
Wer als Kind wurde in eine Sprachkultur eingeführt,
Sich in geistiger Welt aus Wortgruppierung bewegt.

Gruppierungen um das Wort „Mut“ sind Tapferkeit,
Zurückstellen von Bedenken, Zweifel und Angst.
Mut macht dich zum Handeln trotz Gefahren bereit.
Widerstand, Kraft und Aktivität du von dir verlangst.

Jedes dieser Wörter löst Assoziationen in uns aus,
Das Wortfeld aus Mut beginnt, sich auszudehnen,
Begriffe wie Umsicht und Vernunft fallen da heraus.
In einem Mut-Wortfeld sind diese eher abzulehnen.

Wird ein Kind als mutig bezeichnet, dann nimmt es
Das gesamte Normalbedeutungsfeld in sich hinein.
Die auf diese Weise erworbene Wertewelt indes
Kann noch lange nicht seine wahrhaft eigene sein.

Wertewelten werden verbal induziert und oktroyiert.
Ein Kind kann sich gegen die Worte kaum wehren.
Mit Worten wird unser Geist heimlich programmiert.
Unbewusst wir das Normale als wahr so verehren.

Wir leben trancegleich in einer Wortewerteblase,
Solange wir die Wortbedeutungen nicht reflektiert.
Wenn ich in das Sprachhorn der Vorfahren blase,
Wenig Kreatives in Hirn und Gesellschaft passiert.

Wenn wir Wörter benutzen, dann akzeptieren wir,
Dass Wortbedeutungen durch Tradition geprägt.
Nur mit Hilfe vieler ich neue Bedeutungen einführt,
Falls Widerstand gegen alte Gruppierung sich regt.

Sprachbedeutungen versinken im Seinshintergrund.
Was im Hintergrund landet, wird kaum je gesehen.
Das Wort „männlich“ erscheint eher eckig als rund.
Verbaltrance bestimmt das Handlungsgeschehen.

Weibliches ist so rund wie das Kunstwort Miluma.
Doch Takete wird meist als männlich angesehen.
Mit hart, kraftvoll, direkt, mutig ist Wortgruppe da.
Alles Attribute, die eher für das Männliche stehen.

Schmerz, Kummer, Sorge, Angst und Hilflosigkeit
Wird dem Weiblichen wahrscheinlich zugerechnet.
Mit Mut, Stärke, Wut, Zorn, Hass und Tapferkeit
Gefühlsgruppierung ums Männliche uns knechtet.

Innere Welten werden durch Worte ausgeschaltet,
Vom Getriebe der Alltäglichkeit weitgehend isoliert.
Männlicher Mann dabei in zwei Teile sich spaltet.
Weibliche Gefühle werden so nicht mehr gespürt.

Hinter der zuschreibenden Worte harten Krusten,
Wenn sie unsere psychosoziale Welten betreffen,
Versinken Teilwelten in uns tief im Unbewussten.
Doch als Höllenhunde in den Seelen sie klaffen.

Im Grunde Versinkendes wird gleichsam natürlich.
Ein Mann ist männlich mit bestimmten Attributen.
Dass er anders als Frauen ist, sieht man figürlich.
Ist ein Mann weiblich, führt das nicht zum Guten.

*Doch ist dieses wahrhaftig eine Frage der Natur,
Wie wir Männer und Frauen zu geben uns haben?
Einfältig ist Mensch, der reduziert auf seine Figur
Die komplexen, vielseitigen menschlichen Gaben.*

Wie dumm, sich in Wortschablonen zu bewegen,
Als Mann auf Wärme und Zärtlichkeit zu verzichten,
Als Frau sich nicht über miese Politik zu erregen,
Entwicklungspotenzial in sich selbst zu vernichten.

Menschlich zu sein, heißt, sich befreien zu können,
Auf Natur- und Kulturzwänge ein wenig zu pfeifen,
Sich einen Raum zum Experimentieren zu gönnen,
Sich als Pionier zu Neuem und Gutem zu begreifen.

Egal, ob nun Kulturtabu oder Fortpflanzungstrieb:
Ich muss Engen und Drängen nicht nachgeben.
*Ich prüfe sorgsam: Habe ich handelnd mich lieb?
Weite oder beenge ich auf diese Art mein Leben?*

*Menschlich sein heißt auch, sich zu entscheiden:
Was fange ich mit dem, was mit begegnet, an?
Ich stelle mir klar vor: Was führt mich ins Leiden?
Was führt zu Entwicklung - gleich bis irgendwann?*

Dass wir von früh an auf die Kultur programmiert,
Das muss nicht unbedingt etwas Schlimmes sein.
Nur wenn das in störende Geistesenge uns führt,
Lege man eine Pause zum Nachdenken ein:

*In welches Kästchen habe ich mich gesteckt?
Was habe ich, den Begriff deutend, vermieden?
Was schlief in mir ein? Was wurde erweckt?
Was wurde integriert und was abgeschieden?*

Auf Basis von Sprache formt sich in uns eine Welt.
Wörter stellen sich zwischen uns und die Dinge.
Wortbild uns Unmittelbarkeitserfahrung verstellt.
Mit Wörtern ich oft in enge Normen mich zwinge.

*Mit welchen Wörtern konstruieren wir Identität?
Wie finden wir zusammen in freier Gemeinsamkeit?
Freiheit mitsamt Zugehörigkeit auf dem Spiele steht.
Was nehme ich ernst, was gelassen mit Heiterkeit?*

*Muss Männlichkeit immer mit Härte verbunden sein,
Mit Inbesitznahme und Beherrschung einer Frau?
Oder fällt uns etwas Partnerschaft Befreiendes ein?
Traditionen hochzuhalten, ist nicht immer so schlau.*

*Muss Weiblichkeit sich an Äußerlichkeit orientieren,
An Hingabe und Gehorsam gegenüber dem Mann?
Oder darf mit den Paaren etwas Neues passieren,
Das zu mehr Freisein und Liebe führen sie kann?*

Wir dürfen unsere Begriffswelt hier neu gruppieren,
Müssen an Traditionsvorgaben uns nicht ausrichten,
Dürfen passendere Attribute den Begriffen zuführen
Und unpassende Festlegungen in ihnen vernichten.

Wörter sind keine Wesen, sind uns keine Dämonen.
Nichts, was fixiert wurde, muss ewig derart bleiben.
Wir dürfen all die herrschenden Deuter entthronen,
Bedeutung der Sprache gemeinsam umschreiben.

Nicht mehr Bischöfe entscheiden, was Familie ist,
Dass Ehe nur erlaubt ist zwischen Frau und Mann.
Zusammenlebensethik hat nicht nur der Christ.
Auch Nicht-Christ Bedeutungen mitgestalten kann.

Lebenswichtig ist, dass in uns Freiraum entsteht:
*Wie möchte ich in diesem Leben gern sein?
Aus welchen Worten forme ich meine Identität?
Worauf pfeife ich? Worauf lasse ich mich ein?*

Was üblich ist, was massenhaft, scheinbar normal,
Muss noch lange nicht sinnvoll und brauchbar sein.
Milliarden von uns erleben noch Hunger und Qual.
Das als normal anzuerkennen, fällt mir nicht ein.

Es geht darum, Konzepte menschlich zu machen:
Haltung, Einstellung, Gewohnheit, Glaube, Ideen,
Vorgefundenes, Worte, Bedeutung und Tatsachen
Mit kritischem Blick auf Beschränkendes besehen.

Es geht darum, Begrenzungen anzuerkennen,
Die menschliche Endlichkeit und Vergänglichkeit,
Nicht im Wahne gegen reales Sein anzurennen
Unserer Mitwelt zu nützen durch Bescheidenheit.

Um- und Weitsicht, Demut, Nachhaltigkeit, Verzicht:
Begriffe mit Konkretem zukunftsweisend wir füllen.
Begriffe, die uns verdummen, brauchen wir nicht.
Mit Schwachsinn wir nicht Bewusstsein zumüllen.

Worte sollen uns unterstützen, wahlfrei zu werden,
Volle Verantwortung fürs Dasein zu übernehmen,
Uns in Mitwelt und Menschheit vertrauend zu erden,
Existenz anerkennend uns kaum noch zu schämen.

Lasst Worte wie Liebe mit Bedeutung uns füllen,
Sie im alltäglichen Miteinander nützlich gruppieren,
Geist befreien um gemeinsamer Zukunft willen,
Sprachschablonen in uns nun umprogrammieren.

Gefühlsorganisation und Sprache

Was hat man davon, sicher gebunden zu sein?

Worin besteht die besondere Lebensqualität?

Lassen sich Eltern und Kind auf die Gefühle ein,
Gefühlswelt ihnen eher frei zur Verfügung steht.

Wer nicht fühlen darf, dem wächst eine Brache.
Wer fühlt und nicht redet, geht sinnlich verloren.
Wächst Kind heran, braucht es seine Sprache.
Im Wort austausch wird neue Weltsicht geboren.

Zunehmend gewinnt das Gespräch an Wert.
Das Welterleben wird in Sprache gebunden.
Was nicht durch ein passendes Wort geehrt,
Wird kaum im Gedächtnis wiedergefunden.

Gefühltes braucht Sprache, erinnert zu werden.
Gefühlswort ist Werkzeug zum Sicherkennen.
Menschen ihren Gefühlshaushalt gefährden,
Wenn sie Befindlichkeit nicht mitteilen können.

Vermittelt über Sprache tauchen Kinder ein
In das, was in anderen Menschen geschieht.
Wie würde es mir gehen, würde du ich sein?
Wie klänge dann für mich mein Lebenslied?

Elterngefühle beachtet Kind von Anfang an,
Brauchst Gefühlsrückhalt, sich zu orientieren.
Ohne Gefühlsklärung sich keiner binden kann.
Kind würde Bezugsperson emotional verlieren.

Ein Kind lernt über seine Bezugspersonen,
Indem es deren Blickqualität oft betrachtet:
Was ist hier misslich? Was kann sich lohnen?
Was günstiger scheint, wird mehr beachtet.

Manchmal wird Blick von Sprache begleitet,
Also Interesse, Gefühl und Worte verbunden.
Ein Weltverstehen wird dadurch vorbereitet,
In dem wir als soziale Wesen eher gesunden.

Kommentieren die Eltern Gefühle und Taten,
Erläutern sie den emotionalen Erlebensgehalt,
Wird Kind gefühlssicher, muss weniger raten,
Gefühle erhalten Ordnung und klare Gestalt.

Gefühlssprache macht die Kinder kontaktbereit.
Sie lernen durch Benennen, sich zu regulieren.

Jeder von uns weiß: Es ist keine Kleinigkeit,
Sich durch den Wust seiner Gefühle zu führen.

Nur wer Gefühle zulässt, kann sie auch klären,
Wenn sie in Gefühlsnot durcheinandergeraten.
Wer Gefühle meidet, kann sich nicht erwehren
Durch Verstand, Unterstützung und Taten.

*Was fühlt wohl Mutter, wenn ich das mache?
Wann kommt sie herbei? Wann bleibt sie fern?
Was geschieht in ihr, da ich weine oder lache?
Wann weißt sie mich zurück oder hat mich gern?*

*Was tun die Eltern, bin ich in Schwierigkeiten,
Bleibe ich in mir stecken? Verliere ich mich?
Können Eltern mir eine sichere Basis bereiten,
Oder lassen sie mich im Kummer im Stich?*

Kinder, die häufig im Kummer allein gelassen,
Stellen jegliches Bindungsbemühen zurück.
Sie können ihr Leid nicht in Sprache fassen,
Verkriechen sich in sich selbst Stück für Stück.

Wenn uns die Emotionen überschwemmen
Und wir nicht mehr wissen, ob aus oder ein,
Wird das unseren Sprachausdruck hemmen.
So bleiben wir aufgewühlt zugleich noch allein.

Ein Kind dann nicht Sicherheit außen sucht,
Erlebt es sich doch unpassend und verkehrt,
Ein Kind weicht nach innen aus auf der Flucht.
Jegliche Hilfe von außen wird dann abgewehrt.

Sprachlosigkeit erzeugt unsere Einsamkeit,
Die uns ergreift, wenn ein Kummer uns plagt,
Uns auszudrücken noch nicht fähig und bereit
Wird Leben als feindlich und sinnlos beklagt.

Sprache der Gefühle ist echt und empathisch:
Was geht in mir vor und was ahne ich bei dir?
Sprache im Alltag - oft befehlend pragmatisch:
„Geh spielen! Putz Zähne! Komm her zu mir!“

Wenn Gefühlssprache wir Beachtung schenken,
Kindern Worte anbieten, Gefühle zu bestimmen,
Können sie geistig sich mehr ins Mitgefühl lenken,
Um im Erlebensstrom anderer mitzuschwimmen.

Gefühle korrekt bei sich und anderen benennen,
Ist Kristallisationskern der Emotionsintelligenz.
Kinder diese Intelligenz nur entwickeln können,
Wenn ich als Eltern Gefühle mit Worten ergänz'.

Geht alles gut, können Kinder so mit vier Jahren
Sich vorstellen, wie andere anders als sie sind.
Nur, wenn Worte ihnen dafür gegeben waren,
Können sie denken: „So denkt wohl dieses Kind.“

Ein Kind, das gefühlsfeindselig sozial erzogen,
Trägt in sich feindselige Voreingenommenheit,
Ist oft den anderen Kindern nicht gut gewogen,
Ist Absicht und Bosheit zu unterstellen bereit.

Doch sobald wir böse Absichten unterstellen,
Wird Hilflosigkeit durch Aggression ersetzt.
In Wut muss man sich nicht Ängsten stellen,
Die entstanden, als Bindungssehnen verletzt.

Ein Kind, das viel emotionale Sicherheit erlebt,
Kann andere viel mehr akzeptieren und lassen,
Es nicht so sehr nach feindseligem Urteil strebt,
Kann soziale Situation differenzierter erfassen.

Sicher Gebundene sich mehr konzentrieren,
Wenn sie für sich oder mit anderen spielen.
Auch wenn sie Konflikte mit anderen führen,
Verträgt man sich eher, da sie sich einfühlen.

Eher unsicher Gebundene sind in einem Streit
Zumeist nicht flexibel und lösungsorientiert.
Sie sind nachtragend, nicht verzeihensbereit,
Was nur zu neuen unsozialen Konflikten führt.

Sicher gebundene Kinder sind eher beliebt
Bei den Erwachsenen, die sie begleiten,
Was ihnen die besseren Förderchancen gibt.
Soziale Klüfte sich dadurch erheblich weiten.

Unsicher Gebundene wirken oft aggressiv,
Haben häufig Angst vor zu nahen Kontakten,
Denn Nähe lief bisher im Leben meist schief,
So dass sie die anderen abwehrend zwackten.

Eigentlich wollen sie damit nur signalisieren:
„Komm mir bitte nicht allzu schnell zu nah.
In Nähe kann ich mich ängstlich verlieren.
Ich schütze mich nur. Bleibe doch bitte da!“

Näheschutz wird oft als Bosheit verstanden,
Wenn man die Aggressionsmotive nicht sieht.
Solche Kinder können erst dann sicher landen,
Wenn man ihre Unsicherheit klar einbezieht.

Unsichere brauchen mehr Beistand bei Nähe,
Auf dass ihre Näheangst sie nicht übermannt.
Wenn ich als Begleitperson sowas nicht sehe,
Bleibt die Sozialnot dieser Kinder unerkannt.

Zeigen diese Kinder die Angstaggression,
Werden sie dann nicht gleich zurückgewiesen,
Und erfährt liebevolle Begleitperson als Lohn,
Wie die ersten Sicherheitskeime sprießen.

Unsicher Gebundene sind nicht dümmer,
Sie wirken nur emotional sehr verklemmt.
Haben von Gefühl kaum einen Schimmer,
Weil Ausdruck bisher zu Hause gehemmt.

Reagiert Begleitperson gütig ohne Zwang,
Stellt sie Nähe her trotz der Aggressionen,
Bekommt das Kind Chancen für Neuanfang.
Weise Begleitung kann wahrlich sich lohnen.

Sprachlich wird nachgeholt, was versäumt,
Motive der Konfliktbeteiligten werden geklärt,
Dass Bösartigkeit nicht länger eingeräumt,
Weil voreingenommen anderes abgewehrt.

Die Voreingenommenheit, als Angst erkannt,
Wird durch die vorbehaltlose Öffnung ersetzt.
Das Kind, das sich in Aggressionen verrannt,
Spürt so, wie es sich selbst und andere verletzt.

Unser Perspektivwechsel ist nicht angeboren,
Ist eher beobachtend und sprechend gelernt.
Des Babys Einfühlungsfähigkeit geht verloren,
Wenn Gefühle vermieden und Sprache entfernt.

Wir Menschen sind geschichtliche Wesen,
Brauchen Geschichten, um uns zu erkennen.
Ohne Sprache würden wir dumpfsinnig dösen,
Kein Biografiebild von uns entfalten können.

Menschen brauchen Sprache fürs Innenleben,
Um Gedanken und Gefühle zu besprechen.
Sonst bleiben sie beengt am Außen kleben,
Was in Beziehungen sich meist wird rächen.

Beziehungen scheitern oft an Sprachlosigkeit.
Wir fühlen zwar, doch fehlen uns Worte dafür.
Aus Unfähigkeit sind wir nicht gesprächsbereit.
Dabei fällt sie ins Schloss, unsere Liebestür.

Hat Mutter mich gefragt, als ich traurig war:
„Du siehst traurig aus? Was ist, mein Kind?“
Oder sagte sie nur abfällig und mürrisch gar:
„Kinder sind nervig, wenn sie quengelig sind.“

Wer das als Kind oft genug von Mutter hört,
Wird die Traurigkeit weit nach innen fahren.
Ergebnis davon: Die Gefühle bleiben gestört
In allen vielen noch kommenden Erdenjahren.

Hat Mutter gezeigt, wenn ich Mitwelt erkundet:
„Du freust dich. Schön, dass du dich erprobt.“
Oder hat ihr meine Freude nicht gemundet:
„Ich mag es nicht, wenn du lachst und tobst!“

Kam Mutter zu mir, wenn ich Sorgen hatte,
Um dann meine Sorgen noch zu übertreiben?
Oder packte sie mich überfürsorglich in Watte:
„Kind, lass deine Wildheit doch lieber bleiben!“

Übertreibung des Negativen ist zu erkennen,
Das bisher den Gefühlsausdruck bestimmt.
Man kann sich in inneren Dramen verrennen,
Wenn man eher das Elend wahr in sich nimmt.

Alles das organisierte mir meine Gefühle
Und die Fähigkeit, über diese zu sprechen.
Es ist ziemlich schwer, im Alltagsgewühle
Mit dieser Gefühlsworttradition zu brechen.

Es sei denn, man trifft die, die mit Emotionen
So umgehen, als gehörten diese zum Leben,
Man stellt bei sich fest, es könnte sich lohnen,
Sich mehr mit solch Menschen zu umgeben.

Wörter bestimmen unser Erleben

Wörter treten in Resonanz mit dem Erleben,
Entfalten ihre richtungsweisende Qualität.
Welche Färbung dem Erleben wir geben,
Ergibt sich durch die Wahl der Modalität.

In unserer Sprache gibt es neun Verben,
Die zu beachten sich seelisch sehr lohnt,
Weil sie das Erleben tatkräftig einfärben,
Jeweils eine Seinsweise ihnen innewohnt.

Ob ich muss oder soll, ob ich darf oder kann,
Mag und möchte oder will, brauche, lasse
Oder diese Weisen verneine, irgendwann
Finde ich zu mir oder ich mich verpasse.

Modalverben kann man munter mischen:
*Möchte ich Können? Darf ich Wollen?
Brauche ich Sollen? Mag ich Müssen?
Oder lasse ich das Müssen und Sollen?*

Ich will es nicht, aber ich soll es können.
Ich brauche das nicht, was ich nicht mag.
Was ich kann, das möchte ich mir gönnen.
Ich darf lassen, was mir wurde zur Plag'.

Müssen und Sollen

Solange man ständig was muss und soll,
Verliert man sich selbst eher aus dem Sinn.
Ein Müssen und Sollen finde ich nur toll,
Wenn ich meiner selbst sehr unsicher bin.

Müssen und Sollen sind Zwänge mit Qual,
Für Freiheitsliebende ist das nicht das Wahre,
Zwingen raubt uns die Freude an der Wahl
Von nach der Wiege bis vor letzte Bahre.

Möchten und Wollen

Unser Verlangen sagt: Ich möchte. Ich will.
Sanfter Wunsch oder druckvolles Fordern.
Möchten ist eher noch eindrücklich und still.
Wollen ist mehr ein sehr deutliches Ordern.

Wenn dein Wollen meinem Sollen ist gleich.
Entsteht auf diese Art leicht eine Hierarchie,
Bei Außendruck ich nach innen mich schleich.
Im dir fernen Inneren erreichst du mich nie.

Dürfen und Können

Ich darf. Du erlaubst und ich erlaube es mir.
Erlaubnis gibt mehr Freiraum zum Handeln.
Wenn Leben in freier Entscheidung ich führ',
Fällt mir leichter ein notwendiges Wandeln.

Gut, wenn ein Dürfen mit Können vereint,
So dass neues Gutes eher entstehen kann.
Wer umsetzt, was vielen als nütze scheint,
Fängt meist Sinnvolles mit seinem Leben an.

Mögen und Brauchen

Man braucht lange nicht alles, was man mag.
Man mag auch nicht alles, was man braucht.
Was du magst, besser ist, wenn ich es ertrag.
Forderndes Brauchen die Freiheit uns staucht.

Nur ein wahres Brauchen wendet unsere Not.
Wenn wir das erhalten, was wirklich benötigt:
Zuwendung, Sinn, Initiative, Wasser und Brot,
Erleben wir uns selbst als befreit und bestätigt.

Lassen

Wer etwas lassen kann, findet Gelassenheit.
Zu lassen meint, sich von bisherigem zu lösen.
Loszulassen macht selten uns arm, meist weit.
Festhalten schafft Dasein in Haken und Ösen.

Gelassen werden und nichts mehr hinterlassen,
Was andere einengt, zwingt, schädigt und quält.
Wir müssen der Enkel Zukunft nicht verprassen.
Das Handeln allein und nicht Vorsatz nur zählt.

Wörter, die eher beengen

Müssen, sollen, nicht lassen und nicht dürfen,
Sind Einschränkungen der Freiheit der Wahl.
Sie behindern uns in den Lebensentwürfen.
Für eine Selbstverwirklichung sind sie fatal.

In engender Erlebenswelt des Sollte-Ismus
Kommt gut klar, wer sich schon aufgegeben.
Wer niemals darf, aber stets soll und muss,
Kann so selten selbstverantwortlich leben.

Es ist nicht allzu sehr der äußere Zwang,
Der uns von Lebendigkeit hält distanziert.
Zwang im Inneren macht häufiger krank,
An Herzunterkühlung man langsam erfriert.

Zwänge, die wir in der Kindheit erfahren,
Von den Menschen, denen wir anvertraut,
Als Ängste wir in den Herzen bewahren.
Aus der Angst werden neue Zwänge erbaut.

Damals habt ihr als Kind mich gezwungen,
Meist in dem Glauben, sowas täte mir gut.
Michzwingen ist später mir selbst gelungen,
Doch ohne zu spüren, wie weh mir das tut.

Welt des Zwangs ist vielen allzu vertraut,
Überall die Gesetze, Gebote und Verbote.
Eine Gesellschaft, auf Misstrauen gebaut,
Produziert dabei massenhaft lebende Tote.

Zwänge entfalten ihre einengende Kraft.
Die Leibeszellen ziehen sich zusammen.
Nur zähträge fließt noch der Lebenssaft,
Obwohl weitem Kosmos wir entstammen.

Alte Zwangswelt der Urahn in uns west.
Unterdrückung und Krieg stecken in Zellen.
Allein liebevoll und achtsam man sich löst
Von Zwängen, denen wir mutig uns stellen.

Inneres Müssen

Eigenes Ich-Muss will mir etwas gebieten.
Ich zwingen mich, ehe mich andere zwingen.
Zaudere ich dabei, lese ich mir die Leviten.
Oft gilt es, seine Taten zu Ende zu bringen,

Auch die Taten, die besser nie begonnen,
Dieweil ihre Auswirkungen kaum bedacht,
Und Taten, durch die wenige gewonnen,
Als Nutznießende weiterhin an der Macht.

Muss sofort, immer – der höchste Zwang.
Hochdruck liegt auf dem seelischen Kessel.
Ständiges Müssen macht die Seele krank.
Selbstbefehlen gerät zur geistigen Fessel.

Nicht handelnd erwartet uns Ungemach.
Unsere Selbstbestrafung folgt auf dem Fuß.
Ängstlich gebe Geboten der Ahnen ich nach.
Was ich will, zählt nichts, bleibt eher diffus.

Müsste offenbart unser Wissen um Pflicht.
Die Möglichkeitsform schränkt Handeln ein.
Ich-Müsste meint wirklich: Ich tue es nicht.
Nicht-Tun wird so schlimm wohl nicht sein.

Und eigentlich müsste ich meint: Garantiert
Werde ich diese Forderung nicht erfüllen.
Auch das Risiko der Bestrafung wird riskiert
Um eines Anflugs kurzer Freiheit willen.

Dabei zerspaltet sich unsre Persönlichkeit
In eher angepasste und rebellische Teile.
Mit Müsste ist man mit sich selbst im Streit.
Man verteilt und empfängt die eigene Keile.

Müssen, von außen angetragen

Manche sind froh, wenn sie etwas müssen,
Wenn andere ihnen ihr Handeln befehlen.
Das trennt sie von ihrem privaten Gewissen.
Sie brauchen im Leben gar nicht zu wählen.

Hört man sich manche Kriegsverbrecher an,
So erleben sich diese oft nicht als schuldig:
„Ich habe es auf Befehl von oben hin getan.“
Leiern sie irre herunter, eiskalt und geduldig.

Manch einer wird in der Befehlswelt verrückt.
Müssen weckt auch den Widerstandsgeist.
Man fühlt durch das Muss sich unterdrückt.
Für Freiheit auf den Gehorsam man schießt.

So ein aufgezwungenes Müssen spaltet in
Links und rechts, rebellisch und angepasst.
Unter Druck gestaltet niemand Lebenssinn.
Bei Druck wird gejubelt oder aber gehasst.

In einer Kultur voller Regeln und Zwang
Leben wir Menschen oft im Notprogramm.
Der Überlebenstrieb sagt: Nur hier entlang.
Andere Lösungen ich besser verdamme'.

Jegliche Radikalisierung deutet darauf hin,
Dass viel zu viel Zwänge wurden erfahren.
Vergessen ward dabei, dass ich liebevoll bin
Jenseits aller Ängste und Lebensgefahren.

Selbst um den Preis von Tausenden Toten
Nicht zum Verzicht auf das Müssen bereit,
Lebt man im Land mit strengen Geboten
In einer lebensfeindlichen Vergangenheit.

Wer gegen das äußere Muss rebelliert,
Ohne dabei sein inneres Muss zu befrei'n,
Erneut lebensfeindliche Zwänge gebiert.
Für einen Neuanfang reicht nicht ein Nein.

Zum wahren Wandel von Lebensentwürfen
Gilt es, positive Haltungen auszumachen.
Wir brauchen statt des Müssen ein Dürfen,
Um nicht Lebensleid erneut zu entfachen.

Inneres Nicht-Dürfen

Zu den Geboten sich die Verbote gesellen.
Müssen wird durch ein Nicht-Dürfen perfekt.
Verbote den Zugang zur Freude verstellen.
Irrsinn ist, wenn uns Zwang nicht verschreckt.

So ein Nicht-Dürfen beschreibt oft ein Tabu.
Dies überschreitend mir Schreckliches droht.
Mir ist dann, als schaue ein Strafgericht zu.
Mein Gewissen gerät dabei in höchste Not.

Dies Nicht-Dürfen ist weitgehend irrational.
Ist ein Kampf gegen das ungezogene Kind.
Verbot verletzend, leidet Kind Seelenqual,
Obwohl andere selten Mitbetroffene sind.

Verbote beengen unsren Möglichkeitsraum.
Wir verlieren uns in passiver Resignation,
Verabschieden uns von dem Lebenstraum,
Haben für Träumende nur Spott und Hohn.

Wir reden uns ein: Leben müsse so sein.
Nicht-Dürfen sei von uns selbst bestimmt.
Man bezieht andere mit in das Elend ein,
Indem man die Lebenslust ihnen nimmt.

Man gibt sich radikal und fundamental.
Jedwedes Tabu hat schon seinen Sinn.
Mir ist es egal, was der anderen Moral,
Weil ganz klar auf rechter Seite ich bin.

Abweichende werden machtvoll bekriegt.
Tust du das, was ich mir niemals erlaub',
Wirst du von mir verfolgt und auch besiegt.
Auf die Knie mit dir, hinein in den Staub.

Nicht-Dürfen, von außen angetragen

Müssen erzwingt ein vorgegebenes Tun,
Nicht-Dürfen erzwingt von uns Unterlassen.
Derart gefesselt und geknebelt bleibt nun
Nur noch, sich samt der Mitwelt zu hassen.

Wir hassen oft nicht die, die uns zwingen,
Denen man ausgeliefert ist oder es war.
Man will stattdessen ihnen Liebe abringen,
Verleugnet dafür das eigene Erleben sogar.

Mit dem mächtigen Aggressor identifiziert
Wechselt man zur dunklen Seite der Macht,
Auch wenn man sich selbst dabei verliert.
Solch perverses Opfer wird oft erbracht.

Nicht-Dürfen ist ein Unterlassen-Müssen.
Drohung gegen das Tun liegt in der Luft.
Lass ab: Rein bleibt dann dein Gewissen.
Priester die Kirchenmoral von Kanzel ruft.

Strafangst über der Eigeninitiative hängt.
Lieber im Leben nichts Neues riskieren.
Alle Neufreude wird weit zurück gedrängt.
Die Seele beginnt erstarrend zu frieren.

Neben der Erstarrung wächst tiefer Groll.
Überall ein Nicht-Sollen und Nicht-Dürfen.
Ich bekomme beständig die Hucke voll
Mit beschränkenden Lebensentwürfen.

Wer bist du, dass du vorschreiben darfst,
Was ich zu tun oder zu lassen hier habe?
Dieses Dasein, das du für mich entwarfst,
Verkennt doch total meine Lebensaufgabe.

Wer bist du, der mich hier lobt oder tadelt,
Der urteilend über mein Dasein bestimmt.
Jede Person selbstständig ihr Leben adelt,
Indem sie den eigenen Lebensweg nimmt.

Inneres Sollen

In mir herrscht irgendein bindender Drang,
Ein engendes Gefühl von Verpflichtet-Sein.
Ein unausweichliches: Hier sollst du entlang.
Auf Eigenwillen lasse dich lieber nicht ein.

In mir droht eine düstere Über-Ich-Instanz:
Dass du mir ja nicht das tust, was du willst!
Tu nur, was du sollst, und tu es auch ganz!
Gut bist du, wenn du deine Pflichten erfüllst.

Wer so aus mir spricht, klingt mir wie fremd.
Drängt das in den Hintergrund, was mir eigen.
Alles Spontane in mir wird stark gehemmt.
Mein wahres Wesen darf ich nicht zeigen.

Lebendiges Dasein wird gepackt in Rollen.
Man tut nur das, was allgemein sich gehört.
Kein wirkliches Wollen, nur noch ein Sollen.
Wer aus der Rolle fällt, gesellschaftlich stört.

Sollen, von außen angetragen

Dieses Du-Sollst verweist auf fremde Moral,
Jemand von da außen gibt mir Handeln vor.
Forderungen beschränken mir die freie Wahl.
Mit fester Erwartung liegt man mir im Ohr.

Sollen ist ein Handeln auf anderer Geheiß.
Sollen von Selbstverantwortlichkeit entlastet.
Sollen scheint gut, solange ich nichts weiß.
Mein Gewissen bleibt derart unangetastet.

Doch irgendwann habe die Nase ich voll
Vom unablässigen Herumkommandieren.
Immer wieder nur dieses Ich-Soll, Ich-Soll.
Man kann dabei mitten im Ofen erfrieren.

Inneres Nicht-Sollen

Nicht-Sollen klingt eher wie Schwachverbot,
Dass geschickt man heimlich umgehen kann.
Höchstens kommt dabei der in Gewissensnot,
Wer streng kontrolliert sich erlebt irgendwann.

Dieses Nicht-Sollen bleibt irgendwie vage.
Eine einsehbare Erklärung meist unterbleibt.
Wo kein Kläger ist, gibt es auch keine Klage,
Außer: Nicht-Sollen hat man sich einverleibt.

In uns herrscht zumeist ein Das-Tut-Man-Nicht,
Eine urteilende Instanz mit anklagender Moral,
Die moralin-drohend uns ins Gewissen spricht,
In uns schaffend eine diffuse Gewissensqual.

Gegen dies Nicht-Sollen wehrt sich der Trotz.
Mit einem Mir-Doch-Egal man dennoch es tut.
Heule ich späterhin dann Wasser und Rotz,
Erfahre ich klipp und klar: Es tat mir nicht gut.

Dieser Tut-Man-Nicht ist ein Ahnendämon.
Verbote sind meist ohne Sinn und Verstand.
Dunkles Nicht-Sollen gab es immer schon,
Es hatte die Vorfahren oft fest in der Hand.

Dagegen hilft nur ein mutiges Hinterfragen:
Hat Nicht-Sollen noch einen tieferen Wert?
Hatte es denn Sinn in vergangenen Tagen
Oder war Nicht-Sollen von jeher verkehrt?

Nicht-Sollen, von außen angetragen

Nicht-Sollen formt oft eine Zittersituation.
Ich weiß nicht, was ist stattdessen zu tun?
Freiheitsängste auch Gehorsame bedroh'n.
Nicht-Sollen, aber was soll das denn nun?

Du sagst mir dabei: Was ich tue, geht fehl.
Also sollte handeln ich besser unterlassen.
Viel klarer wäre für mich positiver Befehl:
Was würde dir dafür ersatzweise passen?

Schon als Kind habe allzu oft ich gehört:
Lass das sein. Tu dieses oder jenes nicht.
Das Nicht-Sollen hat mich häufig verstört,
Da auf diese Art den Kontakt man abbricht.

Der Kontakt wird unterbrochen zum Spiel,
Nähe büße ich dabei zugleich ein zu mir,
Befürchtend, du hältst von mir nicht viel,
Verliere ich auch noch meine Nähe zu dir.

Ich soll lassen, weil es dir nicht recht passt:
Höre auf zu weinen. Zappele nicht herum.
Dies Abwürgen ist mir noch heute verhasst.
Undurchsichtige Verbote nehme ich krumm.

Sage mir bitte deutlich, warum ich das muss.
Dein diffuses Nicht-Sollen ist mir viel zu vage.
Unklare Forderungen sind mir ein Verdruss.
Dann ziehe ich mich zurück und verzage.

Sollte ich das nun oder sollte ich das nicht?
Welcher Spielraum bleibt zum Entscheiden?
Du sagst, du verhandelst das mit mir nicht.
Doch Nichtverhandeln kann ich nicht leiden.

Zusammensein braucht offene Verhandlung,
Braucht Erklärung von Sinn und von Zweck.
Ohne Absprache keine wirkliche Wandlung.
Befiehst du mir, tauche ich innerlich weg.

Verbieten, Befehlen, Bestrafen und Loben,
Hierarchie und Druck samt Besserwisserei,
Diese Beziehungskiller durch unten und oben:
Solche Tödlichkeit ist für mich aus und vorbei.

Inneres Nicht-Lassen

Veränderung erfordert ein ständiges Lösen
Von veralteten Werten, Bildern und Ideen.
Solange in starren Gewohnheiten wir dösen,
Wird unsre Entwicklung nicht vorwärts gehen.

Nicht-Lassen-Können ist ein Festhaltezwang.
Doch Altes können wir nicht für immer erhalten.
Wo das Bessere entsteht, da geht es entlang.
Menschsein braucht unser aktives Gestalten.

Also lasse ich etwas los und lasse mich ein,
Offen für viel von dem, was geschehen mag.
Es darf auch Überraschendes dabei sein.
Jeder Tag wird für mich so ein neuer Tag.

Doch dann steigt frühe Angst in mir empor,
Es beginnt in mir Feilschen und Kalkulieren:
Wird das Neue auch besser als das zuvor?
Oder werde ich loslassend zu viel verlieren?

Alte Gewohnheitssucht hat uns fest im Griff.
Für die Zukunft gibt es noch keine Garantie.
Doch klar ist: Wer ängstlich auf Wandel pfißt,
Der erlebt einen Wandel zum Besseren nie.

Alltagszwang durch das Gewohnheitsritual
Wird noch zu selten als einengend erfahren.
In der Habens-Zivilisation scheint es normal,
Wenn möglichst viel Dinge wir aufbewahren.

Ding-Welt-Ballast legt sich auf unser Leben.
Was man besitzt, ersetzt meist, wer man ist.
Mehr und mehr nehmen und weniger geben.
In des Lebens Stall türmt sich Schweinemist.

Erkaltete Freundschaft wird weiter gepflegt,
Hindert uns, wärmende Kontakte zu finden.
Herzraum ist mit den Altlasten komplett belegt:
Im Glück wird solch Lebensweg kaum münden.

Dieses Nicht-Lassen wirkt als subtiler Zwang.
Schwer ist, dem Subtilem sich zu erwehren.
Ab wann macht uns unser Festhalten krank?
Ohne loszulassen, entsteht kein Gebären.

Nicht-Lassen, von außen angetragen

Lass nicht locker! Du schaffst das schon!
Halte durch! Lass dich nicht abschütteln!
Beiß dich fest und Karriere ist dein Lohn!
Nur nicht an dem Leistungsprinzip rütteln!

In der Welt der Spezialisten zählt der, der
Schneller als die anderen, höher und weiter,
Doch verliert er den Überblick mehr und mehr.
Das Ergebnis ist für die Mitwelt nicht heiter.

Menschheit wäre besser dazu geschaffen,
Als Ganze sinnschaffend zu kooperieren
Anstatt sich gleich Kosmetik-Käfig-Affen
In sinnloser Aufgabe isoliert zu verlieren.

Wenn wer dich anfeuert, was festzuhalten,
Schau, ob dir das langfristig auch behagt.
Festzuhalten ist nur ein halbes Gestalten.
Wer festhält, kaum etwas Neues mehr wagt.

Gutes bewahren, aber nicht um den Preis,
Dass kein Raum mehr ist für Experimente.
Unser Leben gerät uns auf ein Abstellgleis,
Wenn Unsägliches ich alsbald nicht beende.

Lösen und Spannen, Halten und Lassen,
Passiv und aktiv: dein integrierender Weg.
Sollte die Begleitung dir nicht dazu passen,
Wähle dir eine andere, das ist dein Privileg.

Inneres Brauchen

Brauchen zu kennen, ist wertzuschätzen.
Was sind meine Bedürfnisse, elementar?
Deren Unkenntnis kann Leben verätzen.
Machen wir uns unsere Bedürfnisse klar?

Wir brauchen zum Atmen saubere Luft
Und Wasser und Nahrung zum Überleben.
Wir überleben kaum frühe Beziehungsluft.
Beziehungslos kann es uns nicht geben.

In unserem Bedürfen sind wir nicht frei.
Eigenständigkeit erweist sich als Illusion.
Zur Befriedigung ist stets die Mitwelt dabei.
Die Mitwelt ist Außenseite jeder Person.

Es gäbe keine Atemluft ohne Pflanzen,
Ohne Luft gäbe es kein tierisches Leben.
Wir sind stets ein Teil vom großen Ganzen.
Erhalten uns, da wir Beziehung anstreben.

Wir sind auch Pflanzen, sind auch Erde,
Sind Wasser, Sonne, Luft und Gestein.
Lebenssinn und Existenz ich gefährde,
Schätze ich mich als getrennt davon ein.

Wir sind integraler Teil von sozialen Netzen,
Hervorgegangen aus Eltern und deren Ahnen.
Unvernetzt wir oft unsere Seelen verletzen.
Seelenkundige zu guter Bindung uns mahnen.

Unverbunden wird ein Mensch verkümmern.
Ohne ein Mitgefühl und liebende Resonanz
Wird unser Seelenzustand sich verschlimmern.
Erst durch Liebe werden wir Menschen ganz.

Ein Brauchen gerät uns dann zum Zwang,
Wenn zu sehr in Bedürfnisse wir verstrickt,
Die uns einsam machen, müde und krank,
Mit denen Verbundenheit uns nicht glückt.

Ersatzbefriedigung und Scheinbedürfnis
Schräge Menschenbilder und Triebtheorien
Befördern häufig unser inneres Zerwürfnis
Je mehr wir uns und der Mitwelt entzieh'n.

Zu glauben zu brauchen, macht uns eng.
Mit Brauchen berührt man seine Triebe.
Je mehr an Triebbefriedigung ich denk',
Je mehr verkümmern Freiheit und Liebe.

*Was brauchst du real? Was ist dein Begehr?
Sind wir wirklich unsrer Begierden Sklave?
Begierden zwar, doch das Leben ist mehr,
Weit mehr auch als eine geistige Enklave.*

Sexual-, Aggressions- und Todestriebe,
Antriebe zur Selbst- und zur Arterhaltung.
Nirgendwo steht im Mittelpunkt die Liebe,
Scheint unbedeutend für Seinsgestaltung.

Wenn Liebe, dann mit Arbeit kombiniert.
Liebe für sich ist kein hinreichender Wert.
Wer ein Leben nur der Liebe wegen führt,
Der lebt triebtheoretisch vollends verkehrt.

Denn ein dunkles, triebhaftes Innenleben
Bestimme meist unseren Daseinsverlauf.
Triebe insgeheim am Schicksal mit weben.
Komm, gib doch jeglichen Eigensinn auf.

Selbstverwirklichung erscheint als illusionär,
Denn Unbewusstes leitet unser Geschick.
Tun wir nicht so, als ob Leben Freiheit wär.
Geilheit samt Todesangst sitzt uns im Genick.

Halt stopp, wir sind nicht nur triebversklavt.
Das Unbewusste ist doch keine Folterkammer.
Wer liebt, der wird nicht für die Liebe bestraft.
Schluss mit dem pessimistischen Gejammer.

Unser echtes Brauchen ist keine Sklaverei.
Denn Brauchen schafft Verbindung zur Welt.
Die Verbindung als Liebe macht innerlich frei.
Innere Freiheit uns wahrhaft lebendig erhält.

Brauchen, von außen angetragen

Glaubt jemand zu wissen, was ich brauche,
Bleibe ich eher skeptisch und distanziert.
Friedenspfeife jedoch mit denen ich rauche,
Von denen ich weiß, ich werde nicht verführt.

Man verführt uns oft mit Befriedigungersatz,
Schwätzt oft ein unsinniges Brauchen uns ein.
Sucht man außen nach einem realen Schatz,
Stellt zumeist nur Ersatzbefriedigung sich ein.

Bei der Jagd nach Befriedigungssurrogaten
Nützt man meist Händlern und Fabrikanten,
Den Reichen, den Banken und Potentaten,
Die ihre Bedürfnisse die unsrigen nannten.

Statt realer Freiheit verkauft man Zigaretten,
Statt wirksamer Mobilität gibt es Automobile,
Als Kontaktersatz bieten uns Handelsketten
Ihre Chat-Rooms an und Computerspiele.

Wahres Brauchen pfeift auf all die Sachen,
Die selten, knapp, begehrt und darum teuer.
Brauchen fragt gern: Wo ist mitzumachen?
Allzu fest Vorgegebenes ist nicht geheuer.

Unverkennbar ist der Dingewelt Faszination.
Offensichtlichkeit: Man hat ja, was man hat.
Doch Haben erweist meist sich als Illusion.
All diese Dinge machen die Seele nicht satt.

Wahres Brauchen will sich meist beteiligen,
Will Entstehungshintergründe auch wissen.
Zwecke nicht die beliebigen Mittel heiligen.
Unwissenheit wird nicht mehr zu Ruhekissen.

Wahre Herkunft der Waren wird oft verborgen.
Was wie gefertigt wurde, erfährt man kaum.
Kinder- und Sklavenarbeit, der Bauern Sorgen
Wirken von Ferne ein auf den Lebensraum.

Wahres Brauchen erfragt auch Gerechtigkeit:
Wurde wer ausgebeutet, belogen, betrogen?
Wie steht es bei Waren um Nachhaltigkeit?
Wurde die Zukunft der Enkel miteinbezogen?

Immer mehr der Rohstoffe werden uns knapp.
Zugleich gibt es weltweit Überproduktionen.
Menschheit schaufelt konsumierend ihr Grab
Auf der Erde, die wir gemeinsam bewohnen.

Wahres Brauchen wirkt vergleichsweise leer,
Es lässt Unnützes und Überflüssiges weg,
Verwirklicht den Leitsatz: Weniger ist mehr,
Sucht nach der Einheit von Mittel und Zweck.

Qualität rangiert dann endlich vor Quantität.
Nicht mehr die Menge allein ist entscheidend.
Im Mittelpunkt das uns allen Nützliche steht.
Keiner wird ausgegrenzt, weil er dann leidend.

Dinge, die gut erhalten sind, werden getauscht.
Was noch haltbar ist, wird nicht mehr zerstört.
Mode wird nicht mehr so sozial aufgebauscht.
Man mit Charme, nicht mit Klamotten betört.

Inneres Nicht-Wollen

Im Nicht-Wollen ist man nicht wirklich frei,
Wenn nur falsche Bescheidenheit uns ziert.
Was für mich ich nicht will, ist anderen einerlei.
Doch mein Verzicht oft Verbitterung gebiert:

Nicht-wollend komme ich im Leben zu kurz.
Keiner berücksichtigt dann, was ich brauche.
Was ich will, ist unklar, ist anderen schnurz.
Mir ist so, als lebe ich in stinkender Jauche.

Ein Ich-Will-Nicht ist oftmals zu hartes Nein.
Besser ist: Ich will nicht dieses und nicht jetzt.
Zurückweisung kann ziemlich verletzend sein.
Gut, wenn man andere nicht unnötig verletzt.

Ängstigt mich der Gedanke, was geschähe,
Würde an der Stelle ich entscheiden: „Ich will.“,
Entstände dadurch zu viel Distanz oder Nähe?
Wäre Situation mir zu eintönig oder zu schrill?

*Könnte dabei vielleicht was Neues geschehen,
Das nicht selbstwirksam ich kontrollieren kann,
Das ich nicht mehr komplett kann übersehen?
Finge dadurch für mich Überraschendes an?*

*Welche Reaktionen löste das wohl in mir aus,
Sagte ich entgegen alle Gewohnheit hier ja?
Worauf liefe dieses Ja wohl in Zukunft hinaus?
Für wen ist mein Dasein hier eigentlich da?*

*Bin ich hinreichend frei, nein oder ja zu sagen,
Oder zwingt Nicht-Wollen sich trotzig mir auf?
Was will ich meiden? Was mag ich nicht wagen?
Ist das eine Falle, in die Nicht-Wollend ich lauf?*

Nicht-Wollen, von außen angetragen

Es kann doch nicht sein, dass du das willst.
Das Vorhaben kann und wird nicht klappen.
Wenn du deine Abenteuerlust derart stillst,
Muss ich die Beziehung zu dir wohl kappen.

Starkes Wollen macht den Beteiligten Angst.
Denn Dialogbereitschaft wird kaum gespürt.
Je härter du von mir forderst oder verlangst,
Je mehr das mich in Isolation zu dir führt.

Darum will ich nicht, dass du so etwas willst.
Denn ich frage mich: Wo bleibe dabei ich?
Indem du dir vehement die Wünsche erfüllst,
Vermute ich, du lässt mich dafür im Stich.

Angst vor Verlust lässt verzweifelt mich sein.
Nur deshalb will dein Wollen ich sabotieren.
Ich ahne, meine Sabotage ist sehr gemein.
Doch ich will ans Wollen dich nicht verlieren.

Inneres Wollen

Dieses Ich-Will sehr oft nicht gut funktioniert.
Zu viel Druck entsteht dabei und zu viel Muss.
Ein Ich-Will-Unbedingt wird häufig sabotiert.
Mit innerer Freiwilligkeit ist es dann Schluss.

Wenn vor lauter Wollen der Kessel dampft,
Droht er durch den Überdruck zu explodieren.
Das wirkliche Wollen ist beharrlich und sanft,
Wird, vertraust du, zu gutem Ziele dich führen.

Wirkliches Wollen ist mehr wie ein Sehnen.
Es zieht dich. Du willst nicht widerstehen.
Es ist mehr In-Etwas-Neues-sich-Dehnen.
Es ist mehr ein Mit-seinem-Herzen-Gehen.

Wollen, von außen angetragen

Willst du nicht endlich das Zimmer aufräumen.
Das Chaos nimmt doch dort schon überhand.
Du willst doch nicht weiter Leben verträumen.
Benutze stattdessen einmal deinen Verstand.

Nein, ich will das nicht. Es ist mein Zimmer.
Was für dich wie Chaos wirkt, macht mir Sinn.
Vom Träumen hast du wohl keinen Schimmer.
Zum Glück nicht nur bei Verstande ich bin.

Was man will, das muss man selbst erkennen.
Ein Fremdwollen gehört mehr in die Diktatur.
Von außen kann man Alternativen benennen,
Doch Wollen nicht einfordern, streng und stur.

Wer stets einfordert, hat mit Trotz zu rechnen.
Je fremdbestimmter ein Mensch, desto mehr
Wird er den Forderungen aus dem Weg geh'n.
Vernunft kommt derart eher nicht hinterher.

Inneres Nicht-Mögen

Ein Ich-Mag-Nicht hat bitteren Beigeschmack.
Etwas gefällt mir im Augenblick nicht so recht.
Ich fliehe nach innen. Meine Sachen ich pack,
Sonst ergeht es augenblicklich mir schlecht.

Antipathie ist oft eine Art von Selbst-Vermeiden.
Frage mich nicht, was an mir selbst ich nicht mag.
Deine Lebensweise kann ich gar nicht leiden.
Meine eigene Unart kommt nicht an den Tag.

Je mehr ich an meiner Mitwelt herummäkel',
Je weniger mir die anderen Personen zusagen,
Je häufiger ich mich vor dem Lebendigen ekel,
Desto mehr würde es sich lohnen, zu wagen,

Auf den Kern des Ich-Mag-Nicht zuzugehen,
Auf die Antipathie, die gut verborgen im Innen,
Ekel sowie Abwehr in sich genau anzusehen,
Mit mutiger Selbsterkundung zu beginnen.

Man wird zum Höhlenforscher der Innenwelt,
Seilt sich tapfer zum Unbewussten hin ab.
Sich erkundend man viele Fragen sich stellt
Und wartet auch die Antwort des Leibes ab.

Man wird zu Archäologen der Kindheitszeit,
Legt Schicht um Schicht alte Traumata frei,
Beleuchtet soziales Leid aus Vergangenheit,
Entwirft dann in seinen Träumen sich neu.

Man wird zum Steinmetz seines Lebens,
Verleiht seinem Sehnen eine klare Kontur,
Wartet als Selbstschöpfer nicht vergebens,
Kommt alten Abspaltungen klug auf die Spur.

Das Nicht-Mögen als Ekel und Antipathie:
Wird zum Leitgefühl zur Schattenintegration.
Nach innen ins Reich der Schatten ich zieh',
Auf dass ich mich endlich vollends bewohn'.

Ich steige in Welt früher Verletzung hinab,
Bleibe achtsam und öffne weit mein Herz,
Ertrage die Modergerüche aus Traumagrab,
Identifiziere mich nicht mit dem alten Schmerz.

Nicht-Mögen, von außen angetragen

Dass du jene magst, das verwundert mich.
Die passen doch überhaupt nicht zu dir.
Die Person wirkt auf mich eher lächerlich.
Ich biete dir an, halte doch lieber zu mir.

Komm zu mir, wir bilden Kämpfer-Clique,
Die sich von anderen klar unterscheidet.
Komm, wir beiden machen einen auf dicke,
Dass, wer nicht zu uns halten will, leidet.

Sei mit mir nur noch für uns und dagegen,
Dass andere auch noch dazu gehören.
Die anderen sind uns sowieso unterlegen.
Die anderen uns beim Erleben eher stören.

Größenwahn, Elitäres und Exklusivität.
Für viele ist es wichtig, besonders zu sein.
Doch Ausschluss für Minderwertigkeit steht.
Auf Ausschließende falle ich nicht mehr herein.

Denn Ausschluss heißt, in sich abzuspalten,
Was noch nicht in das Normenschema passt.
Von dann an ist alles fern von sich halten,
Was man an dem Ausgeschlossenen hasst.

Im unserem Eliteclub der scheinbar Fehlerfreien,
In dem nur Perfektionisten sich frei bewegen,
Ist jegliche Fehlerhaftigkeit nicht zu verzeihen,
Weil wir dann anderen nicht mehr überlegen.

Unter uns heißt es, die Fehler zu vertuschen.
Doch kein Mensch ist immerzu nur fehlerfrei.
Vertuschend wir unser Leben verpfuschen.
Wer stets etwas nicht mag, wird nimmer frei.

Epilog

Hin und wieder auf engende Worte schauen:
*Ist dort in Worten verborgen viel Zwingen?
Muss ich an der Wortewelt weiter bauen?
Was kann mit neuem Wort eher gelingen?
Muss ich mich mit Worten unterdrücken?
Muss das Muss und Sollen wirklich sein?
Ist Wahlfreiheit zum Teufel zu schicken,
Oder lasse ich Freiheit per Wortwahl ein?*

Weniger drängendes Brauchen und Wollen,
Zurückweisendes Nicht-Wollen, Nicht-Mögen,
Beschränkendes Nicht-Dürfen, Nicht-Sollen:
Das wäre zwar neu, doch käme mir gelegen.

Wörter, die eher befreien

Selbstbefreiung sei uns künftiger Lebensweg.
Wahlfrei zum Ich-Selbst-Sein wäre das Ziel.
Es ist der Menschheit besonderes Privileg,
Dass sie offen ist für das Sinngebungsspiel.
Ein Großteil des Elends ist menschengemacht.
Die Personen, die Selbstentfaltung verpasst,
Sind oft einfühlungsarm und sozialunbedacht.
Wer nicht Liebe erlernt hat, eher Leben hasst,
Der hasst sich, die anderen, die ganze Welt,
Weiß nichts recht mit Leben was anzufangen,
Füllt die Liebeslöcher mit Macht und Geld,
Will nach oben statt nach innen gelangen.
Macht erfährt psychische Basis im Müssen.
Im Außen durchgesetzt mit purer Gewalt.
Im Innen erhalten von strengem Gewissen.
Gewalttaten sind gierig, willkürlich und kalt.

Inneres Nicht-Müssen

Nicht-Müssen, welch eine Erleichterung,
Druck wird vom Leibeskessel genommen.
Leben strömt ein. Geist wird wieder jung.
Zwingendes ist uns nicht gut bekommen.
Nicht-Müssen gibt mir die Freiheit zurück.
Ich darf jetzt endlich wieder frei wählen.
Wahlfreiheit ist Voraussetzung für Glück
Als Gegenstück zum fordernden Quälen.
Müssen wird uns zu zu engem Korsett.
Leben beginnt erst jenseits von Zwang.
Gehorsam war nur scheinsicheres Bett.
Unsicherheit macht uns nicht mehr bang.
Ich muss nicht mehr alles perfekt können,
Ich darf endlich auch mein Eigenes tun.
Besonderes Leben mag ich mir gönnen.
Ich darf lebendig in innerer Mitte ruh'n.

Doch Achtung, diese nickligen Worte,
Wie eigentlich, mal sehen, vielleicht,
Schleichen sich ein durch Hinterpforte.
Auch die Möglichkeits-Form nicht reicht.

Eigentlich müsste ich es nicht, meint:
Ich hab zwar die Wahl, doch trotzdem,
Weil es mir als noch nicht nötig erscheint,
Mache ich es und es mir nicht bequem.

Die Selbstbestimmung wird zur Illusion,
Wenn das Nicht-Müssen missverstanden.
Zu innerer Freiheit wird das nicht schon,
Löst man sich von fesselnden Banden.

Nicht-Müssen ist der Beginn vom Dürfen,
Doch ist lange nicht das Entwicklungsziel.
Ist erst nur Voraussetzung zu Entwürfen
Für ein eher gelingendes Lebenspiel.

Nicht-Müssen, von außen angetragen

Sagst du zu mir, ich muss das nicht tun,
Bleibt das für mich nur unklarer Appell.
*Was heißt denn dieses Nicht-Müssen nun?
Welche Aufgabe tritt wohl an dessen Stell'?*

*Meint das Musst-Nicht, ich kann frei wählen?
Unterlassend mir garantiert nichts geschieht?
Oder ist es Test: „Kann ich auf dich zählen,
Ohne dass ich dir deine Pflichten gebiet'“*

*Wurde aus dem Muss also nur ein Sollen?
Soll ich deine Zwänge dabei übernehmen?
Soll ich, was ich muss, jetzt selber wollen,
Selbst meine Freiheitsimpulse mir lähmen?*

Sag mir nicht, was ich muss oder nicht.
Die Hierarchie zwischen uns ist vorbei.
Deine Muss-Karte bei mir nicht mehr sticht.
Ich lasse dich frei und du lässt mich frei.

Inneres Lassen

Muss ich nicht mehr, könnte ich es lassen.
Erst Gelassenheit beendet meine Pflicht.
Viele werden beim Loslassen passen.
Sie machen weiter, doch müssen nicht.

Sie setzen Pflichten fort aus voller Brust,
Von nun an sogar sehr überzeugt und agil,
Tun dabei so, als hätten sie nie gemusst.
Ein inneres Müssen wirkt seelisch subtil.

Zuzugeben, derart fremdgesteuert zu sein,
Kratz am Metallic-Lack meiner Ego-Blase.
Man stimmt in Melodie der Führenden ein:
Wer mich führt, hat stets die richtige Nase.

Das Müssen zu lassen, ist eine hohe Kunst.
Zu tun, was man will, ist oftmals nicht leicht.
Man sinkt in der Muss-Angepassten Gunst.
Jedoch in der Gunst der Freien man steigt.

Lassen, von außen angetragen

Befreit man sich von dem Müssens-Wahn,
Wechselt Weltsicht von Zwang zu Dürfen.
Treten andere Begleitende auf den Plan,
Solche mit gelasseneren Daseinsentwürfen.

Gestik, Sprache, Haarschnitt, Kleidung, Art,
Als wenn man gelangt in eine andere Welt.
Turnschuhe, T-Shirt, dazu der Dreitagebart.
Statt des Fünfsternehotels lieber ein Zelt.

Mensch, lass dich doch ein wenig gehen,
Lass Fünfe beizeiten auch mal grade sein.
Kannst viel mehr auf innere Werte sehen.
Öffne mutig dich! Lass zu! Lass dich ein!

Die weil kann man leicht in Trotz verfallen:
Was weiß die oder der, wie es mir geht?
Gelassen bin ich gern, doch nicht bei allen.
Die hier sind wohl auf geistiger Nulldiät.

Lass solche Begleitenden ruhig reden.
Auf diese Art wollen die ihr Ego füttern.
Als Vorbilder brauchen wir nicht jeden.
Klugscheißerei muss nicht erschüttern.

Inneres Dürfen

Dürfen meint, sich Erlaubnisse zu geben,
Etwas zu tun oder aber etwas zu lassen.
Erlauben bringt uns mehr Freiheit ins Leben:
Ich muss mich nicht einschränkend lassen.

Das Dürfen bewirkt: Ich gebe mir Raum,
Mich an noch Unbekanntem zu erproben.
Von Dürfen sprechen wir demnach kaum,
Wenn Gewohnheiten noch in uns toben.

„Ich darf mir Zähne putzen.“, klingt schräg,
Es sei denn, man hat es bislang gemusst.
Das Dürfen ist dann mehr wie ein Privileg,
Von dem man zuvor noch nichts gewusst.

Dürfen erschafft in uns seelische Weite.
Wir dürfen endlich hier experimentieren.
Neuangst weicht so schrittweise beiseite.
Wer Fehler macht, muss nicht verlieren.

Dürfen erlaubt uns, auch suchend zu sein.
Dürfen gestattet, uns selbst mehr zu finden.
Wir laden Stärken wie auch Schwächen ein,
Um Lebenskrisen konstruktiv zu überwinden.

Wir dürfen lachen und wir dürfen weinen,
Dürfen sowohl dumm sein als auch klug.
Dabei müssen wir nicht als klug erscheinen.
Vom Scheinleben haben wir reichlich genug.

Dürfen eröffnet uns den Möglichkeitsraum.
Leben ist dann nicht mehr so berechenbar.
Was morgen wird, weiß dürfend man kaum,
Wie dieses Heute jenes Gestern nicht war.

Dürfen, von außen angetragen

Erlaubst du mir etwa: Du darfst glücklich sein,
Doch dies mit einer leichenbitteren Miene.
Lasse ich mich dennoch aufs Glückliche ein.
Denn jeder rollt auf eigener Lebensschiene.

Klar darf ich im Leben auch glücklich sein.
Es sich zu erlauben, ist Voraussetzung dafür.
Ob das Lebensglück stellt tatsächlich sich ein,
Liegt jedoch meistens nur zum Teil an mir.

Oder vermutest du etwa: Es wird dir gelingen,
Was mir im Leben bisher noch nicht so gelang.
Willst du mich etwa zu deiner Denkart bringen,
Mich hinüber ziehen in deinen inneren Zwang?

Für der anderen Personen Missgunst und Neid,
Für Ratschläge, die eher als Schläge gedacht,
Stehe ich, innerlich befreit, nicht länger bereit.
Ich nehme nicht mehr an, was runter mich macht.

Beginne doch endlich, dir selbst zu erlauben,
Was du dir vom Leben schon lange erträumst.
Niemand kann dir jemals wieder das rauben,
Was du dir als Glückschance selbst einräumst.

Doch achte darauf, wenn wir uns treffen,
Dass dabei nicht neue Hierarchien entstehen.
Uns noch trennende Segel dürfen wir reffen,
Will man auf Augenhöhe einander ansehen.

Inneres Können

Muss ich Mieses nicht mehr tun, ist es gut.
Doch viel besser ist, ich erlaube mir Gutes.
Es erfordert von mir noch Können und Mut,
Handlungs-Impuls, dass man wirklich tut es.

Ich kann endlich, welch ein Fest der Freude.
Ich weiß von mir, ich bin fähig, dies zu tun.
Aufgabe gelingt mir, da ich mich entscheide.
Also handele ich umgehend umsichtig nun.

Mit Ich-Kann kann auch daneben ich liegen.
Wie oft wir uns doch reichlich überschätzen.
Oder Ängste vor Versagen in uns obsiegen.
Und wir Selbst-Wert-Gefühl dabei verletzen.

Was ich noch nicht kann, kann ich oft lernen,
Vorausgesetzt es passt zu mir und ich möcht.
Dann darf ich Selbst-Zweifel in mir entfernen,
Unterstütze mich, was wirklich nicht schlecht.

Können, von außen angetragen

Wenn du überzeugt bist, es wird mir gelingen,
Ist es hilfreich für mich, das von dir zu hören.
Dein Zutrauen ich mich soll mich nicht zwingen,
Soll meine Wahl-Freiheit niemals zerstören.

Eine Rückmeldung ist ein zwiespältiges Ding,
Aktiviert es doch Sehnen nach Anerkennung.
Frei bin ich erst, sobald ich mich nicht zwing
Trotz deiner lobenden Kompetenz-Benennung.

Mach du doch mal, du kannst es doch so gut!
Tausende Alarm-Lampen dürfen dann glühen.
Dann nein zu sagen, erfordert einigen Mut.
Um innerer Freiheit willen, lohnen sich Mühen.

Kein Lob der Welt muss uns zu was zwingen,
Leben viel zu wertvoll, es zu verschwenden,
Kein Tadel sollte uns aus der Mitte bringen.
Wir stützen und schützen Herz mit Händen.

Nehmen wir Lob-Straf-Manipulatoren Macht,
Indem wir uns selbst ab nun voll anerkennen,
Wertschätzung nicht für, wie weit wir's gebracht,
Sondern dafür, dass wir bejahen uns können.

Sobald wir mit uns selbst meist sind im Reinen,
Wir uns selbst lieben und gern Liebe schenken,
Können Herrschende uns viel weniger meinen,
Auch wenn sie sich lauthals Kehlen verrenken.

Inneres Nicht-Können

Sich einzugestehen, dass man nicht kann,
Was in Situationen wie diesen wird verlangt,
Steht uns als bescheidene Haltung gut an,
An Größen-Wahn man schwerer erkrankt.

Sich einzureden, man ist stets in der Lage,
Aufgabe besser als die anderen zu packen,
Führt meist hinein in innere Pein und Klage:
Druck und Angst sitzen uns fest im Nacken.

Jedoch für den Fall, dass man das kann,
Was mit Aufgabe verbunden uns abverlangt,
Steht es für uns der Ehrlichkeit wegen an,
Dass man zu Können steht, nicht schwankt.

Oft Männer ihre Kompetenz übertreiben:
Wer angibt, sagt man, hat mehr vom Leben.
Oft Frauen ihre Fähigkeiten untertreiben:
Es wird doch sicher noch Bessere geben.

So besetzen die Männer oft Positionen
In denen vollkommen überfordert sie sind.
Dort überflüssig geworden wie Drohnen
Machen sie dank Macht nur warmen Wind.

Frauen geben sich noch oft zu bescheiden,
Lassen Vortritt denen mit zu großem Maul.
Müssen dann unter Inkompetenz leiden.
Mit Blick aufs Können ist da etwas faul.

Ein Ich-Kann-Nicht ist oft ein Nicht-Wollen,
Undurchschaubar als Unfähigkeit getarnt.
Dumm sein, auf dass andere nicht grollen:
Vor der Abwertungs-Masche sei gewarnt.

Nicht-Wollen zusammen mit Nicht-Können
Formt in uns einen seelischen Teufelskreis.
Auswege kann man dann kaum erkennen,
Wenn man fatale Kreiswirkung nicht weiß.

Wenn ich das nicht will, was ich nicht kann,
Muss ich mich nicht mit Lernen abmühen.
Meine Unfähigkeit ficht mich dann nicht an.
Doch Lebenschancen vorbei an mir ziehen.

Wenn ich nur das will, was ich schon kann,
Trete ich mich fest auf Gewohnheitsstelle.
Lasse nichts Neues mehr an mich heran,
Wird Dasein recht bald zur Ödnisquelle.

Ein Kann-Nicht braucht ergänzendes Noch.
Noch kann ich nicht, doch ich kann lernen.
Ein in mir störendes Persönlichkeitsloch
Bin ich ernsthaft bereit, ab jetzt zu entfernen.

Ich-Kann-Nicht ist vom Aussterben bedroht.
Sobald wir die Neuangst in uns überwinden.
Bei Anforderungen sieht man nicht mehr rot.
Man wird schon passende Lehrende finden.

Lernen ist nicht mehr Zeichen für Schwäche.
Zu lernen heißt, Geist mit Neuem zu nähren.
Mit altem Vertrauten neufreudig ich breche.
Ich darf mich erfinden, erkunden und klären.

Nicht-Können, von außen angetragen

Du sagst mir, du traust mir das nicht zu.
Ich sei dafür nicht hinreichend qualifiziert.
Dann frage ich dich: Was glaubst denn du,
Was als Mieses durch mein Tun passiert?

Ich frage dich weiter: Was sollte ich lernen,
Was genau ist zu können, was zu wissen,
Um Kompetenzdefizit in mir zu entfernen:
Was wäre die Kür, was wäre das Müssen?

Kann es sein, dass du dich selbst nicht traust,
Noch unperfekt eine Aufgabe zu übernehmen,
Deshalb so streng und stur nur um dich haust:
Wer nicht alles gut kann, sollte sich schämen.

Man kann nicht erst lernen, danach erst leben,
Um nur nie irgendwelche Fehler zu machen.
Vollständige Fehlerfreiheit wird es nicht geben.
Allzu komplex sind dafür die wichtigen Sachen.

Doch bedanke mich bei dir für dein Mahnen,
Achtsam an jede Aufgabe heran zu gehen.
Mögliche Fehler, die schon voraus wir ahnen,
Müssen so nicht so gravierend geschehen.

Inneres Möchten

Ich möchte ist meist Ausdruck von Sehnen.
Ich wünsche mir manches so sehr von dir,
Ich hoffe, ich darf mich bei dir anlehnen.
Weil ich ganz allein mit mir meistens frier.

Sagst du zu mir nein und ich spüre Grollen,
Und ich ziehe beleidigt darum eine Flunsch,
War das Möchten in Wahrheit ein Wollen,
War es eher Forderung, weniger Wunsch.

Sage ich: „Ich möchte.“ und meine ich muss,
Falle weit ich zurück ins uns zwingende Sein.
Doch mit Zwangsvokabeln ist jetzt Schluss,
Denn Zwang war nur groß, als ich noch klein.

Glückspendel zur falschen Seite schwankt,
Ist man ernst, verbissen und übermotiviert.
Richtiges Leben ruhiges Sehnen verlangt,
Auf dass das Ersehnte so ähnlich passiert.

Wenn Bedürftigkeit aufrichtig wir etikettieren
Unsere Wunschgefühle einander benennen,
Können wir Kontakt zu Vertrauten verlieren,
Wenn Worte wir nicht unterscheiden können:

Ich-Möchte lässt anderen immer freie Wahl.
Ich-Brauche offenbart anderen innere Not.
Ein Ich-Will ist für Beziehung zumeist fatal.
Andere Person fühlt sich dadurch bedroht.

Sanftes Ich-Möchte macht, dass geschieht,
Was noch keiner zuvor auf die Art bedacht.
Eine neue Idee oder ein ganz neues Lied,
Oder ein Traum, gemeinsam wahr gemacht.

Ich-Möchte ist offenes, zartsanftes Wollen,
Vision von kostbar werdender Begegnung.
Mit Herzen: klaren, reinen, starken, vollen,
Gelingt uns dieses Augenblickes Segnung.

Möchten, von außen angetragen

Wissen andere überhaupt, was ich möchte?
Real nicht. Sie können nur raten und fragen.
Doch wenn Fragen gestellt, dann bitte echte,
Nicht indirekt das eigene Bedürfnis ansagen.

Möchtest du nicht mit mir ins Kino gehen?
Der Film ist sicher auch für dich interessant.
Ich komme gern mit dir, willst du ihn sehen.
Doch Kinofilme niemals prickelnd ich fand.

Hier trägt mir die Person meine Initiative an.
Gehe ich darauf ein und Film war schlecht,
Bekomme ich den Schwarzen Peter sodann:
Du wolltest das. Doch mir war es nicht recht.

Gut ist, riechen wir rechtzeitig den Braten,
Wenn wer Möchten hellsehend Fallen stellt.
Wenn andere uns unser Möchten anraten,
Ist es oft schief um die Beziehung gestellt.

Bedürfnisse zu finden, muss man sich leiten.
Nur ich bin Frau oder Herr im eigenen Haus.
Andere können mich einführend begleiten.
Doch die Gedanken zu lesen, ist ein Graus.

Zum Bedürfniserkunden eine weitere Frage,
Die neufreudig ich an mir Wohlwollende richte:
Was ersehntest du womöglich in meiner Lage?
Hoffend, dass Bedürfnisgestrüpp sich lichte.

Was du mir dann anbietest aus deiner Sicht,
Durch deine Einfühlung in Situationen von mir.
Nützt und gefällt mir oder eben auch nicht.
Doch in jedem Fall danke ich sehr dir dafür.

Inneres Nicht-Möchten

Ich schaue zugleich auf mein Unbehagen.
Es könnte mein Möchten noch sabotieren.
Gerade meine kleinen und feinen Sabotagen
Oft zu größerem Misserfolg von mir führen.

Ein Nicht-Möchten steuert häufig den Arsch,
Umstoßend, was mühsam mit Händen erbaut.
Möchte ich etwas zu vehement und barsch,
Allerwertester mir erstrebte Werte zerhaut.

Da s Möchten und Nicht-Möchten in mir klar,
Hinreichend deutlich geworden ist, was zu tun,
Wird weiterführender Lebensentwurf eher wahr,
Lerne ich solider, in der inneren Mitte zu ruh'n.

Manches Ja braucht ergänzend ein klares Nein.
Auch ein So-Nicht gibt meinem Leben Konturen.
Lasse bei geklärten Ja aktiv handelnd dich ein.
Nur wer bejaht, hinterlässt auch Lebensspuren.

Nicht-Möchten, von außen angetragen

Jedes Ich-Möchte-Nicht ist erst zu nehmen,
Auf dass ein Vorhaben gemeinsam gelingt.
Gehe nicht den Ja-Sager-Weg, bequemen,
Spürst du, dass andere Person dich zwingt.

Nicht-Möchten als Absage muss reichen.
Ein Ich-Will-Nicht ist meist nicht erforderlich.
Druck darf aus den Beziehungen weichen.
Man lässt mit Bitten sich frei und ordert nicht.

Nicht-Möchten meint: Es passt jetzt nicht -
Das entweder nur heute oder ganz generell.
Wichtig ist, dass man offen darüber spricht.
Man einander nicht durch ein Nein verprell'.

Bleibt nicht bei dem Nicht-Möchten stehen.
Sagt euch auch, was ihr anstatt gern wollt.
Mit Beziehung kann es nicht vorwärts gehen,
Wenn ihr euch ob der Zurückweisung grollt.

Inneres Nicht-Brauchen

Je weniger gebraucht, je mehr ist man frei.
Brauchen bindet zumeist und hält uns fest.
Wird ein nutzloses Brauchen uns einerlei,
Es viel beschwingter hier leben sich lässt.

Wir kommen meist mit weit weniger zurecht,
Als wir gemeinhin zu brauchen glauben.
Wir unterscheiden: Ist das Brauchen echt
Oder will mich die Werbung nur berauben?

Wir lösen uns von ödem Ersatzkonsum,
Kreieren uns lieber gleich das Original.
Erfüllung bringt uns nicht unser Eigentum,
Erfüllend ist viel mehr unsere freie Wahl.

Obacht, denn auch hier lauern Gefahren.
Weder Genuss noch Askese sind richtig.
Es gilt mehr, seine Integrität zu bewahren,
Ohne dass uns die Mitwelt dabei nichtig.

Ein Asket verdeckt oft inneres Leiden soweit,
Dass er sich glaubt, er sei reifer und weiter.
Das ist in Wahrheit falsche Bescheidenheit,
Wer so verzichtet, dünkt oft sich gescheiter.

Ich bin mit allem, wie es so läuft, zufrieden,
Denn ich erwarte vom Hiersein nicht viel.
Bedürfnisse zu klären, wird dabei vermieden,
Man ist gut arrangiert mit Vermeidungsspiel.

Schwierig ist solcherlei Ich-Brauche-Nicht.
Eher Illusion heldischer Bedürfnislosigkeit.
Ein eher freudloses Leben bei Liebesverzicht.
Dazu bin ich noch nicht bis nie mehr bereit.

Nicht-Brauchen, von außen angetragen

Zum Glück brauchst du sowas doch nicht.
Denn du bist durchweg derart bescheiden.
Deine Zurückhaltung mich wirklich besticht.
Denn Bedürfnislosigkeit mag ich gut leiden.

Vorsicht vor der Falle. Es will wer versuchen,
Auch dich auf seine Seinsweise festzulegen.
Will erwünschte Eigenart fest von dir buchen,
Vielleicht, um sich nicht selbst zu bewegen.

Es kann gut sein, diese Person ist zügellos
Und braucht dich als maßvoll, sie zu zügeln.
Oder sie lebt eher freud- und bedürfnislos,
Will, sich selbst bestätigend, in dir spiegeln.

Frage an Person kann sein: Was hast du davon,
Wenn ich derart vernünftig und bescheiden bin?
Bescheidenheit ist nur eine Daseinskonzeption,
Für sich genommen ist sie ohne Lebenssinn.

Inneres Mögen

Mein Ich-Mag ist ein Anzeichen für Sympathie.
Dies gefällt mir. Ich neige mich dem gern zu.
Hoffentlich bin ich innerlich mit von der Partie,
Und mich zu mögen wird mir nicht zum Tabu.

Sympathie klingt zumeist erst einmal befreiend,
Weil wir andere liebend gern mit einbezögen.
Doch welche Qualität hat das Mögend-Seiend:
Möchte ich wahrhaft oder muss ich dich mögen?

Denn auch Mögen hat einen Schattenaspekt.
Der sich verbirgt im Andere-Gewogen-Machen.
Mag sein, dass mein Mögen nur Angst verdeckt.
Die Angst verdeckt mancher hinter viel Lachen.

Die Angst, diese Person könnte mir schaden,
Bemerkte sie bei mir, dass ich sie nicht mag.
Wahrscheinlich müsste den Zorn ich ausbaden.
Der Zorn dieser Person macht, dass ich verzag.

Also finde ich sie stattdessen nett und interessant,
Verdränge deren Macken und Darstellungssucht.
Also wird diese Person von mir Freund genannt,
Während die Seele in mir schon das Weite sucht.

Mögen, von außen angetragen

Unfrei sind die, die gemocht werden müssen,
Das von möglichst vielen, wenn nicht von allen.
Sie weinen nachts schmollend in ihre Kissen,
Wenn sie nicht auffallen noch anderen gefallen.

Gemocht-Werden einzufordern, ist zu mögen.
Man muss andere mit Kompliment umgarnen.
Um zu garantieren, dass sie mich vorzögen,
Muss intrigant man vor anderen sie warnen.

„Ich mag dich, du bist mir äußerst sympathisch!“,
Kann auch ein Aufruf zum Stillschweigen sein.
Sympathiebekundungen machen eher apathisch,
Lullen die Verbündeten als zugleich Kritiklose ein.

Das Ich-Mag-Dich, kann auch heißen, ohne dich
Kann, darf und will ich hier niemals mehr leben.
Du bist der alles entscheidende Halt für mich.
Dafür bin ich dir dankbar und auf ewig ergeben.

Frei sind nur die, die gemocht werden dürfen,
Sich selbst rundum als liebenswert empfinden.
Sich mögend können in ihren Lebensentwürfen
Sie mit anderen Menschen frei sich verbinden.

Frei sind nur die, die sich selbst mögen können,
Andere Sie-Mögende nicht unbedingt brauchen,
Sich für sich Zeiten innerer Einkehr gönnen,
In die Stille des eigenen Herzraums tauchen.

Aus innerer Freiheit heraus kann man wählen:
Wie nahe möchte ich andere heute erleben?
Kostbare Lebenszeit kann keiner mir stehlen.
Ich allein entscheide, meine Zeit dir zu geben.

Wortwirkbausteine

Zu Handeln gemengt kleine wirksame Worte,
Die Konturen klären oder aber verwischen,
Die uns öffnen oder schließen Geistespforte
Zum Wachen oder zum Im-Trüben-Fischen.

Gerade die kleinen Worte haben viel Macht:
Ja und nein, gut und schlecht, falsch und richtig
Haben oft Unglück in unser Leben gebracht.
Gerade Kleinigkeiten sind oft für uns wichtig.

Kleine urteilende Worte, die wir oft übersehen,
Machen dumm, Druck oder belassen uns vage.
Wenn wir deren heimliche Wirkkraft verstehen,
Befreien wir uns eher von heimlicher Plage.

Dummmacher

Verallgemeinerungen trüben meist den Blick
Lassen uns resignieren, lähmen die Initiative:
Alles hier verhindert stets mein ganzes Glück.
Immer sagt mir jeder, ich sei nur eine Naive.

Das Verallgemeinern lässt uns keinen Raum,
Irgendwas zu ändern und Neues zu erfahren:
Dass nur ich dauernd, das ertrage ich kaum,
Immerzu, nie anders in allen diesen Jahren.

„Wirklich immerzu?“, könnte man da fragen.
„Hast du real noch nie etwas anderes erlebt.
Wie kannst du nur so ein Leben ertragen,
An dem derart zäh die Gewohnheit klebt?“

Die Dummmacher gilt es zu hinterfragen:
War das ohne Ausnahme schon immer so?
Will wirklich hier keiner Neuanfang wagen?
Sind tatsächlich auch alle hier darüber froh?

Druckmacher

Dazu noch diese Worte mit starkem Appell:
Das ist unbedingt auf der Stelle zu erledigen.
Es ist dringend, tu es jetzt sofort auf der Stell
Und aufschublos, sonst wird es schädigen.

Gern Worte in Kombination mit Muss und Soll.
Das setzt uns im Alltag gewaltig unter Druck.
Ein druckvolles Leben scheint aufregend, toll.
Mach sofort hier mit! Gib dir kräftigen Ruck!

So ein Leben mit kräftigen Ausrufezeichen:
Das scheint zwingend und unverrückbar wahr.
Für dies Ziel gehe ich hier sogar über Leichen.
Seinshass im Hintergrund wird subtil offenbar.

*Ist das wirklich immer alles derartig wichtig?
Was geschähe wohl, träte jenes nicht so ein?
Woher weißt du genau, was falsch oder richtig?
Wer gab dir wann diesen starren Maßstab ein?*

Weichmacher

Schließlich noch die Gummiworte zum Dehnen
Von Handlungen bis hinein in das Nimmerland.
Man könnte das vielleicht auch mal erwähnen
Irgendwie und irgendwann, ach wie interessant.

Möglicherweise hat das noch reichlich Zeit,
Wahrscheinlich löst von selbst sich das schon.
Womöglich ist irgendwer alsbald dazu bereit.
Später wird manchmal daraus auch ein Lohn.

Schauen wir mal, was sich da machen lässt.
Bald sehe ich mir das auch mal genauer an.
Ich lege mich hier und heute noch nicht fest.
Ich werde wie immer bald tun, was ich kann.

*Wann genau wird wer was wie genau tun?
Wo und wie genau kann man Ergebnis seh'n?
Ich werde mit meinen Nachfragen nicht ruhn
Mit dem Ziel, dass wir klar zueinander steh'n.*

Doch manchmal tut uns auch Vagheit wohl,
Hat in trüber Schwernis der Mut uns verlassen.
Aufmunternde Sprüche klingen dann oft hohl.
Zum Trüben will der Optimismus nicht passen.

Möglicherweise kommt Licht am Tunnelende,
Sobald die letzte Dunkelkurve wir durchlaufen.
Wahrscheinlich kommt dann auch eine Wende.
Mag sein, wir lächeln dann und verschnaufen.

Unzufriedenmacher

Den einen zu dünn, den anderen zu dick,
Für einige zu klug und für viele zu dumm,
Ist das Leben bedauerliches Missgeschick.
Nehme ich mein Hiersein mir eher krumm.

Sollte ich zufällig mal nicht mit mir rechten,
Hadern sicherlich alle die anderen mit mir.
Die Eigeninteressen erkennend verfechten,
Für sowas hatte ich noch nie gutes Gespür.

Mit dem Zu wird ein Lebensteig angerührt,
Der viele Wege zum Glück mir verklebt.
Dieses Unfrieden stiftende Zu dazu führt,
Dass weit neben seinem Leben man lebt.

Ich bin zu schlau oder ich bin zu dumm,
Je nachdem, mit wem ich mich umgeben.
Zu-schlau-Sein nehmen mir andere krumm,
Mit dem Zu-dumm-Sein mag ich nicht leben.

Mich zu beurteilen, bin ich derart gewohnt,
Dass mein Tun ich meist nicht mehr merke.
Kein Lebensbereich bleibt von mir verschont.
Eine Selbstabwertung scheint meine Stärke.

Wo ich herkam, war die Welt ziemlich eng,
Angefüllt mit Pflichten; Geboten, Verboten.
Darum wohl heute noch ich mich beschränk',
Statt ein pralles und wildes Sein auszuloten.

Ich darf anscheinend nicht zu mir stehen,
Mir Fehler und Schwächen nicht verzeihen.
Ich denke: Nachsichtig auf sich zu sehen,
Muss ich sicherlich irgendwann bereuen.

Ich kann entscheiden, damit aufzuhören,
Mich mit dem anklagendem „Zu“ zu impfen.
Oder mich weiterhin seelisch zu zerstören,
Durch das lange gut geübtes Beschimpfen.

Mit einem Erlauben und Dürfen werde ich frei,
Das Wort Zu wird mich nicht mehr verdrießen.
Meine Fehler und Schwächen ich mir verzeih.
Kann so endlich dieses mein Leben genießen.

Fazit

Achten wir darauf, was unsere Worte anrichten.
Man kann mit Wirkung auf sich selbst beginnen.
Ob sie etwas in uns wachrufen oder vernichten?
Worte aussprechen, anhören und sich besinnen.

Diese Wirkkraft unserer Worte wir anerkennen.
Bauen Worte mich auf? Helfen Worte mir weiter?
Sich von störenden Worten auch trennen können.
Wer sich häufig beschimpft, wird seltener heiter.

Glaubenssätze zum Leben transformieren

Man kann uns all unser Sachwerte klauen,
Uns verletzen uns sogar das Leben nehmen,
Doch keiner kann wirklich in uns schauen,
Die Gedanken und die Gefühle uns lähmen.

Gilt der hoffnungsvolle Text immer noch:
Es bleibt dabei, die Gedanken sind frei?
Denken wir, Leben sei ein dunkles Loch?
Oder denken wir Leben besser und neu?

Können wir das erfühlen, was wir wollen?
Oder sind die Gefühle unwillkürlich reaktiv?
Können wir oder müssen wir uns grollen,
Weil das Dasein aus dem Ruder uns lief?

Sind wir wirklich so frei in den Gedanken?
Lässt das Wichtige wahlfrei sich denken?
Oder sind wir beengt durch die Schranken
Im Geist, auch wenn diese uns kränken?

Wir sind es oft selbst, die sich reduzieren
Auf jenes, was üblicherweise so gedacht,
Die Abweichungen davon nicht tolerieren,
Aus Sorge, man stehe allein, werde verlacht.

Man denkt oft nur, was der Zeitgeist erlaubt,
Was Herkunftsvorprogrammierung lässt zu.
Durch Konformismus unseres Selbst beraubt,
Sind Denkalternativen meist belegt mit Tabu.

Selbstverständlich ist, was man das versteht,
Was in vorgefertigte Denkschemata passt.
Freude an den eigenen Gedanken vergeht,
Sobald das noch Fremde und Neue man hasst.

Man erwählt häufig als Wege die bequemen,
Anstatt Lebenspfade sich selbst zu bahnen,
Lässt die Daseinsgestaltung sich abnehmen
Und folgt denen, die Unterwerfung anmahnen.

Es gibt viele Annahmen über unser Leben,
Die Zuversicht, Mut und Freude uns rauben.
Gedanken wir Gewalt über das Leben geben,
Wenn wir an Wahrheit der Annahmen glauben.

Die Hochrechnung: einmal und darum immer,
Macht oft uns die ureigene Zukunft zur Qual.
Statt besser machen wir vieles so schlimmer,
Denken wir, es bliebe uns nimmer die Wahl,

Was man vorhersage, müsse man erfüllen.
Man müsse um Konsequenz sich bemühen.

Mit Konsequenzkurzschlüssen im Willen
Kann man selbst tief ins Elend sich ziehen.

Wer A sage, habe folglich auch B zu sagen,
Egal, ob B unser Leben mühseliger macht.
Jegliche Inkonsequenz sei nicht zu ertragen.
Wer wahrhaft klar sei, habe stets alles bedacht.

Das habe ich dir doch schon immer gesagt,
Dass das nur so kommen musste und wird.
Nur ein Masochist hätte sich sehr beklagt,
Falls er sich in der Elendsangelegenheit irrt.

Wir lernen zumeist durch ein Fehlererleben.
Einsichtslernen zählt eher zu Mangelwaren.
Zu neuen Annahmen wir dann eher streben,
Sobald Folgen der alten bewusst wir erfahren:

Das also hat uns in die Sackgassen geführt.
Hier wurden Kontexte nicht genug mit bedacht.
Dieses hat meine reale Existenz nicht berührt.
Jenes wurde als abseitig von uns noch verlacht.

Um Elend aus Hochrechnung neu zu erleben,
Kann man solche Begegnungen reinszenieren,
In denen wir bewusst am Vorurteil festkleben,
Zerstörerische Wirkmacht endlich zu kapieren.

Was macht es mir aus, wenn ich dir begegne,
Dabei denkend: „Man kann keinem trauen?“
Ob ich dir dann wohl eher aus dem Weg geh?
Werde ich unser Kennenlernen damit versauen?

Wie änderte sich wohl mein Kontaktverhalten,
Sobald vertrauensvoller und freier ich denke?
Wie werde ich dann die Begegnung gestalten?
Wohin ich dabei wohl meine Achtsamkeit lenke?

Was genau habe ich hierbei oder dabei erlebt?
Hast du wirklich misstrauisch mich angesehen?
Wer ist mir durch Traum heut Nacht geschwebt?
Was ist tags danach mit uns beiden geschehen?

Wir erleben, wie sich die Annahmen auswirken,
Wie sie im Hintergrund unser Verhalten steuern,
Wie wir dabei in den Beziehungen oft irr geh'n,
Sobald wir nur noch miese Gedanken anheuern.

Ob wir anderen vertrauen oder aber misstrauen:
Unsere Sicht auf die Welt wird eine andere sein.
Wir selbst oftmals die Lebensfreude uns klauen,
Lassen Vertrauen wir in unser Dasein nicht ein.

Verhalten ist das, was man nur oberflächlich,
Von sich und anderen konkret sinnlich erlebt.
Verhalten erscheint uns deshalb als mächtig,
Weil so viel von dem Sinnlichen an ihm klebt.

Die Annahmen formen unsere Tiefenstruktur
Von uns derzeit erkennbarer Persönlichkeit.
Verhalten wandelt Person grundsätzlich nur,
Die auch in diese Tiefen zu tauchen bereit.

Die Annahmen zusammen formen Verhalten.
Doch welche Annahmen trägt wer im Gepäck?
Kann man sich dank der Annahmen entfalten,
Oder spielt man vermutlich im Leben Versteck?

Annahmen darüber, wie das Leben funktioniert,
Wurden von den Eltern zumeist übernommen
Zu Zeiten, in denen sie das Kind nicht kapiert,
Sie dennoch schon vielfach mitbekommen.

Annahmen sind die Worte, die gefühlsbeladen,
Sind frühe Versuche, die Mitwelt zu verstehen,
Ob sie im Leben uns eher nützen oder schaden:
Als Kind konnten wir das noch nicht übersehen.

1. Schritt: Auf die Gedanken achten

An was dachte ich, bevor ich dieses gefühlt?
Was war mein Gedanke, eh jenes geschehen?
Unser Denken in uns eine wichtige Rolle spielt.
Also gilt es, diese Rolle sich genau anzusehen.

Besonders in für uns heikler Alltagssituation,
Während in mir lähmende Störung entstand,
Erfasse ich eine innere Einflüsterung schon
Als Botschaft aus programmiertem Verstand,

Die Botschaft in Bildern oder aber in Worten,
Zumeist verknüpft mit sanften Leibsignalen,
Sich festsetzend oder sofort wieder fort weh'n,
Uns beengen oder uns erweitern die Wahlen.

Worte, bevor ich den Kontakt unterbrochen,
Und Gedanken, bevor ich den Unfall baute,
Sätze, bevor die Wut in mir hochgekrochen
Mir Verständigung mit dir gründlich versaute.

Man kann lernen, auf das Denken zu hören,
Und dies, bevor unsere Gedanken gesagt.
Man kann zuordnen, ob sie nützen oder stören,
Wobei man das uns störende Denken vertagt.

Man kann lernen, auf die Gedanken zu sehen,
Auf die inneren Bilder, mal statisch oder bewegt,
Kann der Metaphernwelt auf den Grund gehen,
Welche Szene aus der Kindheit sich darin regt.

*Denken wir magisch? Oder denken wir logisch?
Denken wir linear? Oder denken wir vernetzt?
Denken wir sachlich oder aber psychologisch?
Denken wir ruhig oder hier hektisch gehetzt?*

*Wie alt ist die Person in uns, die das denkt?
Denken in uns die Eltern oder denkt das Kind?
Welches Werturteil wohl die Gedanken lenkt?
Sehen wir das klar oder sind wir eher blind?*

*Passt dies Denken noch zu unserer Situation?
Wird, was wir hier erleben, uns dadurch klarer?
Wird Denken konkreter oder mehr zu Illusion?
Wird die Erkenntnis versponnener oder wahrer?*

Wir selbst sind es, die unsre Gedanken denken.
Obgleich es uns oftmals wie anders erscheint.
Wir sind die, die unsere Aufmerksamkeit lenken,
Selbst wenn Selbstverantwortung man verneint.

Meditation meint, dass unsere Gedanken ruh'n.
In uns ein Raum für gedankliche Stille entsteht.
Was sonst eher indische Gurus mich sich tun,
Nach beharrlicher Übung selbst bei uns geht.

Endlich sind wir, die Gedanken selbst denken.
Wer zum Täter wird, kann Leben mitgestalten,
Kann seine Gedanken ins Konstruktive lenken,
Muss nicht an Denkkonventionen sich halten.

Selbstdenken meint, den Geist zu befrei'n,
Aus der Enge der Vorgaben durch die Kultur,
Experimentell zu suchen, man selbst zu sein
Im Einklang mit biologischer Menschnatur.

2. Schritt: Wortwirkungen erahnen

Was andere mit Worten über uns erzählen,
Welche Worte wir über uns selbst benutzen,
Kann uns befreien, einengen oder gar quälen,
Geistige Flügel uns stärken oder sie stutzen.

Geschichten, die unser Leben beschreiben,
Bilden den Spielraum von Lebensentwürfen.
Im Geschichtenbett durch das Sein wir treiben,
Verengt durch Muss, erweitert durch Dürfen.

*Was meinen meine Gedanken über mich?
Was sagen sie aus zum bisherigen Leben?
Lassen sie als Geistwesen mich im Stich?
Helfen sie mir, mich über mich zu erheben?*

Behaupten sie: Sowas lernst du nicht mehr.
Was du machst, hat doch alles keinen Sinn.
Oder aber: Das interessiert mich alles sehr.
Gut, dass mit mir ich zusammen hier bin.

*„Das lernst du nicht mehr.“ Wer sagte das?
Auf welcher Erfahrung fußen die Annahmen?
Was ist das, was ich nicht-lernend verpass,
Besiegelt durch Ich-Kann-Nicht und Amen?*

*Wer meiner Eltern hielt mich eher für dumm,
Für lernunfähig und geistig eingeschränkt?
Wieso treibt deren Haltung mich noch um?
Wer ist es heute, der so über mich denkt?*

*Welches Gebot wurde früher mir eingebläut
Über das Lernen von Hänchen und Hans?
Wie habe ich solches Denken in mir vertäut,
Als innere unheilige Spruch-Merk-Allianz?*

*Was lernte ich einst über den Lebenssinn?
Wer oder was schaffte Sinn mir im Leben?
Ob ich wohl vom Sinn anderer abhängig bin,
Oder kann Seinssinn ich selbst mir geben?*

*Hat was Sinn oder konstruiere ich den Sinn?
Beim dem Unterschied geht es ums Ganze.
Im ersteren Falle nur noch ein Opfer ich bin,
Von Sinnlosigkeitsdruck zerquetschte Wanze.*

Falls ich selbst mir Sinn erschaffen kann,
Mein Dasein nicht sinnlos bleiben muss,
Fange ich heute mit der Sinnschöpfung an,
Ist mit Resignieren und Stagnieren Schluss.

Sagten die Eltern, wussten sie nicht weiter:
„Das hat dich hier nicht zu interessieren.“
Befreie ich mich jetzt von der Worte Eiter,
Um Interesse an Mitwelt nicht zu verlieren?

Sagten sie: „Du kannst keinem vertrauen.“
Liegt es heute an mir, mich davon zu befreien,
Vertrauen durch mehr Offenheit aufzubauen,
Den Eltern ihr Misstrauen auch zu verzeihen.

Lebensskripte kann ich stets umschreiben,
Was mit gut tut, ins Drehbuch reinnehmen,
Was ich einst gedacht, muss nicht so bleiben.
Wort oder Bild muss nicht mehr mich lähmen.

3. Schritt: Nutzen und Schaden klären

Nehmen wir das Gebot: „Vertraue keinem.“,
Das erschwert, Beziehungen aufzunehmen.
Wir bleiben mit dem Gebot dann im Reinen,
Wenn die Sehnsucht nach Nähe wir lähmen.

Beziehungssehnsüchte zu unterdrücken,
Kann durchaus realistische Gründe haben.
Solange Beziehungserfahrungen uns zwicken,
Gehört deren Vermeidung zu guten Gaben.

Schlecht wird nur das chronische Vermeiden.
Was man vermeidet, kann man nicht lernen.

Bleiben wir verfangen in früheren Leiden,
Wir uns weiter von deren Lösung entfernen.

Beziehungen haften unzählige Risiken an:
Man kann sich missverstehen und trennen.
Unter Eifersucht und Tod man leiden kann,
Kann merken, Beziehung nicht zu können.

Man kann Vertrauen anderer missbrauchen,
Kann Übles gerade denen tun, die uns lieben,
Kann Schutzbefohlene zusammenstauchen,
Dass denen nur die Verleugnung geblieben.

Wer ausgeliefert war, musste sich schützen,
Konnte und durfte keinem mehr vertrauen,
Musste mit Schutzmechanismen sich stützen,
Um Leben sich nicht noch mehr zu versauen.

Häufig erleben wir Beziehungsunfähigkeit,
Deren Ursache wir den Partnern andichten.
Zur Verantwortungsübernahme kaum bereit,
Wir, statt zu lernen, Beziehungen vernichten.

Beziehung kann man oft nicht, ist zu lernen.
Das erfordert Mut und Mühe, Geduld und Zeit.
Aus der Seele ist Hinderliches zu entfernen:
„Das will ich nicht, brachte Eltern nur Leid.“

Vertraue-Keinem-Gebot kann uns nützen,
Auszuhalten, solange alleine wir bleiben,
Uns vor den Beziehungsrisiken zu schützen,
Lebensskript nur für uns selbst zu schreiben.

Was irgendwie nutze war, will man behalten,
Auch wenn der Schaden festhaltend immens.
Wir Widerstand gegen den Wandel entfalten,
Allein schon, sobald ich die Gebote ergänz.

Traue-Keinem wird zum Trau-Schau-Wem,
Was meint, man sollte nicht blind vertrauen.
Nur kleine Ergänzung, nicht sehr extrem,
Hilft uns, eine Beziehungsbrücke zu bauen.

Doch schon tritt die Beziehungsangst hervor:
Bleibe lieber allein! Bedenke das Restrisiko!
Innerer Bedenkenträger vielstimmiger Chor,
Hält dich fest im vermeidenden Status-Quo.

Lass dich nicht ins innere Bockshorn jagen.
Angst zeigt uns nur: Ein Wandel steht an.
Atme ruhig tief aus, die Angst zu ertragen.
Der Angst gewahr, man wandeln sich kann.

4. Schritt: Annahmen neu formulieren

Gebot kann man aus Herkunft übernehmen.
Eigene miese Erfahrung muss nicht mal sein.
Es reicht schon, wenn sich die Eltern grämen.
Vertrauensgram nimmt das Kind zu sich rein.

*Kommt das Vertraue-Keinem von den Alten?
Wurden die wohl oft im Leben enttäuscht?
Warum nur habe ich mich daran gehalten,
Deren Spruch mir selbst tief eingefleischt?*

*Wie geht meine Geschichte mit Vertrauen?
All meine Beziehungen will ich mir besehen.
Gab es Kontakte, auf die ich kann bauen?
Kann ich mir vertrauen, fest zu mir stehen?*

*Weiß ich, worauf Vertrauen ist zu gründen?
Bin zu Vertrauensvorschuss ich mutig bereit?
Wie nur kann Vertrauenswürdige ich finden?
Wodurch wächst Vertrauen in mir mit der Zeit?*

*Reicht die Ergänzung: „Trau, schau wem.“?
Oder ist Vertrauen ein viel aktiverer Prozess?
War Vertrauensverzicht für mich etwa bequem?
Macht, für mich aktiv zu werden, mir Stress?*

Mit Trau-Schau-Wem ich eher dir überlasse,
Gutes für das Wachsen von Vertrauen zu tun.
Das Heft des Handelns ich derart nicht erfasse.
Ein Vertrauensgestörter hat sich auszuruhen.

Das Trau-Schau-Wem scheint nicht zu reichen,
Weil es uns nicht selbsttätig gedeihen lässt.
Es sollte schon besseren Annahmen weichen.
Entsprechend halte ich nicht mehr daran fest.

Finde ich die Idee zu Vertrauensentwicklung,
In der ich aktiv sein kann und selbstwirksam,
Nicht nur Spielball des Schicksals bin und
Dass sich ein anderer statt meiner annahm?

Annahmen, die uns nützen, ohne zu schaden,
Nicht misstrauisch, auch nicht vertrauensselig,
Mit denen wir uns nicht neue Schuld aufladen,
Sondern gut bezogen sind, mutig und fröhlich.

Ich will mit euch über das Vertrauen sprechen,
Lasst mit dem Vertrauen uns experimentieren,
Lasst uns das alte Misstrauen durchbrechen,
Um eher liebevolle Beziehungen zu führen.

Ich will vertrauend jene Beziehungen finden,
Die wahrscheinlich in Freundschaft münden,
Die mir helfen, meine Scheu zu überwinden,
Um Partnerschaft samt Familie zu gründen.

Herkunftsmisstrauen will ich hinter mir lassen,
Neuen Lebensabschnitt von nun an beginnen,
Zu mir selbst und zum Leben vertrauen fassen,
Mich aufs Wesentliche der Existenz besinnen.

*Woher komme ich? Was will ich noch erreichen?
Wovon löse ich mich und woran halte ich fest?
Welche Denkgewohnheiten sind aufzuweichen,
Auf dass mein Ziel sich besser erreichen lässt?*

Ich darf vertrauen, auch wenn nicht alles klappt.
Unser Leben trägt in sich keine Erfolgsgarantie.
Wer misstrauisch die Freude vorbeugend kappt,
Erreicht Glück samt Erfolgen wahrscheinlich nie.

5. Schritt: Qualität der Annahmen überprüfen

„Vertraue denen, die Vertrauen erwidern.“,
Könnte dieses Vertraue-Keinem ersetzen?
Ich bin aktiv, doch ohne mich anzubiedern,
Und schütze mich zugleich vor Verletzen.

Wie wird sich der Satz im Alltag bewähren:
Wird er passende Beziehungen mir stiften,
Schmerzen mindern und Freuden mehren,
Mich befreien aus alten Einsamkeitsgrüften?

*Welche neuen Annahmen gehören dazu?
Wie sollte sich dafür mein Denken wandeln,
Um jenseits Zwang, Gebot, Verbot und Tabu
Aus mehr Selbstliebe heraus zu handeln?*

„Beginne heute damit, dir selbst zu vertrauen.“
Könnte erster Schritt in neue Richtung sein.
Wenn wir Liebesbeziehung zu uns aufbauen,
Stellen auch andere Beziehungen sich ein.

„Was dich bei anderen misstrauisch macht,
Erkenne es in deinem eigenen Verhalten.“
Man bekämpft weniger fremde Niedertracht,
Wenn wir die eigene nicht länger abspalten.

Seelenverschiebung wird zurückgenommen.
Wir erkennen den Splitter im eigenen Auge.
Selbsterkenntnis wird mir gut bekommen.
Ich erkenne für mich auch, wozu ich taue.

Wer Mut hat, Schattenseiten zu betrachten,
Sich der Fehler und Schwächen nicht schämt,
Kann eher die Sonnenseiten mit beachten.
Perfektion und Strenge uns seltener lähmt.

„Fehler sind willkommene Chancen zu lernen.“
Erneut wird entgegen Gewohnheit gedacht.
Schrittweise untaugliche Annahmen entfernen.
Wandel geschieht langsam, kaum über Nacht.

*Was leistet hier mein neuartiges Denken?
Sehe ich dadurch klarer, was wirklich ist?
Muss ich weder mich noch andere kränken?
Ist mein innerer Alltag damit weniger trist?*

*Bekomme ich mehr mit, was vor sich geht?
Was spielt in dem sozialen Umfeld sich ab?
Wie es wohl um mein Befinden heute steht?
Weiß ich und spüre ich, was ich davon hab?*

„Wir sind kaum schuld, stets verantwortlich.“
Wofür genau, ist von Mal zu Mal zu klären.
Wann frage ich mich? Wann antworte ich?
Welche Verantwortlichkeit ist abzuwehren?

*Der Umgang mit mir, der Umgang mit dir:
Wird beides dadurch weniger schleierhaft?
Wer trägt Verantwortung, kann was dafür?
Wurde Schuldzuschreibung abgeschafft?*

*Wird mir bewusster, was hier alles wirkt,
Was mich beeinflusst in dieser Situation?
Wird die Verdrängung weniger, die verbirgt,
Mit der ich mich vor Erkenntnissen schon‘?*

*Macht Weltsicht mich mutiger, initiativer?
Bin ich so viel weniger Opfer, mehr Täter?
Vertrete ich echte Bedürfnisse offensiver?
Sagen andere von mir: Zu sich steht er?*

*Werde ich, so denkend, mir mehr bewusst,
Was meine Werte sind und Urteilsgründe?
Verurteile ich nicht mehr aus voller Brust:
Das ist gut, das schlecht, das ist Sünde?*

*Kann ich so denkend endlich ausbrechen
Aus Hass, Zorn, Vorurteil, erstarrter Moral?
Kann ich vergeben, muss mich nicht rächen,
Befreit von Ohnmachts-Vermutungs-Qual?*

*Denke ich offener und situationsflexibel,
Verankert im momentanen Geschehen?
Beharre ich nicht mehr prinzipiell penibel?
Kann ich Beteiligte so besser verstehen?*

*Beachte ich mehr, was ich sage und tue?
Beziehe ich meine Wirkung stärker mit ein?
Finde ich in mir mehr Halt und eher Ruhe?
Darf ich, wie ich wirklich bin, häufiger sein?*

*Sehe ich so meine Verantwortung klarer?
Hilft es mir, Schuldgefühle abzustreifen?
Werde ich zu mir ehrlicher und wahrer?
Habe ich Eindruck, auf diese Art zu reifen?*

*Entlastet das mich von Verantwortungsdruck,
Von dem unangemessenen Größenwahn?
Ermöglicht das in mir einen Handlungsruck,
Dass ich dem eher nachgehe, was ich erahn?*

*Kann ich Ohnmachts- oder Allmachtsgefühle,
Durch Umsicht und Schlichtheit ersetzen?
Muss ich in dem alltäglichen Lebensspiele
Mich sowie andere kaum noch verletzen?*

*Wird durch meine Annahmen zum Leben
Weltsicht realistischer, Handeln liebevoller?
Bleibe ich weniger im Pessimismus kleben,
In einem pseudorealen Ablehnungskoller?*

*Hilft die Annahme, besser zu kooperieren,
Mich mehr auf Mitmenschen einzulassen,
Leben in tragfähigen Beziehungen zu führen,
Soziale Chancen beim Schopfe zu fassen?*

Reichtum der Liebesworte

Liebesworte können innere Orte für uns sein,
In denen Welten für uns entstehen, sehr neu.
Auch über die Sprache ich mit dir mich verein'.
Auf Partnerschaftsdialoge mit dir ich mich freu.

Laden wir doch in Zukunft uns mutig und offen
Zu einführenden, klärenden Gesprächen ein,
Wird für uns unsere Mitwelt, das ist zu hoffen,
Freudvoller, liebenswerter und friedlicher sein.

Liebesworte können Inspirationsquellen sein,
Aus denen heilende Kräfte entspringen, klar,
Der Liebesworte Kraft wie ein Sonnenschein
Bringt uns mehr an Nähe und Tiefe offenbar.

Wir erkennen und benennen unser Sehnen.
Heilendes vermag uns bewusster zu lenken.
Seelische gekräftigt wir die Liebe ausdehnen.
An Freunde wir vieles davon verschenken.

Worte voll Sinn,
Worte voll Mut,
Worte voll Liebe,
Tun uns so gut.

Liebesworte können wie gute Mütter uns sein,
Uns ernährend und versorgend, leiblich nah.
Erlebst du bisweilen dich als hilflos und klein,
Bin mit unterstützendem Wort ich für dich da.

Wie einstmals Mutter gab dem Baby die Brust,
Kann ich heilende, tröstende Worte dir geben,
Welche mitfühlende Mütter von jeher gewusst.
Die Worte kannst tröstend in Herz du dir legen.

Liebesworte können für uns wie Bausteine sein,
Um uns zweien eine Heimat zu bauen, ab nun.
Wir graben und pflanzen uns einen Liebeshain,
Indem die wir Ideen und Kräfte zusammentun.

Richten wir in unserer Vorstellung uns Plätze
Für Familie, für Freunde und für Gäste mit ein,
Wird gastfreundliche Liebesheimat, ich schätze,
Auch in einsamen Wintern nicht kalt uns sein.

Worte voll Sinn,
Worte voll Mut,
Worte voll Liebe,
Tun uns so gut.

Liebesworte können in uns wie Echos sein.
Unsre Leibseelen treten dabei in Resonanz.
Nie war ein Schwingen unsrer Seelen so fein
Dank unserer Worte wir erfassen uns ganz.

Bleiben wir, in Liebe vereint, uns gewogen,
Alle weitere Nähe dann eher wortlos entsteht.
Sind wir zwei aufeinander herzinnig bezogen,
Selbst unser Schweigen wird dadurch beredt.

Liebesworte können zugleich uns Klänge sein,
Uns ein verbindendes Lied singend, das uralt,
Das seit Urzeiten, sobald man nah zu zwei'n,
In all unseren Herzensbeziehungen erschallt.

Wenn derart unser gemeinsames Liebeslied
Fundamente des Herzraumes in uns erreicht,
Wenn dort man bis auf den Wesensgrund sieht,
Wird, was schwer schien, im Leben uns leicht.

Worte voll Sinn,
Worte voll Mut,
Worte voll Liebe,
Tun uns so gut.

Liebesworte können wie Spinnen auch sein,
Uns ins Liebesnetz einwebend, ganz weich.
Gemeinsames spinnen dank der Worte wir ein:
Uns vernetzend, werden wir grenzenlos reich.

Wir weben in das tragende Netz der Worte
Rote Fäden ein unserer gemeinsamen Ziele.
Gezielt schafft unser Handeln kraftvolle Orte
Für uns stets besser gelingende Liebesspiele.

Liebesworte können uns Glanzlichter sein,
Die unser Hiersein erhellen, so sonnenklar.
Erkenne, geliebte Person, den Widerschein,
Der in meinen liebenden Worten stets war.

Gemeinsam können wir Mantren daher sagen
Im Dunkeln uns flackernde Kerzen anzünden,
Die in allen noch verbleibenden Erdentagen
Von Freiheit, Liebe und Frieden uns künden.

Worte voll Sinn,
Worte voll Mut,
Worte voll Liebe,
Tun uns so gut.

Liebesworte wollen täglich Geschenke uns sein.
Voll der Liebe ich sende dir schöne und viele,
Uns zwar ganz für dich allein, du Liebste mein,
Dir zu zeigen die Vielfalt meiner Liebesgefühle.

Bedenke ich die Gnade partnerschaftlicher Liebe,
Heilig und kräftig sowie heiter und sanft zugleich.
Wäre es ein Glücksfall, wenn das stets so bliebe,
Dass dank Worten ich oftmals dein Herz erreich.

Worte jedoch können so dermaßen nichtig sein,
Wenn sie ungehört und resonanzlos verhallen.
Stellen wir dann doch die unlautere Absicht ein,
Allein mittels der Wortwahl einander zu gefallen.

Heilsam wäre, wenn Wort und Tat wir verbinden,
Möglichst echt, klar, zeitnah und handlungsnah,
Auf uns zugehend, wir Trennendes überwinden.
Hauptsächlich dafür wären Worte der Liebe da.

Liebesworte in klarer und mitfühlender Sprache,
Worte, kraftvoll zugleich voll zärtlicher Poesie,
Bereiten Boden auf, befruchten Lebensbrache,
Auf der sprachlos bislang viel zu wenig gedieh.

Wenn vom Herzen die Liebesworte wir lenken,
Nicht vom Kopf mit Gehirn oder fühligen Bauch,
Kann Liebe man spüren, sie nicht nur erdenken,
Umweht gegenwärtig uns der Paarliebe Hauch.

Worte voll Sinn,
Worte voll Mut,
Worte voll Liebe,
Tun uns so gut.

16. Wir erkennen und stillen unsere Bedürfnisse

Aspekt sechzehn stellt Bedürfnisse in Vordergrund:
*Geben und nehmen wir uns das, was wir brauchen?
Wird auf die Art das Paarleben kraftvoll und rund?
Oder neigen wir dazu, das Bedürfnis zu stauchen?*

*Unterstützen wir uns dabei, unsere Mitte zu finden,
Statt unheilvoll uns in Einseitigkeit zu polarisieren?
Können wir Trennendes zwischen uns überwinden,
Um gemeinsam ganzheitliches Leben zu führen?*

Ruhe und Aktion. Spontaneität und Verbindlichkeit.
Du und Ich. Sex und Liebe. Führen und Folgen.
*Sind wir zu einem uns verbindenden Und wir bereit?
Lassen wir es uns miteinander meist wohl geh'n?*

*Bekommt jedes Bedürfnis seinen Erlaubnisraum,
Auch wenn es nicht oder nie zu befriedigen ist?
Weißt du um meinen, weiß ich um deinen Traum?
Wer Träumen nicht folgt, macht sein Dasein trist.*

*Schaffen wir es, die Bedürfnisse zu überschauen,
Bindung, Kontrolle, Selbstwert, Lust zu beachten,
Sie als Werte in das Paarleben fest einzubauen,
Um nicht im Bedürftigkeitseiland zu schmachten?*

*Erlauben wir uns, aneinander gebunden zu sein,
Uns Verbindlichkeit und Sicherheit zu gewähren?
Und dennoch schränken wir uns kaum dabei ein,
Weil zwei freie Menschen miteinander verkehren.*

Frei gewählte Abhängigkeit ist keine Sklaverei.
Bindung entsteht eher bei Vertrauenswürdigkeit.
Auch in fester Beziehung bleiben wir dann frei,
Bleiben beide dialog-, klärungs-, konsensbereit.

*Unterstützen wir uns in unserer Selbstwirksamkeit,
Im Erleben, unser Leben selbst zu kontrollieren?
Geben wir bei Entscheidungen uns Raum und Zeit,
Mit möglichem Neuen klärend zu experimentieren?*

*Fördern wir miteinander unser Selbstwörterleben?
Schätzen wir wert, was wir in Besonderheit sind?
Schwächen mögen. Nicht nur Stärken erstreben.
Adoptiert wird das selbstwertverletzte innere Kind.*

Schaffen wir uns reichlich Gelegenheiten für Lust,
Für Erotik und Sex und vielerlei sinnliche Freuden.
Reduzieren wir zudem lebensklug unnötigen Frust,
Indem vorhersehbare Unlustmomente wir meiden.

Bedürfnisbefriedigung ermöglicht Zufriedenheit.
Friede kehrt ein, ist Bedürfnis geklärt und gestillt.
Doch Unfriede macht in und unter uns sich breit,
Sind die Bedürfnisse wir nicht zu beachten gewillt.

Bedürftigkeit

In den hilflosen Situationen der Vergangenheit,
Brauchte ich Liebe, war diese abwesend zurzeit,
Entschied ich oft: Niemand muss mich halten.
Ich kann Leben allein besser trostlos gestalten,

Ich befürchtete, man könne über mich lächeln,
Also ließ ich nicht zu, bedürftig zu schwächeln.
Ich hatte auch schon erlebt, man verlacht mich,
Offenbarte ich anderen, ich sei hilflos bedürftig.

Seine Bedürftigkeit zeigen, und das als Mann,
Man sich in Konkurrenzwelt kaum leisten kann.
Die Bedürftigkeit sollte man besser nicht fühlen.
So muss man diese auch nicht herunterspielen.

Darum gab ich mich lieber bedürfnisfrei stark.
Stärke mied Verletzung. Ich hielt mich autark.
Habe aber autark mich leibseelisch verhärtet,
Hart Gesundheit und Beziehung gefährdet.

Nicht lange ist es her, da bin ich bei Nacht,
Nach Angsttraum schwitzend aufgewacht.
Ich sah mich auf Platz als Denkmal stehen.
Konnte denken, nicht aber fühlen und gehen.

Ich hatte erstrebten Platz im Leben gefunden,
Doch zugleich mich an Leblosigkeit gebunden.
Ich Hörte aus Erzpanzer tonlos mich schrei'n:
So kann und so darf dieses Leben nicht sein!

Ich bin voll Sorge, mich geformt zu verlieren,
Statt das Leben in lösender Hingabe zu führen.
Wie soll ich denn Erfüllung und Glück erleben,
Hindert mich Angst, mich dir ganz hinzugeben?

Was muss noch an Elend im Leben passieren,
Bis ich beginne, Bedürftigkeit zu integrieren
Spüre: Bei dir kann Schwachsein ich wagen,
Du kannst mich im Mangel nähren, ertragen?

Ich will Persönlichkeit nicht weiter halbieren,
Muss mich für Schwächen nicht mehr genieren,
Muss nicht nur scheinbare Stärke rausputzen,
Kann meine Ehrlichkeit zum Wachsen nutzen.

Ich will mich liebend zum Wesen hin erweitern,
Nicht aus Angst vor der Bedürftigkeit scheitern,
Will Löcher dank deines Wohlwollens schließen,
Mit Liebe gefülltes erfüllendes Leben genießen.

Ich brauche deine zärtliche und liebende Kraft,
Dass Wunde sich schließt, die aus Mangel klafft.
Wechselseitig, ohne unsren Stolz zu gefährden,
Können wir gute Mütter und Väter uns werden.

Doch um uns wirksam gute Eltern zu sein,
Heißt es, das bedürftige Kind in uns befrei'n,
Das Kind in uns, das einst zu sterben glaubte,
Wenn etwas ihm Mutters Zuwendung raubte.

Wenn du heute glaubst, dass du nicht langst,
Lauert hintergründig meist alte Todesangst.
Diese Urtodesängste heißt es zu überwinden,
Um zur Bindung in Freiheit mit dir zu finden.

Gehe ich in das innere Kind, spüre ich sehr,
Wie heilsam dein mitfühlendes Sorgen mir wär',
Gestehe ich mir endlich ein, bedürftig zu sein,
Fühle ich mich mal hilflos, verängstigt und klein,
Fühle ich mich mal einsam, schutzlos, gehetzt,
Fürchte, das Kind in mir wird verlacht und verletzt.
Derart bedürftig muss ich mich nicht schämen.
Ich bitte dich, mich fest in die Arme zu nehmen.

Du bist bereit, mit die Haare zu durchwuscheln.
Ich kann an Bauch und Busen mich kuscheln.
Ich muss nicht nur leisten. Bin nicht mehr allein.
Darf ganz ich und dennoch gewollt bei dir sein.

Bedürfnis nach Lebendigkeit

Lebendigkeit bedeutet mir, ich bin bereit,
Mein Leben in Alltäglichkeit zu genießen.
Ich lebe hier im Jetzt, mitten in der Zeit.
Kaum etwas kann mir Freude verdrießen.

Ich bin erpicht darauf, die Tage zu feiern,
Die Lust am Hiersein heraus zu schreien,
Dasein Freuden aus dem Kreuz zu leiern,
Anderen auch Anteile an Freude zu leihen.

Lust, Spaß, Freude, Genuss und Wonne
Und Wohltaten lade in das Hiersein ich ein.
Von Wärme, klarer Luft, Natur und Sonne
Samt Licht mag gern umgeben ich sein.

Im warmen Sommerregen spazieren gehen,
Dabei durchnässt werden bis auf die Haut,
Den Kindern beim wilden Spielen zusehen
Und dann selbst im Sand eine Burg gebaut.

Meinen Mitmenschen eine Freude machen.
Einige Euros auf dem Fußweg verstreuen.
Herzhaft über all meine Marotten lachen
Und Momente des Glücks nicht bereuen.

Das Herbstlaub mit den Füßen aufwirbeln.
Sich kurz in den kalten Wildbach eintunken.
Locken in den Bart und die Haare zwirbeln.
Quaken am Teich zusammen mit Unken.

Spielplatzrutsche nachts hinunter sausen.
Dann schaukeln hinauf bis in die Sterne.
Brausepulver lass auf Zunge ich brausen.
Was kindlich an mir ist, genieße ich gerne.

Berggipfel sowie Kirchtürme erklimmen.
Berge mit dem Roller hinunter sausen.
Nackt durch einen Waldsee schwimmen.
Sonne auf der Haut erspüren draußen.

Barfuß über den feuchten Rasen gehen,
Durch Schnee und über Stein und Sand,
Wolken durch den Himmel treiben sehen,
Parkwege durchwandern Hand in Hand.

Nacht unter freiem Himmel verbringen.
Die Duftreichtümer der Natur einsaugen.
Regungslos zuhören, wie Vögel singen.
Alles das mag für die Lebenslust taugen.

Meine Sinneswahrnehmung verfeinern
Durch eine bewusste Konzentration auf
Geschmack beim Nahrungszerkleinern
Und auf Wind an Haut, wenn ich lauf'.

Verfeinert riechen, schmecken und spüren.
Hinhörend und hinsehend tiefer empfinden.
Alles das kann uns zum Selbst hin führen
Und hilft uns, Entfremdung zu überwinden.

Lebendig zu sein, meint, früh zu bemerken.
Welche Routinen sind eher leblos und fade?
Wir hängen nicht länger an den Gewerken,
Für die unsere Lebenszeit viel zu schade.

Lebendig werden wir per Selbstreflexion:
*Was hat mir heute besonders gut getan?
War das neu? Tu ich das länger schon?
Was sonst noch bringt mir vitalen Elan?*

*Wie taten mir welche Personen heut gut?
Was erlebe ich, wenn ich daran denke?
Woraus bezog Kraft ich und Lebensmut?
Wohin ich künftig die Achtsamkeit lenke?*

*Was im Leben tue ich noch ohne Freude?
Muss diese Freudlosigkeit wirklich bleiben?
Gibt es Herausforderungen, die ich vermeide,
Weil sie eher zur Verzweiflung mich treiben?*

Was ich tu, tue ich aus der Freude heraus.
Sonst lasse ich mein Handeln besser sein.
Wäre mein Hiersein heute vorbei und aus,
Wäre Freudlosigkeit mir schwer zu verzeih'n.

Bedürfnis nach guten Eltern

Es reicht nicht, das Schädigende loszulassen.
Es geht darum, Heilsames anstelle zu setzen.
Was uns gut tut, wir dürfen es aktiv erfassen,
Uns lieben, statt uns wie gewohnt zu verletzen.

Wie sind die Gefühle und Gedanken, die heilen,
Inneres Kind trösten, Selbstwertgefühl geben.
Wir können liebevoll einander zur Hilfe eilen,
Mangelgefühl dämpfen aus Kindheitserleben.

Gutelternbotschaft samt Fühlen und Empfinden
Wird anstelle engender Elternvorgaben gewählt,
Vorausgesetzt, das Kind in uns mag ergründen,
Wie sehr ihm die guten Eltern bisher doch gefehlt.

Was man außen sucht, kann innen man finden.
Liebe, die gebraucht, kann man selbst sich geben.
Inneres Kind können heilsam wir an uns binden,
Liebe, die Eltern nicht gaben, ins Sein einweben.

Liebevolle mütterliche und väterliche Stimmen
Machen wir uns mit täglichem Üben zu Eigen.
Wort füllt sich mit Gefühl, beginnt zu stimmen.
Trauer, Sehnen, Bedürftigkeit, Angst sich zeigen.

Gute, nährenden Mutter in uns und guter Vater
Geben Kind in uns Liebe, die es noch benötigt.
Wir werden uns selbst fürsorglicher Berater,
Der mitfühlt, stützt, wärmt, tröstet und bestätigt.

Warum nicht selbst in den Arm sich nehmen?
Warum nicht für sich Trost, Schutz, Erbarmen?
Wir beenden, uns vor uns selbst zu schämen.
Wir umfassen einander mit liebenden Armen.

Es geht um ein Gehalten- und Gespiegeltsein:
Ich bin hier geliebt, sicher und angenommen.
Dieses Gefühl stellt im gesamten Leib sich ein.
Konturiert wird, was diffus und verschwommen.

Was früher gefehlt hat, ist im Entstehen fremd.
Wir finden in uns Stimmung, die so nicht stimmt.
Liebeszugang ist durch Scham oft gehemmt.
Stabile neue Erfahrung Neuscham uns nimmt.

Es braucht eine Weile, bis wir akzeptieren:
Diese Botschaften wahrhaftig mich meinen.
Bis wir im Herzraum diese Worte erspüren,
Weil Worte wie Fremdkörper oft erscheinen.

Botschaft 1: Ich will dich.

Es geht nicht so sehr um die einzelnen Worte.
Was zählt, ist Grundstimmung, gewollt zu sein.
Worte, aus dem Herzen, nicht aus der Retorte:
Ich will dich. Ich freue mich sehr auf dein Sein.

Es geht ums Gefühl, hier erwünscht zu sein.
Gefühl nach Zeugung: „Ich bin da. Es ist gut.“
Dieses Ich-will-Dich lädt in Inkarnation uns ein,
Ist die Quelle für Zuversicht und Daseinsmut.

„Ich will dich.“ Das kann ich täglich mir sagen,
Bis ein leibliches Bejahen stellt sich in mir ein.
Kaum Zweifel und skeptisches Hinterfragen.
„Ich will mich.“, wird mein neues Credo sein.

Ich will dich, dies ganz ohne Wenn und Aber.
Keine Bedingung: So hast du für uns zu sein.
Keine Ansprüche, kein Sei-bitte-so-Gelaber.
So wie du bist, so lassen wir uns auf dich ein.

Botschaft 2: Ich liebe dich.

Geliebtsein ist die Grundlage für Wohlbefinden.
Ich bin gemocht und ich bin sicher gebunden.
Eltern vermochten mich eng an sich binden.
Kind musste nicht suchen. Es hatte gefunden.

Da sind schützende Eltern, die mich mögen,
Auf Bedürfnisse wie Gefühle prompt reagieren.
Denen scheint wirklich viel an mir gelegen.
Das kann ich mit all meinen Sinnen erspüren.

Zum Gewolltsein bin ich auch noch geliebt.
Ich kann mein Leben erleben in Geborgenheit.
Verbindlich erlebe ich, dass es Menschen gibt,
Die voll mich bejahen mit herzlicher Heiterkeit.

Ich erlebe mich geliebt, geachtet und geehrt,
In mir leiblich verankert: Ich werde getragen.
Was ich an Nähe brauche, wird mir beschert.
Ich muss nicht drum ringen und lange fragen.

Gab es das nicht, dürfen wir uns Guteltern sein.
„Ich liebe dich.“, dürfen von Herzen wir sagen,
Bis sich Wohlbefinden des Geliebtseins stellt ein
Und Angststratten nicht mehr Selbstwert zernagen.

Dieses Ich-liebe-Dich, zu mir selbst gesagt,
Stößt nicht mehr auf innere Ablehnungshaltung.
Worte kommen von Herzen, sind unverzagt,
Unterstützen mich in meiner Daseinsentfaltung.

Ich liebe mich, meint, ich darf gut zu mir sein.
Ich darf in allen Belangen mich unterstützen.
Ich höre in mich hinein, lasse mich nie allein,
Lebe die Haltung: Wie kann ich mir nützen?

Botschaft 3: Ich Sorge für dich.

In Zeit, da Kind hilflos, wird es leiblich ernährt.
Bezugspersonen sind verlässlich für Kinder da.
Sicherheit durch Wohlordnung das Kind erfährt.
Geborgenheit, was immer im Außen geschah.

Sinnliche Botschaft an uns als Körperwesen:
Deine Bedürfnisse sind bei mir sehr willkommen.
Ich helfe dir, deine inneren Spannungen zu lösen.
Angst vor dem Leben wird Kind so genommen.

Ein Fehlen dieser Botschaft zeigt sich daran,
Wie wir uns leiblich und emotional missbrauchen.
Was man braucht, man sich nicht geben kann,
Stattdessen dieses In-Ersatz-Welt-Eintauchen.

Heute kann ich für mich und Kind in mir sorgen.
Ich achte auf mich, bin ich hungrig oder müd`.
Ich versorge mich, gebe Rückhalt fürs Morgen.
Achten, dass es mir gut geht, Alltag durchzieht.

Botschaft 4: Du kannst mir vertrauen.

Wenn die Eltern durchgängig verfügbar sind,
Kann ein Kind zur Mitwelt Vertrauen aufbauen.
Kind vertraut erfahrungsbezogen, nicht blind,
Muss sich selten nach Sicherheit umschauchen.

Erlebte das Kind jedoch eher Unbeständigkeit
Und zufällige Resonanz: „Jetzt bin ich mal da.“,
Stellt es sich oft eine Elternersatzwelt bereit.
Statt der Menschen kommen Objekte ihm nah.

Satz zu sich selbst: „Du kannst mir vertrauen.“,
Drückt irgendwann aus: „Auf mich ist Verlass.“
Ich selbst kann fortwährend nach mir schauen.
An der Eltern Stelle ich meine Sehnsucht erfass.

Ich bin für mich da. Ich selbst kann mich halten.
Bedürfnisse und Gefühle haben bei mir Platz.
Ich kann von nun an meine Identität gestalten.
Dass ich stets bei mir bin, ist ein großer Schatz.

Botschaft 5: Ich bin für dich da.

Kind muss den Mut haben, Eltern zu verlassen.
Ich erkunde meine Mitwelt ganz allein für mich.
Ich möchte die Welt auf meine Weise erfassen.
Hoffentlich lasst ihr mich darum nicht im Stich.

Liebevolle Eltern lassen ihr Kind explorieren,
Geben ihm genügend Freiraum und Eigenzeit,
Du Kind, darfst für dich allein experimentieren.
Brauchst du meine Hilfe, dann bin ich bereit.

Ich bin auch dann für dich da, bist du nicht da.
Verlässt du das Zimmer, bin ich doch nicht fort.
Ich bleibe dir nah, was auch immer geschah.
Hiersein wird für dich zu einem sicheren Ort.

Lebensgefühl von Konstanz und Kontinuität:
„Zu leben heißt, zumeist in Sicherheit zu sein.“
Im Leib, im Gefühl und in Gedanken entsteht.
Man ist gehalten, getragen, nicht wirklich allein.

Ich kann für mich da sein ohne Vorbehalte.
Brauche ich mich, kann ich gut zu mir sein.
Ein gutes Leben ich kontinuierlich gestalte.
Was ich mir geben kann, bringe gern ich ein.

Botschaft 6: Ich bin selbst dann da, wenn du stirbst.

Viele haben ihr Leben lang Angst vor dem Tod,
Doch meiden es, sich damit zu konfrontieren,
Bleiben unlebendig in verdrängter Dauernot.
Aus Angst vor Angst sie sich selbst verlieren.

Zu sterben heißt nicht, sein Selbst zu verlieren.
Selbst im Tod sind wir bei uns, sind nie allein.
Selbstverbundenheit dürfen wir ewig spüren.
Tod meint zurückgehen in umfassendes Sein.

Warum nicht von einer ewigen Seele ausgehen?
Auch in der Physik bleibt die Energie erhalten.
Wenn wir Seele als eine Energieform ansehen,
Könnten wir nach dem Tod uns weiter entfalten.

Wenn ich allein bin, so bist dann auch du allein.
In unserem Alleinsein sind wir beide zusammen.
Ahnend lasse ich zu, mehr als mein Leib zu sein.
Im Selbst wir umfassendem Sein entstammen.

Unser Selbst bietet uns den nährenden Halt.
Es ist das, was In-der-Welt-Sein überdauert.
Ohne Angst werden wir des Selbst sicher alt.
Sinnlos, dass man ob des Leibzerfalls versauert.

Botschaft 7: Ich liebe dich für das, was du bist, und nicht für das, was du tust.

Fort mit Image, Leistung, Status, Angeboreni:
Dies knechtende: Hast-du-Was-Bist-du-Was.
Durch äußere Taten wird man innen nicht frei.
Echten Selbstwertboden braucht Lebensfass.

Doch schaurig, da Eltern uns funktionalisiert,
Wir zum Vorzeigeobjekt von ihnen gemacht:
Wie hübsch sie ist und wie schnell er kapiert.
Verhindernd, dass unser Seinswert erwacht.

Ich gehe daran, mich bedingungslos zu achten.
Keine Anerkennung durch Tun. Darf einfach sein.
Muss vor mir nicht leisten, hoffen, schmachten.
Dass ich da bin, das zählt für meine Liebe allein.

Nicht andere mit Liebeswünschen überfordern:
Habe, Partner, mich endlich bedingungslos lieb.
Was Eltern nicht gaben, will ich bei euch ordern.
Solch Anspruch Beziehung zu scheitern trieb.

Für bedingungslose Liebe nur in uns die Quelle.
Von äußerer Quelle ist sie niemals zu erhalten.
Selbstliebe setzen wir an der Hoffnung Stelle.
Von nun an wir das Dasein authentisch gestalten.

Botschaft 8: Ich sehe dich und ich höre dich.

Diese Botschaft guter Eltern fehlt dem Kind,
Das nur als Verlängerung der Eltern gesehen.
Für die ureigenen Bedürfnisse wird Kind blind.
Es kann nicht wirklich auf sich selbst eingehen.

Kind, das Einfühlung und Resonanz satt erfuhr,
Nichts tun musste, damit man es sieht und hört,
Muss nicht Anerkennung heischen in einer Tour.
Mal nicht beachtet sein, den Selbstwert nicht stört.

Ich kann mir selbst volle Aufmerksamkeit schenken,
Kann mich wachsam durch das Dasein begleiten.
Ich muss mich nicht umgehen, von mir ablenken,
Darf mir selbst, nicht nur anderen Freude bereiten.

Ich erkenne mich. Zugleich erkenne ich mich an.
Mit Gefühl und Bedürfnis darf ich anwesend sein.
Es zählt, dass ich bin, und nicht, was ich kann.
Da ich mich stets begleite, bin ich niemals allein.

Botschaft 9: Du bist etwas ganz Besonderes für mich. Ich bin stolz auf dich.

Wie heilsam für ein Kind, in seiner Besonderheit,
In Kraft und Allmächtigkeit gespiegelt zu werden.
Bedeutsam zu sein, macht uns für Irrtum bereit.
Enttäuschungen können nicht derart gefährden.

Kindliches Wohlbefinden aus früher Exzellenz:
Dieses: Du bist für mich das Größte, mein Kind.
Man sich erlaube, nicht nur ernüchtert begrenzt.
Schließlich ist es wahr, dass wir einzigartig sind.

Eltern spiegeln ihr Kind in seiner Besonderheit:
Sie heben hervor, wo unsere Stärken sie sehen.
Zur Wertschätzung ihres Kindes gern bereit,
Darf Stolz samt Freude als Band entstehen.

Doch viele Eltern sind von Ablehnung vergiftet,
Da sie von Eltern kaum Wertschätzung erfahren.
Der Deckel der Herkunft ward niemals gelüftet.
Zwangweise sie das Erbe der Eltern bewahren.

Nichts hindert mich wirklich dran, stolz zu sein
Auf mich, wie ich mein Leben hier meistere.
Ich erlaube mir Erfolge, sind sie noch so klein.
Nicht die Freude mit Nörgelei ich verkleistere.

Ich bin stolz, nicht wie meine Eltern zu leben.
Ich bin stolz, dass ich eigene Werte gefunden.
Ich bin stolz, nicht mehr an Herkunft zu kleben.
Ich bin stolz, erlaube ich mir zu gesunden.

Ich schenke mir selbst volle Aufmerksamkeit,
Muss nicht mehr vor anderen herumagieren.
Wer sich voll und ganz annimmt in Einzigartigkeit,
Muss sich nicht in Rollen und Status verlieren.

Botschaft 10: Meine Liebe macht dich gesund.

Wie segensreich war, saß meine Mutter am Bett,
War als Kind ich krank, müde, elend, schlapp.
Diese Kinderzeit ich so gern dann wieder hätt,
Wenn ich mich einsam fühle, eine Krankheit hab.

Kalter Lappen auf Stirn. Eine Hand auf Bauch.
Hustenmittel auf Brust und in Nacken gerieben.
In die Welt mich umsorgender Liebe ich tauch.
Mich heilende Mutter, wo nur bist du geblieben?

Heilungsprozess hoffnungsvoll zu unterstützen,
Muss man nicht weiterhin Mutter überlassen.
Ich spüre nach innen: Wo kann ich mir nützen?
Wie kann ich Chancen zur Genesung erfassen?

Ich selbst kann die Heilungskräfte aktivieren,
Die inneren Heilenden hole ich mir zur Seite.
Ich selbst ziehe Pullover an, um nicht zu frieren.
Nicht auf andere hoffen, das einzig Gescheite.

Nicht Therapeutinnen machen mich gesund.
Kluger Körper ist, der letztendlich mich heilt.
Im Gesund-Werden-Wollen finde ich Grund,
Dass die Selbstheilungskraft zur Hilfe mir eilt.

Botschaft 11: Wenn du fällst, helfe ich dir auf.

Diese Sicherheit, da geht wer an meiner Seite,
Lässt mich Welt untersuchen, Dinge ausprobieren,
Ist stützend dabei, da ich meinen Horizont weite:
Was Schöneres kann uns hier kaum passieren.

Diese Grundsicherheit: „Ich darf Fehler machen,
Experimentieren, stolpern und auch mal stürzen.“
Kein Schimpfen, kein Strafen, kein Auslachen:
Dies Basisgefühl kann uns das Leben würzen.

Hatten Eltern keine Idee davon, uns aufzurichten,
Verlangten sie sogar von uns zu viel Autonomie.
Muss ich Wege der Strenge mit mir nicht geh'n.
Liebevoller Unterstützung ich von mir selbst bezieh'.

Ich bin an meiner Seite, gehe ich auch mal fehl,
Muss mich nicht wegen Mängeln beschimpfen.
Dass ich imperfekt bin, ich vor mir nicht verhehl,
Schäme mich nicht, weil welche Nasen rümpfen.

Mein Fehlen, mein Scheitern, mein Versagen:
Kein Grund, dass ich dafür mich niedermache.
Fehler sind normal, wenn wir Neues hier wagen.
Ich lache darüber, doch ich mich nicht verlache.

Ich suche die Menschen, die Scheitern erlauben,
Sich und anderen Fehler und Mängel verzeihen,
Gesellschaftsmoral von Vorurteilen entstauben,
Zusammen uns bringen, statt uns zu entzweien.

Botschaft 12: Du brauchst keine Angst mehr zu haben.

Plagt ein Alptraum, kommen Eltern ins Zimmer:
Ich bin doch bei dir, bis du sanft wieder ruhst.
Angst schwindet, kein jammernd Gewimmer:
Eltern konnten dir helfen, dass gut du dir tust.

Doch manche Eltern hatten kein Feingefühl,
Wussten nicht, wie man Kinder kann trösten.
Ihnen waren Angstgefühle der Kinder zu viel.
Die Gefühle bei ihnen selbst Ängste auslösten.

Viele von uns dürfen bis heute nicht fühlen:
Hab keine Angst, sei nicht traurig, zeig keine Wut.
Die Gefühle bisher nur eine Randrolle spielen.
Doch Gefühl zu verbannen, tut uns nicht gut.

Ach, hätten wir doch alle die Eltern gehabt,
Die all unsre Gefühle beachtet und einbezogen.
Wer Gefühle zu fühlen und zu zeigen begabt,
Wird von sich und anderen seltener belogen.

Heute beeltere ich mich, lege Hände aufs Herz,
Beginne, die Spannung im Brustraum zu lösen.
Wo sitzt noch alte Angst, drückt alter Schmerz:
Ich beschütze dich, Kind, jetzt vor allem Bösen.

Ich stehe mir besonders in Notzeiten zur Seite,
Bin mir nah, zu mir freundschaftlich, nicht streng.
Mein Alptraum ist weder Versagen noch Pleite.
Ich begleite mich, dass ich Angst nicht verdräng'.

Botschaft 13: Manchmal sage ich dir nein, setze Grenzen und setze sie durch, weil ich dich liebe.

Manchmal muss als Eltern Grenzen man setzen,
Kind vor überbordenden Impulsen zu schützen.
Experimentieren ja, jedoch sich selten verletzen.
Gute Grenzziehung kann Kind beizeiten nützen.

Es braucht Mut, einem Menschen nein zu sagen.
Kein kaltes Nein, mehr ein Nicht-hier-nicht-Jetzt.
Wer kein Nein setzen kann, der muss es ertragen,
Dass Kind nicht lernt, wie es selbst Grenzen setzt.

Ein Bis-hierhin-und-nicht-Weiter gibt Sicherheit.
Dass ich wachsen kann, setzt du mir den Rahmen.
Sich selbst Grenzen zu setzen, wird man bereit
Bei Grenzsetzungen, die von Herzen kamen.

Darum esse und trinke ich nur selten Sachen,
Die letztendlich meiner Gesundheit schaden.
Wer ein Nein kennt, muss Dinge nicht machen,
Anhand derer wir uns Ärger und Leid aufladen.

Ich erlaube mir ein achtsames und ehrliches Nein,
Vor Überfordern, falscher Pflicht mich zu bewahren.
Der Gewohnheitsanteil in mir darf verärgert sein,
Bin ich mit dem Gewohnten eher schlecht gefahren.

**Botschaft 14: Ich liebe dich und erlaube dir,
zu sein wie ich oder anders zu sein als ich.**

Ich muss nicht so bleiben, wie die Eltern waren:
Gehorsam, unterwürfig und sozial angepasst.
Ich darf die Welt ganz auf meine Art erfahren,
Unterschied wird geachtet, ist uns nicht verhasst.

Nicht mich für die Erwartungen der Eltern opfern,
Kein: Du sollst so werden, wie wir dich gedacht,
Als ob diese Zwänge beständig im Kopf wär'n
Und uns strafen, wenn man was Eigenes macht.

Andere bleiben in rebellischer Haltung stecken,
Weil die Elternbotschaft lautete: Werde wie wir.
Sie müssen durch ihr Sie-selbst-Sein anecken.
Was sie ausmacht, bleibt so meist vor der Tür.

Unterschiede machen einsam, dürfen nicht sein.
Das Dasein wird auf Gefälligkeit ausgerichtet.
Wer man ist, was man will, fällt nicht mehr ein.
Auf Selbstverwirklichung wird eher verzichtet.

Da bleibt das Lebensgefühl: Man ist sich fremd.
Irgendwie lebt man am wirklichen Leben vorbei.
Man lebt auf Sparflamme, so als ob, gehemmt,
Als wenn man nicht recht in sich anwesend sei.

Kein Druck mehr, so oder ganz anders zu werden:
Ich werde ich selbst, egal, wie meine Eltern waren.
Erwartungen, zu sein, mich nicht mehr gefährden.
Meine Identität will ich mich erprobend erfahren.

**Botschaft 15: Ich vertraue dir und bin sicher,
du gehst deinen Weg.**

Geh deinen Weg und gib dir Zeit, ihn zu suchen.
Ich kann dir nicht sagen, was falsch oder richtig.
Ich kann für dich deine Lebensreise nicht buchen.
Was mir wichtig schien, ist für dich selten wichtig.

Was ich an Werten dir mit gab, überprüfe sie:
Besitzen diese Werte für mich noch Gültigkeit?
Wenn nötig, auch Gegenposition zu mir bezieh.
Zur Akzeptanz deines Andersseins bin ich bereit.

Ich traue dir zu, deinen Lebenssinn zu finden,
Ein erfüllendes, glückendes Sein zu gestalten,
Dich mit nährenden Menschen zu verbinden,
Deine Potenziale leicht und froh zu entfalten.

Ich traue dir zu, ab und an auch zu scheitern,
Daraus zu lernen, daran nicht zugrunde zu gehen,
Auch über Irrtümer die Erfahrungen zu erweitern,
Den Lebensentwurf auch mit Humor zu besehen.

Zutrauen der Eltern wird zu Selbstvertrauen.
Ihr traut mir und ich vertrau auf mein Potenzial.
Raum gebt ihr mir, autonomes Sein aufzubauen.
Botschaft ist: Gutes wächst dank eigener Wahl.

Schau genau, wohin dich dein Weg mag führen:
Führt er dich zu dir hin oder eher von dir weg?
Erlaube dir, Leben zu fühlen, zu durchspüren,
Ausschließlich rational zu sein, hat wenig Zweck.

Geh deinen Weg. Sei zum Innehalten bereit:
Habe ich mich verirrt, in Sackgasse verfangen.
Neue Wege zu wählen, ist dein Recht jederzeit.
Mit Zwang wird man kaum zu Glück gelangen.

Botschaft 16: Du bist schön und ich gebe dir die Erlaubnis, ein sexuelles Wesen zu sein.

Von guten Eltern liebenswert und schön gefunden,
In seiner Erotik und Lust nur wenig beschnitten,
Hilft uns, bei uns anzukommen und zu gesunden.
Wer nicht willkommen, wird von sich nicht gelitten.

Doch Erotik unterliegt oft einem strengen Tabu:
Zärtlichkeit wird meist arg in Familien beschnitten.
Schmusen, umarmen gehörte bei uns nicht dazu.
Mangel sinnlicher Zuneigung haben viele erlitten.

Heute darf ich mich als sinnliches Wesen sehen.
Darf mich zärtlich berühren lassen und berühren.
Muss nicht gleich zu sexuellem Vollzug übergehen.
Darf mich zweckfrei genießen, ganzleiblich spüren.

Ich darf vor dem Spiegel stehend mich mögen.
Darf gern zu mir sagen: „Ich finde dich attraktiv.“
Dies voller Kraft und nicht schamhaft verlegen.
Schön und klug, nicht nur modischer Massentarif.

Wir sind nun mal sinnliche und sexuelle Wesen.
Dies nicht nur, jedoch hin und wieder mal auch.
Vom Tier in uns sollten wir uns nie ganz lösen.
Als Mensch ich einen Körper habe und brauch.

Botschaft 17: Du kannst deiner inneren Stimme vertrauen.

Immer und immer wieder darf ich gut zu mir sein,
Gebe ich Stimmen, die mich erweitern, den Raum,
Lade Sätze ich der Erlaubnis und der Freiheit ein,
Träume ich nicht, sondern lebe ich meinen Traum.

Da sind endlich die Stimmen guter Eltern in mir.
Ich kann sie hören, von anderen unterscheiden.
Sie machen mich weit, öffnen Möglichkeitstür.
Kein Verbieten, Abwürgen, Strafen und Neiden.

Nur selten Du-Sollst, Du-Darfst-Nicht, Du-Musst:
Dazu selbstkritische Fragen: „Ist das wirklich war?
Welche Stimme spricht wohl da in meiner Brust?
Ist sie wirklich real, diese suggerierte Gefahr?“

Einfache Worte: „Ich liebe dich. Probiere aus.“
Begleite dich wohlwollend beim Experimentieren.
Werte freundschaftlich deine Ergebnisse aus.
Wer nicht siegen muss, kann kaum mal verlieren.

Alles, was man braucht, ist stets schon vorhanden.
Es hat wenig Sinn, Liebe im Außen zu suchen.
In sinnloser Suche geht die Seele zuschanden.
Was bleibt ist: Verzweifeln, Hilflosigkeit, Fluchen.

**Botschaft 18: Du kannst anderen Menschen
vertrauen.**

*Auf welche Botschaft im außen kann ich vertrauen?
Wer ist ehrlich zu mir, mir ein liebender Freund?
Wie kann ich deine Resonanz ins Leben einbauen,
Ahne ich, dass dadurch neue Chance aufscheint?*

Selbstvertrauen als Basis, dazu Sozialvertrauen.
Unsere Welt wird derart wieder sicher und bunt.
Nicht mehr nur skeptisch aufs Leben schauen.
Nur-Skepsis bringt Unglück, Seele wird wund.

Ich kläre meine innere und meine äußere Welt.
Heute darf ich mutig Spreu vom Weizen trennen.
Wo sind die, bei denen Herz Resonanz erhält.
Nicht mehr in Elternsehnsucht mich verrennen.

*Sind das gewährende oder engende Stimmen?
Wird, was gesagt, von denen wirklich gemeint?*

Wir dürfen im Freundschaftsfluss schwimmen,
Wo Vertrauen man nicht zu missbrauchen scheint.

Epilog

Von den engenden Eltern heißt es sich zu lösen.
Gute Eltern gilt es weiterhin in sich zu stärken,
Bis sie selbstverständlich sind, Teil vom Wesen,
Uns Richtung gebend bei all unseren Werken.

Bei uns ankommend gehen wir über uns hinaus.
Wir erleben unsere universelle Elternschaft.
Die Erde samt Menschheit wird unser Zuhause.
Das Selbst wird uns zur transzendierenden Kraft.

Gute Eltern sind tief ins Bewusstsein gegraben:
„Ich bin vollkommen, umfassend, auf ewig geliebt.
Ich werde genährt und darf Bedürfnisse haben.
Ich bin froh, dass es mich in Besonderheit gibt.“

Diese Botschaften der Liebe sind in jedem Baum,
In jeder Vogelstimme und in jedem Atemzug.
Allumfassend dehnt sich unser Erlebensraum.
Liebe guter Eltern bis zu den Sternen uns trug.

Einbezogen ins Sein, doch nicht verschlungen.
Mit allem verbunden, doch nicht klein gemacht.
Entwicklung ist wieder ein Stückchen gelungen.
Wir treten mehr ins Licht, verlassen die Nacht.

Wir betreten einen Erlebensraum des Ahnens:
Nichts bleibt dort im Leben, wie es uns scheint.
Keine Worte der Hoffnung oder des Mahnens.
Wir vereinen uns nicht, sondern sind schon vereint.

17. Wir berühren uns leiblich

Aspekt siebzehn ist Begegnung als Leiberfahrung:
Wie wir uns berühren und Vereinigung anstreben.
Zwei Leiber im Kontakt und im Akt der Paarung,
Die, geht es gut, ihre Nähe als stimmig erleben.

Leibliche Nähe stand am Anfang unseres Seins.
Nur selten findet Zeugung im Reagenzglas statt.
Im Mutterleib waren wir lange Monate wie eins.
An der Mutterbrust wird ein Baby auch nächesatt.

Der Leib ist aus dem Leben nicht wegzudenken,
Obwohl viele sich, ihn zu verdrängen, bemühen.
Ihre Aufmerksamkeit auf das Denken sie lenken,
Sich Gesetzen unsrer Leiblichkeit zu entziehen.

Dieser Leib uns unser ewiges Leben verdirbt.
Mit der Zeit wird er krank, steif und gebrechlich.
Dann irgendwann der Leib mit Sicherheit stirbt.
Was nicht gelebt ward, mit dem Tode rächt sich.

Der Leib ist vergänglich. Doch die Seele überlebt.
Ich denke, also bin ich. Welche dümmliche Idee.
Religiöse und philosophische Kultur an uns klebt.
Aus Traditionen heraus auf meinen Leib ich seh'.

Wie oft noch wird dieser unser Leib misshandelt,
Funktionalisiert, vergiftet und mit Fett vollgefüllt.
Nur mühselig das Leibverständnis sich wandelt.
Sind wir zwei zur Akzeptanz des Leibes gewillt?

Jeder Leib besitzt eigene Beziehungsgeschichte,
War von Anfang an in allen Beziehungen dabei.
Wenn Beziehungserleben vom Leib her ich sichte,
Bleibe meiner Leibseelenganzheit eher ich treu.

*Wie feinfühlig haben Eltern Leibsignale gedeutet?
Wie trittst du meist mit meinem Leib in Kontakt?
Wird mein Leib von dir geliebt oder ausgebeutet?
Wer bin ich für dich, bin ich dir nahe und nackt?*

*Merkst du, wenn mein Leib nur Zärtlichkeit will?
Spürst du seine Schüchternheit und seine Lust?
Kannst du auch neben mir ruhen, offen und still?
Sind die Kränkungen meines Leibes dir bewusst?*

*Kannst du mich reizen, mich inbrünstig nehmen?
Kannst du kräftig sein und loslassend und wild?
Musst du dich ob deiner Leibform nicht schämen,
Passt diese nicht zu vorherrschendem Modebild?*

Der Leib gehört zu uns samt all seinen Grenzen.
Auch Endlichkeit des Daseins gehört mit dazu.
Als uns zugehörig wollen den Leib wir bekränzen.
Wie zerbrechlich wir sind, sei nicht länger Tabu.

Erotik einladen

Erotik ist nicht, was auf Pornomessen geboten,
Ist nicht käuflich: Prostitution, Fetisch und Latex,
Nicht Dildo, Sadomaso, nicht Privileg von Idioten
Die auf eines nur gerichtet: Sex, Sex und Sex.

Erotik entfaltet sich ohne Gier und Kommerz,
Ist der sinnliche Bereich freudiger Begegnung,
Erotik erfreut gleichermaßen Leib und Herz,
Erfährt in Schauern der Wonne die Segnung.

Liebe ist sinnlich, geistig, seelisch und leiblich.
Liebe ist personal, transpersonal und stets frei.
Liebe ist zart und stark, männlich und weiblich.
Liebe erstirbt, wirkt irgendein Zwang mit dabei.

Ehe ist nicht Abonnement, Sextrieb zu stillen.
Erotik und Lust sterben, wenn wir sie verlangen.
Seid euch Geliebte, seid euch nicht zu Willen.
Weil Seelen sonst um eure Zärtlichkeit bangen.

Liebt euch, doch ohne euch jemals zu zwingen,
Euch zu beherrschen, sonst wie genehm zu sein.
Abgerungener Sex wird euch nichts bringen,
Sonst lässt euch irgendwann die Liebe allein.

Ich weiß nicht, wie so etwas jemals zu lösen ist,
Wenn sinnliches Verlangen sich unterscheidet.
Denn ohne Verlangen wird der Sex für uns trist.
Nicht gut ist, wenn man unter Sexmangel leidet.

Entschieden klemmt man in Unterschiedsfallen.
Dieses Problem ist kreativ zusammen zu lösen.
So wie es euch geht, geht es zeitweilig fast allen.
Niemand zählt dabei zu den Guten oder Bösen.

Klar, jeder kann eine Weile auf Sex verzichten,
Kann warten, bis die Lustspannung wieder da,
Wir können Verlangen zügeln und ausrichten.
Lustdruck zurückstellen, auch da man sich nah.

Wir könnten nachts im eigenen Zimmer schlafen.
Gemeinsames Bett nur nutzen, wenn beide spitz.
Für Menschen, die sich selten miteinander trafen,
Erschien Verlangensmangel wie schlechter Witz.

Wir können zum Sexualtherapeuten gehen.
Erotikkurse allein oder zu zweien besuchen.
Wir könnten uns für eine Zeit lang nicht sehen
Und Coaches für Einfühlungstrainings buchen.

Wir könnten Körper mehr pflegen und stählen,
Um füreinander hinreichend attraktiv zu sein.
Für Verführung passende Zeitpunkte wählen
Und sich fragen: Was fällt dir noch dazu ein?

*Wissen wir, wie wir klug unsere Erotik einladen?
Wissen wir, wann wir Unterstützung brauchen?
Sollten wir beiden mal wieder zusammen baden?
Wie wäre es, wenn beide ein Pfeifchen rauchen?*

Man kann sich für Zweitbeziehung entscheiden,
Falls man frei ist von Angst und Eigentumssucht,
Ansonsten würde in Monogamiewelt man leiden
Und Beziehung wäre zum Scheitern verflucht.

Fast alle wurden beim Trieberleben verwundet,
Haben nicht gelernt, Erotik lebendig zu halten,
Obwohl wir im Leben schon so vieles erkundet,
Sind wir Anfänger im Sinnliche-Liebe-Gestalten.

Wir sollten uns zusammen auf Reisen machen
Zu Menschen, die Freiheit der Liebe erstreben,
Die beherzt erforschen Sex- und Erotiksachen,
Damit Geschlechter friedlich zusammenleben.

Vielleicht erfahren wir ja von denen, wie es geht,
Dass man seelisch, sexuell und geistig zufrieden
Zusammenlebt, sich dabei stets besser versteht.
Ich wünsche, dass allen dies Glück beschieden.

Sexualität und Beziehung

Erstmalig in unserer Menschheitsgeschichte
Basiert die Ehe auf Liebe und Sexverlangen.
Auf Begehren und Sex man ungern verzichte.
In Erotik-Einfordern bleibt so man verfangen.

Erotik kann man nicht fordernd erzwingen.
Sie erwächst nur aus innigen Wechselspiel.
Erotik kann uns nur gemeinsam gelingen.
Erotik samt Liebe ist ein Partnerschaftsziel.

Erotik erweckt unser sinnliches Begehren.
Ich möchte zärtlich sein mit dir und wild,
Will Wonne samt Lust zu dir hin kehren.
Was kontaktpoll erschaffen für beide gilt.

Erotik ist flüchtig. Sie kann leicht vergehen,
Wenn Alltag und Stress uns Haare raubt.
Bei Paaren wird sie, eh sie sich versehen,
In Kerker verschlossen, wo sie verstaubt.

Was ist, wenn lustvolles Verlangen schwindet,
Wenngleich die Paare sich weiterhin lieben?
Ist das zu bearbeiten? Ist das zu verwinden?
Oder wird das Paar dann auseinander stieben?

Psychoanalytisch hat Sex irren Stellenwert,
Als die Libido klüglich zur Sprache gebracht.
Wer Lust kaum zulasse, liege eher verkehrt.
Libidoverlust zu Seelenkrüppeln uns macht.

Eigentlich ist unser gesamtes Leben versext.
Früh wird schon an Mutters Busen gelutscht.
Durch den Lusttrieb wird das Leben verhext.
Dank befreiter Wollust das Leben flutscht.

Wo Lust steckt, wird auch ausgeschieden.
Ekel kann entstehen, zu viel an Kontrolle.
Überkontrolliert wird der Genuss vermieden.
Kultur spielt dabei eine bedeutende Rolle.

Jeder Junge begehre seine Mutter sehr,
Komme dadurch mit Vater in Konkurrenz.
Und Mädchen ziehe Lust zum Vater eher,
So dass es sich von der Mutter abgrenz'.

Sexualtrieb erzeugt so manchen Konflikt,
Vor allem, wenn unnötig er unterdrückt.
In Verbotsatmosphäre die Seele erstickt.
Lust vermeidend werde oft man verrückt.

Begehren, Verlangen sei tierisch natürlich,
Sei biologische Grundlage für unser Leben.
Libido stecke in uns, sei handfest figürlich.
Ohne Sex würde es keinen von uns geben.

So laste auf uns steter Fortpflanzungsdruck.
Sex sei gut. Den brauchen wir zum Zeugen.
Und hast du keine Lust, gib dir einen Ruck,
Musst Fortpflanzungspflichten dich beugen.

Einst zählte der Sex zu den Ehepflichten.
Vergewaltigung in der Ehe war wie normal.
Sex war dann eher wie Notdurftverrichten.
Wer nicht wollte, denen war das eine Qual.

Begehren, Verlangen sei Ausdruck von Liebe.
Schwindet Attraktivität, liebest du nicht mehr.
Getrennt vom Lockruf der natürlichen Triebe,
Werde Paarbeziehung eher schal und leer.

Wer nicht begehre, wer lustlos sei, verleugnet
Bedürfnis und verrate derart Partnerschaft.
Libidolos sei Mensch beziehungsungeeignet.
Versagend sei ein Mensch ohne Wollustsaft.

Störung sexuellen Verlangens ist verbreitet.
Zwei Drittel der Paare sind davon betroffen.
Sexualität irgendwann kaum Freude bereitet.
Abturnend ist, ist man bekifft oder besoffen.

Sex wird langweilig, wenn reduziert auf das,
Was beiden ohne Experimentierangst gefällt.
Wasch mir Pelz und mach mich nicht nass.
Solch Haltung auf Dauer die Wollust verprellt.

Missionarsstellung freitags nach Tagesschau.
In gut zehn Minuten ist schon alles vorbei.
So bleibt das Wochenende ohne Samenstau.
Dass ich zu früh stets komme, bitte verzeih.

Sie stöhnt, täuscht ihm einen Orgasmus vor.
Dann lässt er schneller von ihr wieder ab.
Beziehung man dabei aus den Augen verlor.
Leben macht uns derart müde und schlapp.

Orgasmus vorzutäuschen, ist ein Irrweg.
Vortäuschende erfüllend mit Widerwillen.
Durch Täuschen wird Beziehung schräg.
Liebessehnen lässt sich derart nicht stillen.

Aus Angst vor Ablehnung bleibt man dabei,
Oder schiebt Erschöpfung vor und Migräne.
Liebe schwindet, Herz wird schwer wie Blei.
Konflikt keimt, da man Lustthema erwähne.

Hier schlechtes Gewissen, Sex zu verweigern,
Dort Ungutes Gefühl, derart fordernd zu sein.
Sich immer mehr in den Konflikt reinsteigern.
Erlösung daraus fällt bald keinem mehr ein.

Es sind Probleme mit sexuellem Verlangen
Inzwischen ein häufiger Scheidungsgrund.
Man ist in Schuldzuweisungen verfangen:
Du bist die Ursache, dass nichts läuft rund.

Entweder: Du begehrt mich nicht mehr,
Bist frigide, impotent, an mir uninteressiert.
Oder: Du begehrt mich als Körper zu sehr.
Kein Wunder, dass man so Freude verliert.

Gefährlich ist, den Sex für natürlich zu halten.
Jedwede Sexpflicht setzt uns arg unter Druck.
Da muss man nicht mehr Kontakt gestalten.
Vor dem Kontaktproblem weg man sich duckt.

Die Beziehung wächst nur bei echtem Kontakt.
Zwei Menschen sich ohne Routine begegnen.
Egal, ob dabei angezogen oder splitternackt.
Nicht der Sex, sondern die Liebe ist zu segnen.

Liebe und Verlangen

Schwache werden meist über Verweigerung stark,
Indem sie trotzen, streiken, verleugnen, verneinen.
Anstatt bezogen zu sein, werden sie lieber autark.
Nur im Rückzug zu sich selbst zu finden sie meinen.

Wer sich zurückzieht, verweigert, besitzt viel Macht,
Wenn andere auf Nähe und Tun noch angewiesen.
Dies Gesetz wird von beiden Seiten kaum bedacht.
Neue Chancen aus Erkenntnissen seien gepriesen.

Verantwortlich ist nicht mehr allein, wer etwas will.
Auch Unterlassen wird auf den Prüfstand gestellt.
Es gilt nicht mehr das Motto: Ich halte einfach still.
Soll sich doch abrackern der, dem Action gefällt.

Wer sich verweigert, ist mächtig, ist aktiv dabei.
Auch Nichttun wird derart als Handeln begriffen.
Tun oder Unterlassen sind so nicht mehr zweierlei.
Auf Delegation an die Täter wird endlich gepfiffen.

Ich höre auf, mich hier als ein Opfer zu definieren,
Um dann im Rachefeldzug zum Täter zu werden.
In Partnerschaft sollte das kaum noch passieren,
Weil Gleichberechtigung wir dadurch gefährden.

Auch hier nicht der Trick, nur passiv zu warten:
Ich habe genug getan. Nun ist der andere dran.
Eigene Schritte in die Autonomie sind zu starten.
Dein Verweigern mich nicht mehr zermürben kann.

Jegliche Reaktivität ist eine Form unserer Aktivität.
Es gilt nicht mehr das Du-hast-aber-Angefangen.
Für alles Handeln man in der Verantwortung steht.
Aus ihr kann man lebend kaum heraus gelangen.

Wir erschaffen uns selbst neu unser Leben lang:
Persönlichkeit, Schicksal und sonstige Realität.
Im Hirn entwickelt sich ein Verbindungsstrang,
Oder ungenutzt eine Nervenverbindung vergeht.

Im Sex finden Leib mitsamt Seele zusammen.
Die Seele inwärts und auswärts sich wendet.
*Ist das Selbstgefühl stabil? Hat es Schrammen?
Sind diese Beziehungserfahrungen beendet?*

Mein Selbstwertverlust erschafft Lustprobleme.
Liebe und Lust ziehen aus unsren Leibern aus.
Entfremdet von mir ich den Körper mir lähme.
Nicht länger bin ich in mir selbst noch zu Haus.

Neige ich noch dazu, mich in dir zu verlieren?
Deine Zuneigung spiegelt mir meinen Wert.
Eigenwert kann ich für mich so nicht spüren.
In meiner Kindheit lief wohl etwas verkehrt.

Es geht darum, mich selbst wieder zu finden.
Zu mir selbst wie liebevolle Eltern zu werden,
Mein Leben auf eigenen Füßen zu gründen.
Bedürftig nicht die Liebe zu dir zu gefährden.

Einssein, ohne meine Identität zu gefährden.
Mit dir vereint ist auch die Grenze respektiert.
Selbst dahintreibend können wir uns erden
Und niemand sich länger im anderen verliert.

Orgasmen gibt man sich wesentlich allein.
Kein anderer sonst muss dafür Sorge tragen.
Von falscher Verantwortung wir uns befrei'n.
Einen sozialbezogenen Egoismus wir wagen.

Mit dir verbunden mich ganzheitlich spüren.
Mich loslassen dürfen im wilden Genuss.
Wir beide uns mit unseren Herzen berühren.
Weitgehend beseitigt: Angst und Verdruss.

Sexuelle Lust nicht auf Genitalien reduziert,
Stattdessen mit Leib und mit Seele dabei.
Unsere Liebeslust wird ganzleiblich gespürt.
Wir sind verbunden und sind zugleich frei.

Mich selbst und gleichzeitig dich spüren,
Während Glücksgefühle sich ausbreiten.
Leiblich und seelisch wir uns berühren.
Tief atmend wir unsere Leibseelen weiten.

Wird Sex als ein Beziehungsfest zelebriert,
Oder verliert man sich dabei aus den Augen.
Sex, wenn man Kontakt zueinander verliert,
Kann für ein Liebesleben nicht viel taugen.

Es geht darum, Liebe und Sex zu verbinden,
Mit geöffneten Augen unserer Lust entgegen,
Auch die Lust in Bezogenheit einzubinden,
Sich mit Sex experimentierend anzuregen.

Aufgabe der partnerschaftlichen Bezogenheit
Ist es, Lust und Liebe lebendig zu erhalten,
Frei von Hierarchie, Gewalt und Verlogenheit
Kreativ Miteinander Kontakt neu zu gestalten.

Verlangenserhalt braucht Beziehungspflege.
Liebe erstirbt bei chronischer Nachlässigkeit.
Dass du mich erregst und ich dich errege,
Dafür halte ich Sinne und Herz offen und weit.

Lust bleibt lebendig, sind wir frei von Tabu.
Wie kann mir gefallen, was dir gut gefällt?
Wie lernen wir beide stets was Neues dazu?
Wie eröffnet sich uns frische Erlebenswelt?

Miteinander entwickelnd wir uns erweitern.
Mutig die Herkunftsgrenzen wir sprengen.
Dabei auch zu versagen oder zu scheitern
Ist weit besser, als weiter sich einzuengen.

Vor- und Nachspiel, Oralsex, Stellung wechseln,
Oder voll und ganz auf den anderen eingehen.
Aus Lust und Liebe wir Beziehung dreheln.
Wer sich mag, lernt zu Bedürfnissen stehen.

Liebe braucht Freiheit, um sich zu entfalten.
Partnerschaft erfordert soziale Kreativität.
Kunst ist, wenn wir uns lebendig entfalten,
Wenn man zu sich und zur Partner*in steht.

Kunst ist es, sich von Herzen zu verbinden,
Das Herz beim Kuss mit dem Mund zu einen,
Sein Herz in berührender Hand aufzufinden,
Partner*innen als wer sie selbst sind zu meinen.

Herz und Vagina sowie Herz und Schwanz:
Wenn sich im Liebesakt Herzen begegnen,
Wird Begegnung persönlich, innig und ganz.
Solche Momente die Partnerschaft segnen.

Ich fühle ins Herz, erschau und spüre dich,
Erlebe mein Glück auch in deinen Pupillen.
Unser Beziehungsglück durchflutet mich.
Welche Wonne, wenn Sehnsucht wir stillen.

Schwaches und starkes Sexverlangen

Verlangen ist niemals vollends gleich verteilt.
Die Stärke des Verlangens ist stets relativ.
Die Unterschiedlichkeit uns recht bald ereilt.
Auf Gleichheit zu hoffen, ist schrecklich naiv.

Es gibt stets die mit schwachem Verlangen
Gegenüber denen, wo Verlangen eher stark.
Wie ist Verlangensunterschied aufzufangen,
Berührt er im Extremfall uns oft bis ins Mark?

Verlangensstarke Person will davon mehr,
Wovon verlangensschwächere weniger will.
Ein Konflikt kann sich auf tun, zeigt sich eher,
Hält eine Seite - frustriert - nicht mehr still.

Der eine kann mehr nach Sex verlangen,
Die andere verlangt mehr nach Intimität.
Es gilt zu lernen, zur Lösung zu gelangen,
Bei der möglichst wenig an Frust entsteht.

Stärken und Schwächen sind dabei nur relativ,
Je nachdem, wer bezogen zusammenkommt.
Wer verallgemeinern will, liegt damit schief.
Auf Wechselwirkung zu schauen sich frommt.

Stärke und Schwäche: nicht Charakterzüge.
Sie entstehen aus den Interaktionsprozessen.
Dir mit deinem Verlangen ich nicht genüge.
Doch andere würde mein Verlangen stressen.

Also klappt es nicht, Schuld zuzuschreiben:
Denn, was geschieht, ist ein Wechselspiel:
Es wäre für mich gut, ließe dich das bleiben.
Was dir zu wenig ist, ist mir schon zu viel.

Die will Sex mehr. Der andere will weniger.
Oder Begehren sortiert sich anders herum.
Einer denkt: Ich brauche Sex nicht so sehr.
Partnerin nimmt ihm den Rückzug krumm.

Eine Person wehrt ab, die andere begehrt.
Zusammen sie in Beziehungsfalle geraten.
Abgewehrte fühlen sich nicht begehrenswert.
Abwehrende willfährig sich selbst verraten.

Verlangensschwache Person hat die Macht,
Kontrolliert verneinend sexuelles Geschehen.
Wird von ihr nichts in Situation eingebracht,
Kann Bedürfnisbefriedigung kaum entstehen.

Kontrollsituation kann jene Gefühle auslösen,
Die aus frühem Ohnmachtserleben stammen.
Verlangensschwache werden somit zu Bösen.
Grenzen zur Kindheit im Jetzt verschwammen.

Beziehung darf nicht nur von Gefühlen leben,
Denn mit Gefühl muss man nicht richtig liegen.
Die Gefühle zu klären, wir darum anstreben,
Weder uns noch Partner*in fühlend zu trügen.

Die verlangensschwache Person kontrolliert
Unabhängig davon, ob sie es weiß oder will.
Wer sich verweigert, in der Beziehung führt:
„Diesen Wunsch ich dir zurzeit nicht erfüll'.“

Sich zu verweigern, ist eine mächtige Kraft
In Partnerschaft, die zum Glück gewaltfrei ist.
Partner, bei dem das Verlangen abgeschafft,
Entzieht, was der oder die andere vermisst.

Das Gesetz gilt für jegliche Zusammenarbeit:
Egal ob Haushalt, Sex oder Kindererziehen.
Verlangensschwache bestimmen jederzeit.
Diesem Sozialgesetz ist nicht zu entfliehen.

Doch Verlangensstarke sind nicht die Opfer,
Können nichts von Machthabern verlangen.
Solange Schuldzuweisung in deren Kopf wär,
Brauchen sie gar nicht erst neu anzufangen.

Wir müssen die Beziehung neu verhandeln.
Uns nicht auf vergangenes Erleben berufen:
Du warst so sexy, wolltest mit mir anbandeln.
Folglich bist du als die Verräterin einzustufen.

Opfer sein und Schuld zuschreiben sind Fallen,
Wobei wir uns aus Verantwortung schleichen.
Solange wir uns an das Vergangene krallen,
Werden wir eine Zufriedenheit kaum erreichen.

Lust wie Lustlosigkeit haben ihre Geschichte.
Probleme aus Neuzeit oder Kindheit stammen.
Über alte Erfahrung sitzt man oft zu Gerichte,
Setzt sich auseinander, doch nicht zusammen.

Es gilt, Vergangenes liebevoll zu betrachten:
Was haben uns Eltern über Sex beigebracht.
Was schätzten sie? Was war zu verachten?
Was haben Eltern mit ihrer Erotik gemacht?

Was haben wir bisher über Sex erfahren?
Wer oder was hat uns damals aufgeklärt?
Wie war die Sexerfahrung in Anfangsjahren?
Was war mies, doch wurde nicht abgewehrt?

Wie haben wir Sex und Liebe verbunden?
Oder lebten beide in Eigenwelten, getrennt?
Was hinterließ in uns leibseelische Wunden?
Mit wem haben wir wider Willen gepennt?

*Was war zum Kotzen? Was gab uns Freude?
Wie machte Enttäuschung sich in uns breit?
Machte ich weiter, obwohl seelisch ich leide?
Mit wem verbrachte ich meist lustvolle Zeit?*

Moralische Verurteilung hilft uns nicht weiter.
Gut, da wir nicht Richter noch Henker uns sind.
Mit Strenge wird uns das Dasein nicht heiter.
Verurteilend bleiben für die Schatten wir blind.

Was Angst machte, uralten Schmerz erweckt.
Schmerz gilt es mutig bei sich zu betrachten.
Das, was uns beunruhigt hat oder erschreckt,
Gehört integriert, ist mit Respekt zu beachten.

*Was in alten Beziehungen hat mich gekränkt?
Was hoffte ich zu lösen durch mein Vermeiden?
Mit welchen Sprüchen habe ich mich eingeengt?
Was von mir selbst möchte ich dir ankreiden?*

Miese Erfahrung möglichst nicht wiederholen.
Schatten nicht abspalten, sondern integrieren.
Probleme nicht umgehen auf leisen Sohlen.
Leben als experimentellen Prozess kapieren.

Ziel bei dem ist ein wirklich lebendiges Leben,
Nicht nur trübes: Man lebt schon irgendwie.
Schön, wenn die Leiber in Wollust erbeben,
Freude, wenn dabei ich mich liebend bezieh'.

Sexualität wird ermöglicht, nicht abgetrennt.
Über seine Ausgestaltung ist zu verhandeln.
Das, was man schlichtweg Verlangen nennt,
Kann im Beziehungsverlaufe sich wandeln.

Haltung statt Technik wandeln

Sexuelles Verlangen zu stärken braucht mehr,
Als sexuelle Gewohnheiten zu durchbrechen.
Ein reiner Technikwandel gibt kaum was her.
Verkürzte Sicht auf Situation wird sich rächen.

Es geht um Intimität, Erotik und Leidenschaft,
Respekt vor sich und dem Partner gegenüber.
Es geht um Sympathie und um Liebeskraft,
Nicht: Welche Stellung hättest du denn lieber?

Es geht darum, die Seelenhorizonte zu weiten
Zu begreifen, Disstress konstruktiv zu wenden.
Stresswiderstandskraft wächst dabei beizeiten.
Sozialkonflikte sind gereifter eher zu beenden.

Weg von Abwehr- und Verteidigungshaltung,
Hin zur neufreudiger experimenteller Offenheit,
In kreative Prozesse aktiver Lustgestaltung,
Wo man sich am Abbau von Kontrolle erfreut.

Ich darf mich deinem Lustspielen überlassen,
Darf passiv sein, mich dabei leiblich genießen.
Ich kann dich auch nehmen, fest anfassen.
Mir sicher, du äußerst liebevoll Verdrießen.

Ich darf neufreudig mit Lust experimentieren.
Nichts muss uns immer auf Antrieb gelingen.
Ich brauche mich versagend nicht zu genieren,
Muss mir nicht unechten Lustschrei abringen.

Unsere Liebe und Lust gehören ausbalanciert,
Diese Balance von Zeit zu Zeit wieder neu.
Starre Gewohnheit die Lust meist frustriert.
Im achtsamen Wandel bleibt man sich treu.

Unsere Lust ist stets ganzheitliches Erleben
Von Köpfen, Leibern, Sinnen und Gefühlen.
Eine Erlebensneuausrichtung ist anzustreben,
Dass die Teile integrierter zusammenspielen.

*Welche Urteile, welche Tabus beschränken
Uns noch in befreitem, lustvollem Treiben?
Wobei gerate ich vom Spüren ins Denken?
Warum lasse Lust ich am liebsten bleiben?*

*Welche Gebote von Sex und Lust kleben
Aus uralter Beziehungserfahrung mir an?
Was behindert mein heutiges Lusterleben?
Wie ich wohl aus Altmist mich lösen kann?*

*Was ist zu klären? Was ist zu besprechen?
Was an Neuem ist für uns beide zu lernen?
Mit welchen Gewohnheiten ist zu brechen?
Welche Sozialkontakte sind zu entfernen?*

18. Wir fördern bewusst unser Beziehungs-Wir

Jenseits von dir und mir lebt hoffentlich ein Wir,
Im Mutterleib als Symbioseerleben leiblich klar.
Dank der Wir-Sehnsucht Leben mit dir ich führ',
Auch wenn Alltag mit Mühen verbunden oft war.

So ein Wir ist unfassbar und dennoch konkret,
Ist ein Symbol für wachsendes Paarvertrauen.
Durch Aufeinander-zu-Gehen ein Wir entsteht.
Ein Wir ist nicht da. Man muss es erst bauen.

Unser Wir gründen wir auf verlässlicher Liebe,
Auf Entscheidung, füreinander ganz da zu sein.
Das Wir ist stets flüchtig. Nicht lange es bliebe,
Entscheidet eine Person: „Ich lasse dich allein.“

Unser Wir erfriert bei einseitigem Liebesentzug,
Braucht stets Nahrung freundlicher Achtsamkeit.
Wir erspürt Heucheln, Beziehungslüge, Betrug,
Bleibt dabei mickrig, nicht zum Wachsen bereit.

Wir ist der Liebesbeziehung bedürftiges Kind.
Umsichtige Beziehungsarbeit hält es am Leben.
Als Paar nicht automatisch bezogen wir sind.
Die Wirs nicht an Ritualen und Ringen kleben.

Unser Wir braucht Odem doppelter Akzeptanz,
Einfühlung, Perspektivwechsel und Mitgefühl.
Ein Wir wird durch beider Bemühen erst ganz.
Wahres Wir ist weit mehr als Verliebtheitsspiel.

Das Wir ist weit mehr als nur Wollust und Sex.
Wir umfasst weit mehr als die romantische Liebe.
Wer wahres Wir wachsen lässt, ist total perplex,
Was möglich wird, da frei man zusammenbliebe.

Das Wir repräsentiert unsere Bindungssituation
Mit ruhiger Gewissheit, zueinander zu gehören.
Lebens- und liebenswert ist Partnerschaft schon.
Konflikte und Krisen können kaum sie zerstören.

Das Wir formt für uns einen Entwicklungsraum,
Wo sich Selbstempfinden, Selbstwert entfalten.
Im Schutze unseres Wirs wird wahr der Traum,
Leben geborgen und zugleich frei zu gestalten.

Unser Wir: das ist Intimität, Loyalität, Vertrauen.
Unser Wir ist pure Liebe samt Mut zum Konflikt.
Für das Wir an lebenswerter Zukunft wir bauen.
Das Wir wird gestärkt, da Gemeinsames glückt.

Du, Ich und unser Wir: Wir gehören zusammen.
Du und ich sind konkret. Unser Wir ist abstrakt.
Obwohl wir verschiedenen Welten entstammen,
Wird auch das Wir in konkrete Liebe verpackt.

Vom Wir her erleben und leben

Lange drehte die Sonne sich um unsere Erde,
Herrschende Meinung, weil so offensichtlich.
Sobald ich herrschende Sichtweise gefährde,
Bin ich ein Ketzer, im Kopf nicht ganz richtig.

All jene, die tollkühn Gegenteiliges behaupten,
Die Erde um die Sonne wollen kreisen lassen,
Solche Personen sollte man zügig enthaupten,
Verfolgen und verbrennen, zumindest hassen.

So war es einstmals im düsteren Mittelalter.
Diese grausame Zeit ist längst schon vorbei.
Die Menschheit lebt heute im Weltallzeitalter.
Man denkt vordergründig sachlogisch und frei.

Wettbewerb mit freier Auswahl der Produkte.
Die Einzelnen sind frei für knappe Lohnarbeit.
Der Markt bei Elend mit den Schultern zuckte.
Für Barmherzigkeit des Marktes ist keine Zeit.

Dieser Markt zuckt nicht. Er ist keine Person,
Wird aber wie mächtige Person oft gehandelt.
Verstand klebt noch an Anschaulichem schon.
Flachdenkend durchs Mittelalter man wandelt.

Der Markt macht gar nichts, ist nur ein Prinzip
Mit Angebot und Nachfrage für mehr Gewinn.
Markt hasst niemanden, hat niemanden lieb.
Doch wo treibt ein Gewinnstreben Seelen hin?

Wieder mal erfordert es, abstrakter zu denken,
Den Blick von direkter Anschauung zu lösen,
Wirkkräften dahinter Beachtung zu schenken,
Nicht aufzuteilen in die Guten und die Bösen.

Anschauung ist kindlich-magisches Denken.
Unsere Mitwelt wird geistergleich aufgeladen.
Da wir auf Kleinkindmagie uns beschränken,
Werden weiter wir uns wie anderen schaden.

Denn derart wird zumeist vom Ich her gelebt,
Hoch im Kurs steht das Konstrukt Individuum.
Freiheit zum Konsumieren wird angestrebt.
Doch Egozentrik hält uns Menschen dumm.

Denn kein Mensch ist je komplett autonom.
Unser Erdendasein ist keine Robinsonade.
Freiheit braucht ein kapitalistischer Ökonom.
Gewinne zu verteilen, ist ihm viel zu schade.

Ich-Denke erzeugt nur Machbarkeitswahn.
Moral bleibt dabei Restposten für Idealisten.
Womit gut verdient wird, nur das wird getan.
Bei Kritik gibt es Polizei und loyale Juristen.

Wer Zukunft gestaltend noch Kinder zeugt,
Dabei Waren produziert, die Welt zerstören,
Hat alltäglichem Wahnsinn sich gebeugt,
Zu dem auch viele Konsumenten gehören.

Konsumsucht niemals Bewusstsein erweitert.
Konsumsüchtige lassen sich selbst im Stich.
Tragfähiges Wir an derlei Süchtigen scheitert,
Denn Süchtige kennen nur Ich, Ich und Ich.

Ein Wir ging im Staatssozialismus verloren,
Geopfert für Willkür von Spießler-Diktaturen.
Freies Wir wurde bisher nur selten geboren,
Hinterließ bisher kaum geschichtliche Spuren.

Ich wüsste vorausschauend es allzu gerne:
Wie wird man diese Epoche einst nennen?
Nennt man sie die düstere Ich-Postmoderne,
Da viele nur noch ihr Ich sehen können?

Wer von der Menschheit her denkt und fühlt –
Zum Glück werden diese mehr und mehr –
Erlebt sich jedoch meist als total aufgewühlt,
Resigniert und verzweifelt, traurig und leer.

Ein Ich, das Wir denkt, ist meist überfordert,
Wenn Menschheitsprobleme erheblich groß.
Lösung wird dann bei Greenpeace geordert.
So wird sein schlechtes Gewissen man los.

Ein Ich, das Wir in der Gemeinschaft erlebt,
Zukunft mitgestaltend sich freiwillig vereint,
Nicht nur abstrakt im großen Ganzen schwebt,
Kann konkret zeigen, wie so ein Wir gemeint.

Im Wir-Bezug lebendig zu werden und bleiben,
Erfordert ein Wir, das dynamisch und fließend,
In dem sich Ichs aneinander kontaktvoll reiben,
Wohlwollende Nähe in vollen Zügen genießend,

Ein Wir, das umfassend, Halt gebend und weich,
Warme Mütterlichkeit und Väterlichkeit verbindet,
Vielseitigkeit ermöglicht und Stabilität zugleich,
So dass jedes Ich passenden Platz darin findet.

Ein Wir sollte auf lebendigem Ichs sich gründen.
Wer unlebendig ist, bewirkt ein gefrorenes Wir.
Bedingungen für Lebendigkeit gilt es zu finden,
Dass in kalter Gemeinschaft man nicht erfrier'.

Wer unlebendig ist, wirkt zumeist wie erstarrt,
Verhärtet, versteinert, im Gefühlsfluss blockiert
Verholzt, verkalkt, verknöchert, rigide und hart,
Überkontrolliert, einfühlungsarm, sozial isoliert.

Menschen, die in ihrer Lebendigkeit eingefroren,
Leben nicht, sondern kämpfen ums Überleben.
Liebe zur Mitwelt ist in ihnen noch nicht geboren.
Können nur zerstören und nehmen, nicht geben.

Wer lebendig ist, verharrt oft in Feindseligkeit,
Hat seinen Zugang zur Vitalität nicht gefunden.
Lebendigkeit bewirkt Haltung der Freundlichkeit,
Mit dem Leben und mit Lebewesen verbunden.

Wir alle brauchen, um lebendig sein zu können,
Einen Mitweltraum, der lebensfreundlich ist,
Wo Optimum an Entwicklung wir uns gönnen,
Uns Unterstützung geben, ist Dasein mal trist.

Wir alle brauchen prosoziale Assoziationen,
Wo Kinder, Eltern und Alte zusammenstehen,
Wo Menschen, die nah beieinander wohnen,
Sich stützen, um in bessere Zukunft zu sehen.

Ein solches Wir üben wir ein in Freiwilligkeit,
Führen all unsere Talente darin zusammen,
Zu uns mitheilendem Dienst an Mitwelt bereit,
Weil wir alle diesem Gesamten entstammen.

Durch Verständigung können wir uns heilen,
Indem wir mit Leiden und Zweifel willkommen,
Wir liebevoll-achtsam einander zur Hilfe eilen,
Sind verwirrt wir, ängstlich und beklommen.

Wir brauchen einander in Not und in Gefahr.
Hilfe zuzulassen, fällt Missbrauchten schwer.
Werden wir der Missbrauchsängste gewahr,
Setzen wir uns nicht mehr so sehr zur Wehr.

Ich halte dich. Du musst dich nicht wehren.
Deine Schwäche nutze ich keinesfalls aus.
Hier ist Raum und Zeit, die Seelen zu klären.
Verständnis macht wahre Bezogenheit aus.

In Beziehungen geht es darum zu verstehen:
*„Wie ist deine Sicht auf mich und unsere Welt?
Worin mag ich in Resonanz mit dir gehen?
Was daran ist das, was mir so nicht gefällt?“*

*Wie ist meine Sicht auf dich und unser Leben?
Wie weit scheinst du mein Gefühl zu begreifen?
Wieviel Achtsamkeit erlaubst du mir zu geben?
Woran könnte unsere Beziehung noch reifen?“*

Es geht folgerichtig darum, sich zu relativieren.
Relativieren meint, sich in Beziehung zu setzen:
*„Welche Haltungen könnten uns weiterführen?
Welche Haltungen jedoch uns eher verletzen?“*

Jenseits Ich und Du gilt es ein Wir zu finden:
„Was tut dir wie mir und uns beiden hier gut?“
Einseitige Sicht in uns gilt es zu überwinden,
Erfordernd Einfühlen beider, Respekt und Mut.

Unser Wir ist zerbrechliches geistiges Kind,
Ist Schau aus Perspektive von Mehrsamkeit.
Spürt unser Wir, dass wir gewogen ihm sind?
Sind wollend, wahrhaft, wirksam wir wirbereit?

Oder wird Wir-Bereitschaft hier nur simuliert:
Schale Liebesbekundung mit Pseudointeresse.
So-tun-als-Ob zumeist in Verwirrung uns führt.
Scheinnah zur Folgsamkeit ich dich erpresse.

Wer als Kind allzu sehr in Elternfesseln gelegt,
Wem kaum Raum für Selbstentfaltung gegeben,
In dem Widerstand bei Bindungsgefahr sich regt,
Dem erscheint Treue als bedrohlich im Leben.

Wer als Kind sich unterdrückende Eltern erlebt,
Die Liebe samt Erotik im Machtkampf verloren,
In dessen Seele Angst vor Bindung noch klebt.
Freiheit statt Bezogenheit wird dann beschworen.

Wir-Fördern macht Autonomiesüchtigen Angst:
„Ich bin voll vereinnahmt, stranguliert, gebunden.
Selbstaufgabe mit Wir-Tick du mir abverlangst.
Ich rebelliere, um Selbstständigkeit zu bekunden.“

Doch Wir meint nicht, in Symbiose zu ersticken.
Wir ist Wille und Mut, autonom verbunden zu sein.
Ohne starke Ichs wird unser Wir niemals glücken.
Wir meint: Ich lasse mich trotz Angst auf dich ein.

Beziehung lässt konträre Ängste in uns entstehen:
Einerseits Angst, du lässt mich schnöde im Stich.
Andererseits die Angst, ich werde treu untergehen,
In verbindlich erstarrter Bindung verliere ich mich.

Hier unsere Autonomie, dort die Verbundenheit:
Die Daseinsspannung gilt es, in sich zu vereinen.
Konfliktlösung erfordert ständig Beziehungsarbeit.
Beziehung ist komplexer, als zumeist wir meinen.

Aus Existenzkonflikten gibt es kein Entkommen.
Da nützt kein Fremdgehen, kein Neuverlieben.
Konfliktvermeidung macht erst recht beklommen.
Viel Kraft wird verbraucht mit Beiseiteschieben.

An unseren Daseinskonflikten ist keiner schuld.
Sie zählen selbstverständlich zu jedem Leben,
Erfordern Psychosozial-Kreativität und Geduld,
Experimentierlust und Nachsicht mit Vergeben.

Lasst uns mutig Konflikte und Krisen angehen,
Qual, Schmerz und Leid erkennen und teilen,
Gründe verstehen und nach Lösungen sehen,
Im selbsterzeugten Elend nicht mehr verweilen.

Vom liebenden Selbstbezug zur Partnerschaft
Als ein Wir, das wohlwollend und wertgeleitet.
Aus gelingendem Wir schöpfen wir die Kraft,
Dass unser Sein zu größerem Wir sich weitet,

Zum Wir aus Familie, Freundeskreis, Verein,
In dem Verantwortung wir gern übernehmen,
In dem das Haben nicht dominiert unser Sein,
In dem wir uns fördern, statt uns zu lähmen,

Zum größeren Wir als Gemeinschaftsbezug,
In dem solidarisch wir Alltagsleben gestalten,
Mit Vielfalt an Kontakten ohne Lug und Trug
Wir uns Regeln geben, an die wir uns halten.

Gemeinschafts-Wir im Gesellschaftsrahmen,
Wo wir gesamtverantwortlich uns einbringen
Mit Erfahrungen, die aus Gemeinschaft kamen.
Auf die Art könnte Demokratie uns gelingen.

Dies als Voraussetzung für umfassendes Wir,
Das unsere gesamte Menschheit umspannt,
In dem ich mich als Teil eines Ganzen kapier'.
Solch Wir zu gründen, haben wir in der Hand.

Das gemeinsame Dritte

Beziehungen brauchen zu ihrer Entfaltung
Als Bezugspunkt das gemeinsame Dritte,
Brauchen ein Projekt zur Wir-Gestaltung,
Zur Kristallisation unserer Beziehungsmittle.

Mitte ist da, wo wir uns innerlich verbinden,
Wo Gemeinsames zwischen uns zweien steht.
Diese Mitte gestaltend miteinander zu finden
Verleiht einem Paarsein Dauer und Qualität.

Die Mitten bildend kommen für uns in Frage
Sicherlich niemals nur allein unsere Kinder.
Kinder können durch Sommer uns tragen,
Tragen uns nicht durch Herbst und Winter.

Was macht, dass wir im Inneren verbunden,
Ist sicherlich nicht allein unser aktives Tun.
Was geschähe dann in Krankheitsstunden,
In denen die Aktivitäten zwangsläufig ruh'n?

Wir müssen doch auch innehalten können.
Oder Kläuschen beim Wachsen zuschauen.
Uns Eigenzeit für unser Genießen gönnen.
Man kann nicht stets am Häuschen bauen,

Bindendes Drittes weder Ruhm noch Ehre
Noch anderes Äußerliches uns werden kann,
Denn irgendwann einmal endet jede Karriere,
Vergeht Jugendkraft und Schönheitswahn.

Dauerglück in Beziehung ist nicht zu erreichen
Über Anhäufen von Hab und Gut und Geld.
Habt ihr jemals erlebt, dass bei den Reichen,
Durch viel Geld die Beziehung besser hält?

An Paaren, die sich entfremdend zerstritten,
Erkennt, wer wachsam hinsieht, irgendwann,
Dass man ohne wirksam verbindende Mitten
Beziehung weder heilen noch retten kann.

Es gibt in uns nur eine wirklich kluge Instanz,
Die den Weg zur Beziehungsmitte uns weist,
Die der Beziehung verleiht einen Dauerglanz.
Diese Instanz in uns landläufig Seele heißt.

Die Seele ist liebevoll, achtsam und weise.
Mach dich auf den Weg und erforsche sie.
Sie begleitet uns auf liebender Lebensreise.
Die Weisheit der Seele, die Psychosophie.

Dank der Seelen können wir uns berühren.
Seelenberührung ist das vermittelnde Dritte.
Wenn Leben in achtsamer Liebe wir führen,
Entsteht zwischen uns die verbindende Mitte.

Die dritte Perspektive

Lebendige Beziehung entsteht nicht von allein.
Sie erwächst aus dem Willen zur Bezogenheit,
Verbunden mit der Fähigkeit, in Kontakt zu sein,
Gegründet auf Erkundungsmut ohne Verlogenheit.

Bezogenheit meint, wir binden uns verbindlich.
Wir können den Worten und den Taten vertrauen,
Im Kontakt feinfühlig, im Konflikt nicht empfindlich,
Sind wir bereit, am Beziehungsnetz mitzubauen.

Im Kontakt sein meint, wir sind hier und jetzt da.
Einander begegnend lassen wir Urteile stecken.
Wir sind uns selbst wie unsrem Gegenüber nah,
Dabei hellwach und bereit, andere zu wecken.

Im Kontakt sein meint, wir zeigen Resonanz,
Lassen unser Herz vom Gegenüber bewegen,
Begeben uns hinein in einen Ausdruckstanz.
Im Dialog wir zu Neuem und Gutem anregen.

Wir knüpfen an einem Beziehungsnetz mit,
Wo Vernetzte sich wohlwollend respektieren,
Wo Konflikte klärend man sich nicht zerstritt,
Da es weder ein Siegen gab noch ein Verlieren.

Erkundungsmut meint, wir schauen nach innen,
Spüren in Leib, Gefühle und Gedanken hinein.
*Bevor Probleme wir zu verschieben beginnen,
Fragen wir: Was kann da mein Schatten sein?*

Je mehr wir uns insgesamt lernen zu akzeptieren
Mit unseren Licht- und vor allem Schattenseiten,
Je seltener wir uns selbst projizierend verlieren,
Desto seltener werden unsre Beziehungspleiten.

Bezogenheit meint also auch, sich zu entdecken,
Auf eine Abenteuerreise nach innen zu gehen,
Missliebige Seiten nicht vor sich zu verstecken,
Schönes und Schmerzhaftes in sich zu besehen.

*Erkundungsmut meint, wir schauen in die Tiefe,
Was waren und sind meines Lebens Schrecken?
Wenn ich Heilungsvertrauen wach in mir rief,
Was müsste nicht länger ich vor mir verstecken?*

*Erkundungsmut meint, auf Beziehung schauen:
Wonach habe ich den Partner mir ausgewählt?
Kann ich ihn verstehen? Kann ich ihm vertrauen?
Was ist das, was mir in Beziehung noch fehlt?*

Bezogenheit meint, sich selbst anzunehmen,
Doch ohne in Selbstliebe sich zu verlieren.
Sich lieben zu lernen, ist nicht angenehm, denn
Vorerst wird eher man Lieblosigkeit spüren.

Nicht nur auf sich noch nur auf andere fixiert,
Verbindungen im Zwischenraum wir gestalten.
Dritte Perspektive wird mit der Frage eingeführt:
„Was tun wir, um gern uns zusammenzuhalten.“

Diese dritte Perspektive in uns zu erwecken
Erfordert von uns neues Fühlen und Denken.
Was Kind in uns konnte, ist neu zu entdecken,
In dem Achtsamkeit wir auf Verbindung lenken.

Scheinbar ist nichts zwischen mir und Wand.
Real ist da etwas. Doch es ist nicht zu sehen.
Luft zwischen mir und der Wand sich befand.
Ohne diese müsste elend zugrunde ich gehen.

Scheinbar drehte die Sonne sich um die Erde.
Diesen Trug konnte die Menschheit erhellen.
Auch wenn man Gottesbild damit gefährde:
Kugel samt Schwerkraft ist sich vorzustellen.

Hier bin ich. Da bist du. Wir ist dazwischen.
Ich wie du wirkt konkret. Wir scheint abstrakt.
Was nicht handfest, ist leicht wegzuwischen.
Doch Wir missachtend, man Liebe abzwackt.

Darum ist nützlich, unser Wir zu konkretisieren.
Das uns Verbindende wird zum geliebten Kind.
Wir lernen auch, uns Trennendes zu erspüren.
Irgendwann wir dann hinreichend wir-spürig sind.

Wie kann dieses Verbindungskind gedeihen?
Es braucht Zuwendung, Schutz und Nahrung.
Unsre volle Achtsamkeit wollen wir ihm leihen
Samt all unserer fördernden Elternerfahrung.

Beziehung wird wie ein ewiges Kind gepflegt.
Auf unser Wohlwollen bleibt es angewiesen.
Wert wird auf Gefühle und Bedürfnis gelegt:
„Was erfreut? Was mag Freude vermiesen?“

Ist unser Beziehungskind in uns gut etabliert,
Geht es darum, dessen Sicht einzunehmen:
„Was brauche ich Kind, dass Seele nicht friert,
Ich frei von Angst, Misstrauen und Schämen?“

*Was braucht das Kind, sich sicher zu binden:
Wie viel für uns selbst und fürs Wir an Zeit?
Was an Resonanz zum Selbstwerterfinden?
Wie seine Sorge mildern, Kummer und Leid?*

Sorgsam ergründend, doch ohne zu sorgen,
Errichten wir der Beziehung einen Liebesraum,
In dem wir heute experimentieren für morgen.
Ohne Suche nach Neuem wächst Liebe kaum.

Was gut für uns ist, ist nicht nur zu erdenken,
Das Gute müssen probierend wir erspüren,
Unsere Aufmerksamkeit auf Heilendes lenken,
Um ein glückliches Leben miteinander zu führen.

19. Wir stimmen unsere Werthaltungen ab

Aspekt neunzehn ist der der Klärung von Werten.
Was macht mir und dir unser Dasein hier wert?
Wertklärend werden wir uns zu Lebensgefährten.
Im Wir man die gemeinsame Wertschaffung ehrt.

Um auf Dauer eine glückliche Beziehung zu führen,
Die auch bei einer nachlassenden Erotik noch trägt,
Gilt es, unsere Werthaltungen zu synchronisieren.
Wertschätzend man aufeinander zu sich bewegt.

Werte für Freundschaft, Liebe, Mitweltgestaltung,
Für den Alltag, für uns zwei und die übrige Welt,
Für Sinn, Schönheit, Freude und Vielfalterhaltung:
Hoher Anspruch die Beziehung lebendig erhält.

*Worauf legst du wert? Wie ist die Werthierarchie?
Was ist unverzichtbar für dich im Zusammensein?
Was ist das, woraus Freude und Kraft ich bezieh'?*
Worauf lassen wir beide gern verbindlich uns ein?

Einerseits bedürfnisorientierte Alltagsgestaltung,
Andererseits unserer Blick in der Urenkel Ferne:
Werte dienen nicht nur der Beziehungserhaltung.
Sie weisen über uns hinaus bis hinter die Sterne.

Wir weben gemeinsam an einem geistigen Band,
Das uns mit uns und der Menschheit verbindet.
Jenseits der Gefühle und jenseits vom Verstand
Man Halt in uns Sinn stiftenden Haltungen findet.

Spiritualität heißt für uns, Zukunft einzubeziehen,
Sorgsam Leben und Liebe in der Welt zu erhalten,
Täglichen Herausforderungen nicht zu entfliehen,
Wieder zu uns zu nehmen, was einst abgespalten.

Ganzwerden angesichts des Großen und Ganzen.
Dabei die vielen Details des Besonderen schätzen.
Die Mitwelt beschützen samt Tieren und Pflanzen.
Für Heilendes sorgen, möglichst wenig verletzen.

Selbst- und Fremdzerstörung bewusst unterlassen.
Handeln und Worte glaubwürdig zusammenführen.
Wachstumschance umsichtig beim Schopfe fassen.
Geistiges und materiell-konkretes klug kombinieren.

Wert wäre mir, uns als gleichberechtigt zu achten,
Weder durch Wort noch Tat uns zu unterdrücken,
Einander nicht nur funktional zu benutzen trachten,
Uns stets zu begegnen ohne Knüppel und Krücken.

Werte klärend jedoch wir vor Dogmatik uns hüten:
Nicht starres Prinzip noch einfach nur Konvention.
Echte eigene Werte, nicht aber gefälschte Blüten.
Kein falsches Leben auf Basis von Wertillusion.

Geklärte Werte als Konsensbasis

Weil im Leben man niemals nicht werten kann,
Denn, dass wir werten, sichert unsere Existenz,
Schauen wir uns besser unsere Wertungen an,
Bevor ich sie verleugne, ich Werten ausgrenz'.

Wir müssen im Leben stets Kriterien benutzen:
Was tut mir hier gut? Was tut mir hier schlecht?
Wir müssen Gutes fördern, Schlechtes stützen:
Wie mache ich es mir in meinem Dasein recht?

Woraufhin lohnt es, sein Handeln zu orientieren?
Was könnten Attraktoren für Entwicklung uns sein?
Was hilft, Glück zu erleben, Freude zu spüren?
Was lässt uns wachsen, hält uns nicht klein?

Nicht länger nur auf Schwächen wir schauen.
Elend zu beseitigen ist noch lange kein Glück.
Auf Kraftquellen in uns wollen wir vertrauen.
Vor Mühe, sie zu finden, schreckt keiner zurück.

Haltung der Kritik erwächst aus Wertdifferenz.
Wertungen sind stets von Gefühlen begleitet.
Wertend ich mich annähere oder mich abgrenz',
Weil mir was eher Freude oder Sorge bereitet.

Kritikfähig zu sein, bezieht sich auf zwei Seiten:
Ich kritisiere die Ideen, das Handeln, nicht dich.
Nicht über dir stehen, nur dich kritisch begleiten
Und erkennbar offen, kritisierst du auch mich.

Dabei wohl wissend, es ist nicht immer leicht,
Seine Werte konsequent zu Boden zu bringen.
Manch einer in Selbstsabotage ausweicht,
Wenn widersprüchliche Werte in ihm ringen.

Kritik meint nur, auf Kriterien zurückzugreifen,
Abweichung von Wertentscheidung zu benennen,
Doch niemand an Haaren vor Kadi zu schleifen.
Wer kritisiert, muss menschlich sein können.

Viel zu wenig wird über unsere Werte geredet:
Was ist dir, was ist mir im Leben etwas wert?
Stattdessen wird vermutet und sich beföhdet:
„Das, was du hier willst, ist sicherlich verkehrt.“

Zwang, sich zu unterscheiden, zu profilieren,
Bringt Überbetonung der Differenzen hervor.
In Konkurrenzgesellschaft so viele verlieren,
Weil jeder alles tut, damit der andere verlor.

Situationen schaffend, wo beide gewinnen,
Weil der Wert der Solidarität hochgehalten,
Wird unsere Menschheit zu heilen beginnen,
Weil wir uns vereinen statt uns zu spalten.

Es braucht Mut, Werthaltungen offenzulegen,
Über das zu reden, was uns wirklich bewegt,
Statt sich auf Machtspielchen zu verlegen,
Eiskalt kalkulierend, menschlich unaufgeregt.

Wer seine Kriterien offenlegt, wird kritisierbar,
Kann am Vorgegebenen gemessen werden.
Schnell werden uns auch unsere Konflikte klar,
Die die Lauterkeit unserer Werte gefährden.

„Für mich gilt bislang folgender Wertmaßstab.
Den stelle ich gern unter uns zur Diskussion.
Abschließende Meinung ich dazu nicht hab',
Nur vorläufige, hoffentlich nützliche Position.“

Statt Umsetzungsschwierigkeit offenzulegen,
Gemeinsam um Problemlösungen zu ringen,
Wir uns lieber in Werteunklarheit bewegen,
Unser Leben in Wertebeliebigkeit verbringen.

Oder wir werden in den Werthaltungen starr,
Beginnen, auf Prinzipien herum zu reiten:
„Auf meiner Wertposition ich eisern beharr'.
Es bringt nichts, mit mir darüber zu streiten.

Für uns wird selbstverständlich ewig gelten:
Das macht man hier immer nur so und so.
Wer anders wertet, den werden wir schelten,
Der wird seines Lebens hier nicht mehr froh.“

Wertdogmatismus oder Wertebeliebigkeit:
Beides keine Wege, zusammen zu finden.
Machen wir uns für Werttransparenz bereit,
Um eine freie Wertegemeinschaft zu gründen.

Ethik und Moralzwang

Welche Bedeutung Werte im Leben haben?

Es dauerte lange, bis ich endlich verstand.
Sie bildeten für mich eher fesselndes Band,
Als dass Werte Halt und Richtung mir gaben.

Ich schrieb der Moral zu, was Ethik gehörte.
Habe Wertentscheidungen falsch einsortiert,
Unterschied und Gemeinsames nicht kapiert,
Was, zu Werten zu stehen, empfindlich störte.

Habe oft gegen starren Moralismus rebelliert.
Fremdes verneinend Eigenes nicht gefunden.
Ablehnend mich mit den Gegnern verbunden.
Selten Leben nach eigenen Werten geführt.

Ethos bedeutet ureigentlich Ge-wohn-heit,
Wie man wohnt, im Leben sich eingerichtet,
Was man braucht und worauf man verzichtet,
Wie man Haus bewohnbar erhält in der Zeit.

Ethisch ist alles, was uns dabei unterstützt,
Unsere Mitwelt derart an uns anzupassen
Dass wir uns und andere wachsen lassen,
Sie uns materiell, psychisch, geistig nützt.

Moral bietet uns ein Bündel von Werten an,
Die sich im Handeln der Vorfahren bewährt,
Verlangt: Dies werde geachtet und geehrt,
Sagt an, wie man akzeptiert handeln kann.

Moral will uns schützen vor Sittenverrohung.
Moralvorschriften geben Gruppen Identität.
Manch Vorschrift sogar als Gesetz feststeht,
Wird moralistisch verbunden mit Drohung.

An Moralvorgaben stets viel Lebloses klebt.
Positive Handlungserfahrung ist eingefroren.
Bezug zum Lebendigen ging so verloren.
Muss sich bewähren, wenn es wiederbelebt.

Ethische Haltung lässt uns Werte wählen,
Mit denen das Lebenshaus wir ausgestalten.
Was wir für menschlicher, gesünder halten,
Gilt es aus Moralangebot herauszuschälen.

Moral muss im Dienste unserer Ethik stehen,
Muss beitragen, dass Erde bewohnbar bleibt.
Unsere Ethik Moralangebote sich einverleibt,
Indem wir auf uns und die Menschheit sehen.

Es geht um Werte wie den Schutz des Lebens,
Um eine Haltung des Mitgefühls zur Kreatur,
Achtung der Würde von Mensch und Natur,
Um Einstehen für Liebe, was nie vergebens.

Es geht um Werte wie Treue und Wahrheit,
Bereitschaft zum Kampf gegen Korruption,
Gegen Hunger und Gewalt, die uns bedroh'n,
Um das Ringen für Zukunft und für Klarheit.

Ethik befreit uns von Moral, die verhärtet,
Zwingt Vorgaben zu ständiger Erneuerung.
Moralkodex, erstarrt zur Wertebeteuerung,
Wird bald von Ethik als unlebbar bewertet.

Ethik ist Formung der Haltung zum Leben,
Verleiht uns Kühnheit, neue Werte zu küren,
Leben frei und voll verantwortlich zu führen,
Uns in den Dienst für Mitwelt dreinzugeben.

Kommen manche nicht aus Häusern heraus,
Passen sie an steten Wandel sich nicht an.
Verlieren Häuser ihre Funktion irgendwann.
Moral ohne hinterfragende Ethik: ein Graus.

Ethik lädt uns ein, unser Haus zu renovieren.
Durch Ethik geleitet wird die Moral erneuert.
Werte werden gelebt, nicht nur beteuert,
Um gelingendes Leben in Liebe zu führen.

Liebe als Ethikleitfaden

Mensch ist ein Ganzes, zugleich auch ein Teil.
Als Ganzes bildet er eine trennbare Einheit.
Als Teil bleibt nur durch seine Mitwelt er heil,
Egal, ob ihm Abhängigkeit wie Gemeinheit.

Ein ganzer Mensch besteht aus Teilganzen,
Beispiel: Herzkreislauf mit Adern und Lungen.
Würde die Evolution in Details sich verfransen,
Dann wären wir Menschen niemals gelungen.

Mitwelt liefert Lungen die Luft zum Atmen,
Liefert Nahrung zum Trinken und Essen.
Es bedarf eines geistigen Spagats, wenn
Wir Mitwelt als uns zugehörig vergessen.

Mitwelt hält auch Menschen für uns bereit,
Die uns umsorgen, informieren und lieben.
Wer dies ignoriert, der ist nicht gescheit,
Ist in seiner Selbstsucht hängengeblieben.

Alles das, was auf dieser Erde geschieht,
Jede Geburt, jeder Krieg und jedes Feuer,
Wird zu einer Note in unserem Lebenslied,
Auch wenn uns das nicht immer geheuer.

Wir Menschen können nur dann existieren,
Wenn wir nicht nur auf Trennung beharren.
Wir werden Liebe sowie Leben verlieren,
Wenn wir stets nur auf das Eigene starren.

Alles, was ist, wächst hin zu dem Ganzen,
Drang zum Ganzen kann Liebe man nennen.
Sinnlos ist es, sich ängstlich zu verschanzen.
Wieso nicht Wachsen in Liebe sich gönnen?

*Wieso nicht den Raum uns geben zu werden,
Täglich Grenzen des Geistigen zu überwinden,
Um in unsren zehntausenden Tagen auf Erden
Zur Erfahrung des Ganzen heimwärts zu finden?*

Ganzheit ist nicht etwas, was von uns fern ist,
Ganzheit erweist sich uns bei jedem Atemzug,
Ganzheit erlaubt uns, dass man hier gern ist
Und dann gern wieder geht, hat man genug.

Ganzheit, Seele, Selbst, Herz, Freude, Liebe:
Nur unterschiedliche Erscheinung des Einen.
Ganzheit ist nie Gewalt mit Strafen und Hiebe,
Wenn auch einige Konfessionen das meinen.

Ein Gottesbild sollte uns nicht verschrecken,
Das geprägt ist von Gehorsam und Obrigkeit,
Weil so wir Sehnsucht nach Seele verstecken,
Weil wir so nicht zu umfassender Liebe bereit.

Wir sind mitten im Dasein, um uns zu erkennen,
Um den Anteil am Gesamten in uns zu erfahren.
In Liebe zu sein, können als Sinn wir benennen,
Heimkehrend zur Seele in all unseren Jahren.

Heimat ist nicht der Ort, an dem wir geboren.
Heimat ist nicht nur dort, wo die Freunde sind.
Ohne Heimat im Selbst geistern wir verloren
In Fremde umher wie ein verlassenes Kind.

Liebe leitet uns, wenn wir innerlich frei sind,
Wenn kein Dogma uns die Augen verbindet.
Tiefgreifendes Fordern: „Sei wie ein Kind.“,
Zeigt auf, wie Vorurteile man überwindet.

Unwahrheit, oft wiederholt, wird nicht wahr,
Sie bleibt eine Lüge, auch wenn vertrauter.
Was ist der Sinn, dass mich Mutter gebar?
Antwort erhält, wenn herzwärts schaut wer:

Nach innen horchen, spüren und fühlen.
Den Sinn hinter all den Worten erkennen.
Gefühltes nicht mit Alkohol herunterspülen.
Die Bedürfnissignale des Leibes benennen.

Liebe übersteigt Verstand sowie Gefühle,
Erscheint leibhaftig, doch ist nicht verhaftet.
Liebe klebt nicht am Beziehungsgewühle.
Auch notwendige Einsamkeit sie verkraftet.

Umfassende Liebe umfasst Leben und Tod,
Erlaubt frei zu sein und verbindlich gebunden,
Verlässt uns nicht in Angst, Trauer und Not.
Lässt unseren Geist zu Weisheit gesunden.

Liebe besänftigt den unruhigen Verstand,
Gibt sich dem Leben ganz hin, wie es ist.
Mut und Hoffnung gibt sie dir an die Hand,
Scheint Alltägliches öde, mühselig und trist.

Rückbindung an Liebe erfährt unser Sein.
Der Vollzug des Lebens wird zur Religion.
Ganzheitliches stellt sich bei Achtsamkeit ein.
Ganzheit in uns selbst, nicht auf einem Thron.

Liebe ist Hingabe, Zuwendung, Mitgefühl,
Offenheit, Wärme und Freude am Leben,
Fürsorge, Achtsamkeit und Fairness im Spiel,
Zu Schönheit und zu Menschlichkeit streben.

Wer liebt, der öffnet sich zum anderen hin.
Mitgefühl bestimmt alltägliches Handeln.
Andere übervorteilen macht keinen Sinn.
Übel handelnd wird uns mit verwandeln.

Was ich dir antue, tue ich Selbst mir an.
Für das Selbst ist innen und außen vereint.
Selbst nur vom Ganzen her schauen kann.
Selbst weint mit, wenn etwas in dir weint.

Will ich Seele finden, Herz in mir heilen,
Gleich wichtig ich mich und Mitwelt sehe.
Kann mir mit Verständnis zur Hilfe eilen,
Indem ich Kummer der anderen verstehe.

Liebe gleicht Ich-und-Du-Unterschiede aus.
Menschen erleben sich in freien Dialogen.
Jeder kommt so zu sich selbst nach Haus.
Niemand wird manipuliert und verbogen.

Lieben heißt: dich annehmen, wie du bist,
Nicht Stärken noch Schwächen abspalten,
Nicht darauf pochen, dass man besser ist,
Gleichberechtigte Beziehungen gestalten.

Liebe ist frei von Zwang und Fanatismus.
Fanatisch wird nur der, dem die Liebe fehlt.
Liebe ist ohne Worte wie Soll oder Muss.
Alle werden geachtet, keiner wird gequält.

Ethik zählt zur Grundstruktur der Evolution,
Ist ein Naturgesetz, hergeleitet aus Liebe.
Wer liebt, braucht nicht Status oder Lohn.
Freie Liebe überwindet Moral und Triebe.

Töte ich dich und wenn ja, wie töt' ich?
Angesichts der Liebe absurd die Fragen.
Wer in Liebe ruht, hat Moralität nicht nötig.
Was zu tun ist, wird das Herz ihm sagen.

Liebe erscheint als die wahre Wirklichkeit.
Ist vom Wesen her stets grenzüberwindend,
Macht uns zu wirksamem Frieden bereit,
Menschliches zum Weltethos verbindend.

Menschheit gab sich die Menschenrechte.
Doch kaum eine Nation hält je sich daran.
Herrscht nicht die Liebe, herrschen Mächte,
Durch die Menschheit sich kaum einen kann.

Wer von dem wahren Wesen ist entfremdet,
Braucht die Gewalt, seinen Wert zu erleben.
Der Kampf ums Herrschen erst dann endet,
Wenn wir der Liebe die Macht übergeben.

Wertekompass

Einst habe Werte ich übernommen
Aus Herkunft und aus Kulturtradition.
Bin damit auf den Hund gekommen.
Innere Zerrissenheit war mein Lohn.

Habe nach neuen Werten gegriffen,
Strohalm im Meer der Beliebigkeit.
Habe auf die auch wieder gepfeifen.
War lange nicht mehr urteilsbereit.

Verunsichert war ich und mir fremd
Mit wenig Antwort und vielen Fragen.
War bei Wertungen extrem gehemmt.
Wusste dann oft nichts mehr zu sagen.

Fühlte mich wertlos und unwichtig.
Irgendetwas musste neu passieren.
Überkommenes Falsch und Richtig
Ließ mich bis in die Seele gefrieren.

So begann ich fast wie unbewusst,
An eigener Wertewelt zu bauen.
Werte kamen aus meiner Brust,
Nicht mehr aus Büchern, schlaun.

Werte, mit denen man wirklich lebt,
Kommen nie zu uns von den andern.
Wahrer Wert wird im Herzen gewebt,
Wenn wir zum Wesen hinwandern.

Unbedeutend ist, Werte zu haben.
Es geht darum, die Werte zu leben.
Wahre Werte sind göttliche Gaben,
Die uns direkt von der Seele gegeben.

Ich wünsche dir, du magst schauen,
Nach Werten, die für dich passen.
Erlaube dir Geduld und Vertrauen
Und Überkommenes loszulassen.

Angenommen, man kann wählen,
Ob Leben scheitert oder aber gelingt,
Auf welche Weisung ist zu zählen,
Die uns dem Glück entgegenbringt?

*Woran orientieren, wenn man agiert?
Folgt unsre Aktion festem Programm
Oder ist es gut, dass man improvisiert,
Egal, was so entsteht – irgendwann?*

*Was ist Maßstab, womit man misst,
Ob man im Leben handelnd genügt?
Woran merkt man, wer zufrieden ist
Ohne dass wer sich selbst betrügt?*

*Wer erscheint als hinreichend wert,
Den man sich zum Vorbild nimmt?
Welcher Kulturschatz wird geehrt?
Ist klar, wonach man das bestimmt?*

*Oder lebt man nur so vor sich hin,
Macht um Wert sich keinen Kopf?
Mal denkend: Schön, dass ich bin.
Mal denkend: Ach, ich armer Tropf.*

*Was ist zu machen, um zu gefallen?
Davon abgesehen, ob man es will?
Was erwartest du hier von uns allen,
Wärest du mutig und nicht nur still?*

*Woraufhin sagst du: Das war okay,
Besser will ich das nicht gestalten?
Sag mir Kriterien, damit ich versteh:
Woran können wir beide uns halten?*

*Wer oder was zeigt uns auf Reisen
Richtungen auf, die für uns stimmen,
Die in heilende Räume uns weisen,
Wenn im Zeitenstrom wir schwimmen?*

*Auf welche Werte wollen wir hören,
Ohne dogmatisch dabei zu werden?
Mit erstarrter Allgütigkeit zerstören
Wir Freiheit und Frieden auf Erden.*

*Was sind des Wertkompass Normen,
Selbstkritisch unser Schaffen leitend,
Uns beim gestaltenden Ausformen
Der Liebesbeziehungen begleitend?*

Niemand kann uns Werte benennen,
Keiner kann uns sagen, was richtig ist,
Wertvolles muss man selbst erkennen,
Damit man sich freiwillig daran misst.

*Was gewinnen wir, Werte zu klären,
Vorstellungen darüber offen zu legen,
Zu sagen, was wir verachten, ehren,
Auch wenn wir so Unwillen erregen?*

Um ein erfüllendes Leben zu führen,
Sollten wir Werthaltung uns offenbaren.
Wertekompass dient zum Orientieren.
Entspannter mit diesem Navi wir fahren.

Man kann für ein Ausschlussverfahren
Wertlose Handlungsleiter beschreiben.
Diese vermeidend Umwege ersparen.
Keiner muss auf den Irrwegen bleiben.

Um niemanden unnötig zu verletzen,
Richten wir uns nicht nach Verboten,
Kleben wir nicht an Glaubenssätzen,
Verhindernd, Potenziale auszuloten.

Lebenswertes Tun ist ohne Prinzip.
Scheinbar gelten Prinzipien überall.
Allgültige Prinzipien sind sehr beliebt.
Doch Prinzip ist schädlich im Einzelfall.

Werte zerstörend sind die vielen Ismen,
Wie Zynismus und Intellektualismus.
Kannst du es, verzichte darauf, denn
Ismen bringen uns im Leben Verdruss.

Wenig wertschaffend ist auch Ironie.
Ironisch wir uns verbitternd verhärten.
Trotz Ironielust verzichten wir auf sie,
Um Liebesfähigkeit nicht zu gefährden.

Wert verlustig, wenn Inhalt und Form
Im Handeln weit auseinanderklaffen.
Unsere Glaubwürdigkeit steigt enorm,
Wenn Zusammenhänge wir schaffen.

Ähnlich verhält sich Reden zu Tun.
Wer diese näher zusammen bringt,
Kann eher in der inneren Mitte ruh'n.
Integrität mittig uns leichter gelingt.

Uns leiten nicht Stolz, Zorn und Groll.
Ausdrücke von erstarrendem Willen.
Tun wir nichts mehr, weil man es soll.
Schauen wir durch der Liebe Brillen.

Ich möchte mehr nützen als schaden,
Guthaben erzielen in der Lebensbilanz.
Komm, wir spinnen den Wertefaden
Für Würde, Erfüllung und Liebesglanz.

Für mich ist Liebe der zentrale Wert,
Liebe, die mich, dich, alles umschließt.
Wer liebeserfüllt durch das Leben fährt,
Jeden Tag länger und lieber genießt.

Auf Verbindlichkeit nicht verzichtend,
Will auch im Elend ich zu dir halten,
Nach Vorteilen mich nicht richtend,
Die tägliche Treue lebendig gestalten.

Die verbindende Liebe leitet uns sanft,
Nichts wird über das Knie gebrochen.
Nichts wird mehr aus Boden gestampft.
Leben zählt an die fünftausend Wochen.

14 Wertangebote für Beziehungen

Lebensqualität entsteht kaum je von allein.
Qualität wächst handelnd und entscheidend.
*Was könnte Entscheidungsgrundlage sein,
Lebendiger zu leben und weniger leidend?*
Was sind erstrebenswerte Seinsqualitäten?
*Welche Bedeutung würdest du ihnen geben,
Damit recht bald in dein Leben sie träten?*
Wie änderte sich durch diese dein Leben?
Was macht konkret unser Leben uns wert?
Worauf können gestaltend wir uns beziehen?
Mehr Sinnhaftigkeit Leben dadurch erfährt,
Das wir der Wertsuche nicht mehr entfliehen.

Wahlfreiheit

*Was wäre es dir wert, dich frei zu verhalten,
Situationsgerecht offen wählen zu können,
Selbstbestimmt dein Dasein zu gestalten,
Dir Eigengestaltung des Alltag zu gönnen?*

*Was machte es dir, nicht mehr zu reagieren,
Für, was geschieht, mitverantwortlich zu sein,
Dein Leben als innerlich wahlfrei zu spüren,
Da Herkunftsmuster dich nicht zwingen ein?*

Gefühlssouveränität

*Was bedeutet es dir, alle Gefühle zu fühlen,
Keines abzuwerten oder auszuschließen,
Wenn Gefühle eine wichtige Rolle spielen,
Ohne ihnen zwanghaft folgen zu müssen?
Wie wertvoll ist es dir, die Angst zuzulassen,
Auch sie als Gefühlsqualität zu erkennen,
Hilflosigkeit, Ohnmacht nicht mehr zu hassen,
Auch diese bewusst annehmen zu können?*

Bedürfnisbewusstheit

*Was macht es, weißt du, was du brauchst,
Kannst du Bedürfnisse recht klar erahnen,
So dass du Brauchen nicht mehr stauchst,
Es dich durchströmt auf befreiten Bahnen?
Was zählt es für dich, zu unterscheiden:
Dies tut mir gut. Dies tut mir eher schlecht.
So dass du meidest viel unnützes Leiden,
Nicht anderen, doch dir machst es recht?*

Bedürfnisbefriedigung

*Wie sehr gefällt es dir, hier zu verlangen,
Was zu guten Leben von dir real benötigt,
Bei Bitten und Fordern nicht zu bangen,
Solange man andere damit nicht schädigt?
Tust du, was dir gut tut, dir wirklich gern,
Kannst du Befriedigung lebhaft genießen,
Oder liegt ein Lebensgenuss eher dir fern,
Lässt dich vom Dasein eher verdrießen?*

Wirkungsbewusstheit

*Wie wichtig ist es dir, auch einzubeziehen,
Was andere Personen so von dir halten,
Rückmeldung zu holen, statt ihr zu fliehen,
Um derer eingedenk Alltag zu gestalten?
Befürchtest du, da du auf Wirkung achtest,
Dass andere Macht über dich gewinnen,
Du ab dann im Mainstream schmachtest,
Dich nicht mehr kannst auf dich besinnen?*

Kreative Selbstwirksamkeit

*Wie gut ist Bemerkten: Ich kann gestalten,
Muss nicht nur ohnmächtig mich verlieren,
Muss mich nicht nur an Vorgaben halten,
Nicht alles, was ist, auch so akzeptieren?
Was macht es, Handlungsmöglichkeiten
Aktiv und kreativ fürs Dasein zu nutzen,
Handlungsgrenzen, wenn geht, zu weiten,
Sich nicht mehr selbst Flügel zu stützen?*

Veränderungsakzeptanz

*Wie hoch stellst du auf deine Werteskala
Bereitschaft, steten Wandel zu akzeptieren?
Ist Neues und Gutes für dich wie eine Gala,
Oder bestimmt dich Gefühl, was zu verlieren?*

*Spürst du zeitig, wenn Wandel ansteht?
Gehst du dann ans Werk, ohne zu klagen?
Oder erfolgt ein Wandel bei dir oft zu spät,
Willst du ihn nicht wollen und nicht wagen?*

Authentischer Selbsta Ausdruck

*Wie viel Wert ist es dir, dich auszudrücken,
Klar zu zeigen, was du bist und was nicht,
Dich vor deinen Stärken nicht zu drücken,
Sie auch zu beweisen im Rampenlicht?*

*Wie wichtig ist es dir, hier echt zu sein,
Auf Vollständigkeit, Stimmigkeit zu achten,
Dich weder größer zu machen noch klein,
Nach Vertrauen durch Öffnung zu trachten?*

Respekt

Es geht um den gleichberechtigten Respekt,
Um Respekt als Voraussetzung für Dialog,
Wo keiner hinter Hierarchien sich versteckt,
Nicht um Respekt, der unterwürfig verbog.

Respektieren ist nicht brav sein, kuschen,
Respektieren meint, auf Würde zu sehen.
In Bravheit wir unser Leben verpfuschen,
Statt in dem Konflikt zur Lösung zu gehen.

Beziehung und Zugehörigkeit

*Was macht es mit dir, abhängig zu sein
Von denen, die dir gern wohl gesonnen?
Lässt du dich vertrauensvoll auf sie ein,
Oder ist eher Misstrauen in dir geronnen?*

*Was bedeutet dir echte Partnerschaft,
Sich gern zu begegnen auf Augenhöhe?
Ob Sozialbezug dir Erfüllung verschafft,
Oder ängstigt dich verbindliche Nähe?*

Seelenraumöffnung

*Wie sehr lässt du die Seele entscheiden,
Öffnest du dein Herz für die große Liebe,
Offen für des Daseins Freuden und Leiden
Auch für meist wenig bewusste Triebe?*

*Wie sehr trittst du mit Seele in Resonanz,
Mit deiner Weisheit aus Allverbundenheit,
Mit der wir vollführen energiereichen Tanz
Durch die Daseinsphase in Raum und Zeit?*

Liebesfähigkeit

*Was hältst du überhaupt so von der Liebe
Zu dir, zu anderen und zur ganzen Welt?
Wie wäre es, wenn Leben lieblos bliebe?
Hättest du dir dein Leben so vorgestellt?*

*Welches Gefühl tritt bei dir in Resonanz
Mit Selbstwertschätzung und Eigenliebe,
Selbstachtung und Selbstakzeptanz?
Ist Gefühl eher heiter oder eher trübe?*

Lebenssinn und Erfüllung

*Wie wichtig ist es dir, Sinn zu erfahren?
Was tust du dafür, dir Sinn zu schaffen?
Wurde Leben sinnvoller mit den Jahren
Oder ist Sinn immer weniger zu raffen?*

*Ahnst du, was deine Bestimmung hier ist?
Weißt du, was dich hier trägt und erfüllt?
Verzichtest du mehr und mehr auf Mist,
Der nie deine Sehnsucht zu leben stillt?*

Weisheit und Demut

*Wie sehr ersehnt du dir Ruhe und Tiefe,
Milde, Einsicht, Weitsicht und Vergeben?
Wenn dein Leben immer so weiter verlief,
Wäre es schließlich ein wertvolles Leben?*

Noch ist nicht voll abgelaufen deine Zeit,
Noch kannst du Weisheit ins Sein einladen,
Weisheit einladen meint: Ich bin bereit,
Demütig im Strom des Seins zu baden.

Wert, Scham, Liebe und Perfektion

Ich mache Fehler und habe Schwächen
Allein dadurch, dass ich mich bewerte.
Bewertung wird sich oft sich an uns rächen,
Ist der Wertmaßstab für uns der verkehrte.

Oder unsere Werte stimmen. Nur die Art,
Wie ich Werte als Urteil an mich heranlasse,
Ist oft zu unerbittlich, zu streng und zu hart,
Dass ich, statt mich zu mögen, mich hasse.

Was und Wie beim Werten sollten stimmen.
Auf Bewertung kann keiner im Leben pfeifen.
Doch um im Lebensfluss zu schwimmen,
Auf Wertmaßstäbe wir uns nicht versteifen.

Werte sind uns nutze, um klug zu handeln,
Sich mit anderen im Handeln abzusprechen.
Doch Werte haben sich dann zu wandeln,
Wenn ihre Wirkungen sich an uns rächen.

Werthaltungen können uns Wegweiser sein,
Um unser Leben Sinn stiftend auszurichten.
Oder Werte quälen uns, sperren uns ein,
So dass wir auf lebendiges Leben verzichten.

So ist eine gute Mutter, so ein guter Vater.
So ist eine gute Tochter, so ein guter Sohn.
So ist ein guter Liebhaber, so guter Berater:
Idealisierung spricht dem Leben oft Hohn.

Können Ideale nicht unsere Freunde sein,
Die unseren Werdegang kritisch begleiten,
Stellt alsbald Schales und Enges sich ein,
Statt uns selbst, Freude fördernd, zu weiten.

Ein Ideal macht oft Angst, nicht zu reichen,
Dessen Anforderung nicht genug zu erfüllen.
Versagend möchte die Segel ich streichen,
Mit Tüchern der Scham mich verhüllen,

In den hintersten Winkel mich verkriechen,
Um euch nichts mehr von mir zu zeigen,
Bis meine Bedürfnisse dahin mir siechen
Und die Gefühle mir nicht mehr zu Eigen.

Von da an wird nur noch Perfektion gelebt.
Schamgefühl soll nie wieder mich kriegen.
Fehlerfreiheit im Handeln wird angestrebt.
Dafür wird jegliche Lebenslust aufgerieben.

Perfektion ist Tod in absoluter Schönheit.
Wer perfekt ist, lebt schon lange nicht mehr.
Abgeschnitten von unbeschwerter Kindheit,
Wird das Dasein eher öde, eng und leer.

*Wie wäre Leben anders, stiegen wir um
Von nun an von der Leistung auf Liebe,
Nähmen die Fehler uns nicht so krumm
Und unsre Selbstbestrafung unterbliebe?*

Statt gut hier zu sein, werden wir gütig,
Statt fehlerfrei zu sein, eher vorurteilsarm,
Statt perfekt zu sein, eher leicht übermütig,
Statt klar und kalt zu sein, häufiger warm.

Statt schlau zu sein, werden wir lebensklug.
Statt intelligent zu sein, werden wir herzlich.
Statt gierig zu sein, werden wir uns genug.
Statt mich zu richten, viel lieber scherz ich.

Statt zu streben, werde ich lieber offen.
Statt stets zu leisten, werde ich kreativ.
Statt zu klagen, wähle ich eher zu hoffen.
Statt oberflächlich zu sein, werde ich tief.

Wer ängstlich all seine Fehler vermeidet,
Verpasst experimentell erfüllendes Leben.
Wer unter seinen Schwächen sehr leidet,
Wird kaum Neues und Bessres anstreben.

Zu leben heißt, ständig zu experimentieren,
Dem Neuen in uns eine Chance zu geben,
Mal dabei zu gewinnen, mal zu verlieren,
Leben erforschend Entfaltung anzustreben.

Die Perfektion steht uns meist dabei im Weg.
Doch unsere Liebe könnte uns dabei leiten.
Es ist entscheidendes menschliches Privileg,
Uns dank der Liebe hin zum Leben zu weiten.

20. Wir pflegen unsere Freundschaft

Aspekt zwanzig ist der freundschaftlicher Nähe.
Auch noch als Paar darf man befreundet sein.
Freundlich und achtsam auf dein Leben ich sehe.
Rückmeldend schenke reinen Wein ich dir ein.

Ein Kernwert der Freundschaft ist Ehrlichkeit.
Freundschaftlich ich nicht von dir abhängig bin.
Zu klarer Stellungnahme bin ich darum bereit.
Mich zu verstellen, kommt mir nicht in den Sinn.

Ich sage, was ich denke, weil ich dich schätze.
Die Meinung biete ich dir zum Nachdenken an.
Ich hoffe, dass ich dich nicht unnötig verletze.
Nur Aufrichtigkeit bringt die Beziehung voran.

Weder falsche Rücksicht noch schiefe Loyalität.
Unterschiede und Konflikte werden klar benannt.
Man seine Werte sortiert, dann zu ihnen steht.
Wertvolles wird nicht aus Beziehung verbannt.

Ein Kernwert der Freundschaft ist Amoralität.
Es geht nicht ums Urteil. Wir sind kein Gericht.
Freundschaft dank tiefem Verständnis entsteht.
Was andere von dir denken, juckt mich nicht.

Ich antworte dir, deine Verantwortung stärkend.
Schaden möchte ich damit von dir abwenden.
Ich helfe dir, wenn du Fehlhandlung bemerkend,
Bereit bist, dies Handeln bewusst zu beenden.

Über Alternativen sinne ich kreativ mit dir nach.
Nichts muss so bleiben, wie einstmals es war.
Schläfst du in Gewohnheit, mach ich dich wach.
Gemeinsam bannen wir hellwach eine Gefahr.

Anderer Kernwert der Freundschaft ist Humor.
Unser Leben wird nicht allzu ernst genommen.
Der Schalk in uns tritt, wo er es kann, hervor.
Über uns auch zu lachen, wird uns bekommen.

Im Trauerfall können miteinander wir weinen.
Dein Schicksal musst nicht alleine du tragen.
Probleme zu lösen, wir unsere Kräfte vereinen.
Auch Sprung ins Neue gemeinsam wir wagen.

Klärend zu tragenden Werthaltungen wir finden.
Beziehung erfährt dadurch Richtung und Kraft.
Uns Trennendes sozial-kreativ wir überwinden.
Rechthaben und Besserwissen wird abgeschafft.

Wahre Freundschaft ist ähnlich tief wie die Liebe.
Ihr fehlt einzig eine paarerotische Komponente.
Da alt und gebrechlich von Erotik nichts bliebe,
In Freundschaftlichkeit man sich weiterhin fände.

Freundschaft und Liebe

Freundschaft und Liebe sind in vielem sich gleich.

Beide leben von sozialer Nähe und Vertrauen.

Beide machen zufrieden, beschenken uns reich.

Ein gelingendes Leben lässt sich darauf erbauen.

Freundschaft ist der Liebe platonische Variante.

Sexuelles Gehabe hat befreundet kaum Funktion.

Ein Miteinander man als wertschaffend erkannte.

Intimer Austausch ist unserer Freundschaft Lohn.

Wie Liebe gründet Freundschaft auf Akzeptanz,

Schafft respektvolle Synthese von uns im Wir.

Akzeptanz geht davon aus: Wir beide sind ganz.

Keine uns behindernde Fremdheit von dir zu mir.

Wir akzeptieren in uns alles, wie gerade es ist.

Wir lassen uns ein auf Licht und auf Schatten.

Wir integrieren, was Furcht erregt, öde und trist.

Wir verlassen das Schiff nicht, sind keine Ratten.

Freundschaft kreierte Situationen von Stimmigkeit.

So wie es gerade ist, ist unser Dasein gedacht.

Alles ist perfekt zu unserer Entwicklung bereit:

Die Helle des Tages wie das Dunkel der Nacht.

Freundschaft als Haltung wird nicht reduziert

Auf unser Durchhalten in Dauerpartnerschaft.

Bezugsqualität der Freundschaft wird kapiert.

Sie Verbindung und damit Sinn uns erschafft.

Freundschaft uns im Inneren zusammenhält,

Lässt uns aufleben, weil sie frei uns verbindet.

Freundschaft ist die Chance, dass in der Welt,

Dank der Gleichgesinnten zu Sinn man findet.

Freundschaft wirkt wie ein magisches Elixier,

Zeigt sich als stille und warme Freude am Sein.

Sie erfüllt den Leerraum zwischen dir und mir,

Flüstert uns zu: Komm hier an! Lass dich ein!

Freundschaft erlaubt, unser Sein zu verstehen,

Unseren Auftrag für dieses Leben zu erfassen.

Freundschaft unterstützt uns, wieder zu gehen,

Die irdischen Hüllen irgendwann loszulassen.

Freundschaft und Liebe schließen sich nicht aus.

Freundschaft ist im Vergleich weniger dramatisch.

Doch läuft Liebe allzu sehr auf Dramatik hinaus.

Wäre Freundschaftlichkeit mir eher sympathisch.

Mit Verweis auf Erfahrung von Freundschaftlichkeit

Lassen Liebesdramen sich ab und an korrigieren:

Hätten wir als Befreundete auch solchen Streit?

Würden wir unsre Beherrschung dann verlieren?

Was würde Freundin oder Freund uns hier raten?

Wie würden wir uns beurteilen mit mehr Distanz?

Wie wäre es, wenn unsren Humor wir bewahrten?

Wäre unter Freunden das ernst oder nur Firlefanz?

Ehrliche Freundschaft

Ich habe mich auf der Welt
lange Zeit schüchtern verstellt.
Mein eigenes wahres Gesicht
kannte bisher ich noch nicht.

Ich möchte mich in mir finden,
Fremdheit zu mir überwinden,
Will mich ganz und gar spüren,
zu mir selbst hin mich führen.

Ich will mir Schatten ansehen
und dabei fest zu mir stehen.
Ich will mir herzlich erlauben,
an Freundschaft zu glauben,

Möchte mit dir, Freund, lernen,
mich nicht mehr zu entfernen
von meinem wirklichen Wesen.
Lassen wir uns endlich genesen.

Was ich als Wunsch mir gewählt,
Auch als wertvoll für dich zählt.
Ich bin zum Teilen mit dir bereit,
Trete mutig ein für Ehrlichkeit.

Gehen wir doch, ohne zu eilen,
Unsere ureigenen Lebenswege,
wirken die Wege auch bisweilen
dumm, verrückt oder schräge.

Miteinander wir fein erspüren,
Wohin zu wandern gemusst.
Unser Selbst wird uns führen.
Derart vermeiden wir Frust.

Ich bin mit dir gerne ehrlich.
Das scheint mir ungefährlich.
Ich kann so sein, wie ich bin.
Lebenslügen zerstören Sinn.

Ich brauche von dir, Freund,
klares Wort, das so gemeint.
Uns zu belügen, wäre trist.
Ich mag dich so, wie du bist.

Klärende Aussagen zu mir,
kehren als Echo heim zu dir,
Befreien auch dich von Angst,
dass du mir so nicht langst.

Geh davon aus, was eher klug:
Wie du bist, bist du genug.
All unsere Selbstwertzweifel
Jagen wir beide zum Teufel.

Freundschaftsbereitschaft

Freund*innen um Konstruktivität sich mühen,
Wohlvollend sie sich schützen und stützen,
Bei Schwernissen selten irritiert sie fliehen,
Meist darauf bedacht, einander zu nützen.

Zwei Wege wir nehmen zur Konstruktivität.
Der erste heißt: Destruktivität zu unterlassen.
Unterlassen jedoch oft nicht weit genug geht.
Das Konstruktive ist auch direkt zu erfassen.

Konstruktiv zueinander meint: fördernd sein,
Sich ermutigen, unterstützen und erbauen.
Freundlichkeit samt Zuversicht lädt man ein,
Achtet sorgsam darauf, das Gute zu schauen.

Freunde beurteilen Alltag realistisch konkret,
Suchen in ihm nach Chance und Möglichkeit.
Bewusst auch zu realen Grenzen man steht,
Zu Visionen, doch nicht zu Illusionen bereit.

Schwächen und Mängel sind keine Schande,
Sind für uns willkommener Anlass zu lernen.
Von traditionellen Werturteilen hierzulande
Akzeptierend wir Freunde weit uns entfernen.

Entscheidend ist nicht mehr abstrakte Norm,
Entscheidend wird, was jede Person gewollt.
Freunde suchen fürs Wollen wirksame Form,
Die der besonderen Person Beachtung zollt.

Am Boden der Wahrhaftigkeit angekommen,
Können Freunde sich angstfreier begleiten.
Wer sich mitsamt Schwächen angenommen,
Muss sich dann nur noch seltener streiten:

Dein Anliegen verstehe ich so noch nicht.
Mit der Idee von dir habe ich Schwierigkeiten.
*Gehe ich dabei zu streng mit mir ins Gericht?
Könnte auch freundlicher ich dich begleiten?*

*Habe volle Verantwortung ich übernommen
Für das, was grundsätzlich nur mich betrifft?
Kann ich von der Verantwortung wegkommen,
Die unangemessen, darum für Selbstwert Gift?*

Ich interessiere mich für dich und ermutige dich:
Das bekommst du schon hin. Mach weiter so.
Ich halte fest zu dir, lasse dich nicht im Stich.
Jeder deiner Erfolge macht mich meist froh.

Auch fordere ich dich, ohne dich zu überfordern:
Nur ran an den Speck. Bemühen macht Sinn.
Willst du, mag für dich Unterstützung ich ordern.
Ich weiß, du hilfst auch, wenn bedürftig ich bin.

Ich gehe freundlich und neufreudig mit dir um.
Machst du Fehler, sehen wir, woran das liegt.
Ich nehme dir Gewohnheiten nicht krumm,
Die man meist nicht schnell geändert kriegt.

Ich ermahne dich, Destruktivität zu erkennen.
Wir überlegen uns Wege, sie zu überwinden.
Passende Entwicklungsziele wir benennen
Und wirksame Zugänge zu denen wir finden.

Wir beziehen ein in die Umsetzung der Ziele,
Nicht nur Wissen, Können und den Verstand,
Sondern auch die Bedürfnisse und die Gefühle
Und Unbewusstes, was uns sonst in der Hand.

Ich gehe geduldig, während auf dich ein,
Dich bestätigend für kleine Kurskorrekturen.
Häufig lasse ich die Fünfe auch gerade sein,
Ticken sie nur langsam, unser Wandeluhren.

Sich einfühlen und Resonanz geben

Manchmal fühle ich mich unziemlich schäbig,
Weil, sozial zu sein, ich wieder nicht geschafft,
Weil ich zu egoistisch, zu faul und zu behäbig,
Irgendwie nicht achtsam und in meiner Kraft.

Weniger anstrengend wird es, sozial zu sein,
Konkurrenz und Egoismus zurückzunehmen,
Fühlen wir uns in Menschheit und Mitwelt ein,
Lassen Vereinzelungsschein uns nicht lähmen.

Einführung bekommt ihren besonderen Wert,
Wenn wir uns als ein soziales Wesen begreifen,
Das echte Bezogenheit untereinander verehrt
Und erahnt, was es heißt, prosozial zu reifen.

Gehen wir davon aus, jeder lebe nur für sich,
Mitwelt bestehe zumeist aus Einzelkämpfern,
Lassen tatsächliche Bezogenheit wir im Stich,
Umgeben wir uns mit Einfühlungsdämpfern,

Werden taub für Freude und Leid der andern,
Die Eltern, Kind, Freund und Mitmensch sind,
Vor, mit und nach uns diese Erde bewandern,
Werden für Gesamtmitverantwortung wir blind.

Von Blindheit geschlagen wird Leben eher öde.
Egoismus macht uns einsam und selten froh.
Menschheit scheint uns dann dumm und blöde.
Das ist nicht so. Alles das macht man sich so.

Oder wir lernen, mit Augen anderer zu sehen.
Wechseln innerlich und äußerlich die Position:
Wie mag es den Freunden wohl damit gehen?
Wir holen uns Rückmeldung zu deren Situation.

Sage mir bitte ehrlich: *Wie wirke ich auf dich?*
Wie fühlst und erlebst du mich im Moment?
Was ist davon vertraut, was fremd für mich?
Was ist, was verbindet? Was ist, was trennt?

Einfühlen ja, doch dabei nicht verschmelzen.
Sich nicht in den anderen mitfühlend verlieren.
Nicht glauben, man könne in ihnen hellseh'n.
Unterschiedlichkeit, Grenzen voll akzeptieren.

Gleichberechtigung wirklich wollen

Gleichberechtigung ist Prozess und ist Ziel,
Entsteht unter Wahrung von Unterschieden,
Erwächst aus sensiblem Zusammenspiel,
In dem alle Formen des Zwangs gemieden.

Bei offener oder verdeckter Gewaltausübung,
Bei Druck durch Strukturen oder durch Taten
Erfolgt zumeist eine Wahlfreiheitseintrübung.
Gezwungen wir in seelische Enge geraten.

Drohungen bei Freund*innen unterbleiben,
Jegliches Vertrauen wird sonst uns vergehen.
Doch wir können Konsequenzen beschreiben,
Die durch Tun oder Unterlassen entstehen.

Unnötige Hierarchien wollen wir vermeiden.
Selbstkritisch gehen wir an Aufgaben heran.
Weder großenwahnsinnig noch bescheiden
Frage wir uns, ob jeder Erforderliches kann.

Auf Augenhöhe mit Freunden zusammen sein.
Entwicklung sich selbst wie denen erlauben.
Ich mache mich nicht groß und dich nicht klein.
Wir beiden ernten süße und saure Trauben.

Freundschaftlich Mitverantwortung übernehmen,
Ausgestattet mit nur einem begrenzten Mandat.
Nicht mehr leitende Wege gehen, die bequemen,
Rein in einen Abstimmungs- und Klärungssalat.

Gleichberechtigt ja, doch nicht gleichzuschalten.
Unterschiede, Vielfalt und Spannung zulassen.
Zusammenleben zwischen Individuen gestalten,
Die solidarisch bei den Händen sich fassen.

Zur Wandlung bereit sein

Wenn Wandlung für Freund*innen Richtung hat,
Dann die, jede als voll verantwortlich zu sehen
Für ihr Dasein, das findet auf Erden jetzt statt,
In dem wir als Mensch in der Mitwelt bestehen.

Das große Ganze sorgt mit für unsere Existenz.
Wir als die Teile achten darauf, es zu erhalten,
Überwindend, dass man auf sich sich begrenzt',
Unsere Chance findend, Mitwelt mitzugestalten.

Gemeinsam ist leichter, vieles einzubeziehen,
Sich mit seiner Mitwelt verbunden zu sehen,
Sich nicht rückziehend ins Private zu fliehen,
Uns als Teil dieser Menschheit zu verstehen,

Nicht mehr wider gutes Wissen zu handeln,
Gute Vorsätze endlich in Taten umzusetzen,
Nur noch auf gewaltfreiem Pfad zu wandeln,
Sich sowie andere selten aktiv zu verletzen.

Wir erlauben uns, wandungsbereit zu werden,
Selbst im Alter tagtäglich Neues zuzulassen,
Unsere Chancen, die sich eröffnen auf Erden,
Zu erkennen und beim Schopfe zu fassen.

Wir nehmen und lassen uns gehörige Zeit,
Auf dass Neugutes in uns heranreifen kann.
Spüre ich, dabei wird das Herz mir eher weit,
Schreite weiter ich in diese Richtung voran.

Wir lassen vom Leben uns auch überraschen.
Wir planen, doch ohne uns zu strangulieren
Um Wesentliches vom Dasein zu erhaschen,
Lebenssinn bis tief in die Zellen zu erspüren.

Veränderung ja, doch keinen Wandlungskult,
Kein Innovationsdruck und kein Modediktat.
Als Gegengewicht Muße, Stille und Geduld.
Unterlassen wird gleichwertig zu unserer Tat.

Auch Nichttun kann Schritt zum Wandel sein,
Wenn Leben bisher von Aktivität eher bestimmt.
Lassen wir uns bewusst auf ein Nichttun ein,
Oft Alltägliches eine neue Richtung sich nimmt.

Zum Experimentieren bereit sein

Nicht alles, was wir vorfinden, ist schon optimal,
Teils nicht nur suboptimal, sondern richtig mies.
Das stellt uns im Leben vor selbstkritische Wahl:
Gestalten wir mit an einem Diesseitsparadies,

Oder warten wir mit Schaffen bis nach dem Tod?
Im Jenseits erfolgt Wandel wahrscheinlich leichter.
Als Engel ist man nicht dermaßen wie hier in Not.
Lasst auf Gott uns nur bauen. Der erreicht mehr.

Nein, sagen wir. Lass uns hier und heute beginnen,
Unser Leben erträglicher und freier zu gestalten.
Lass uns beide gute neue Erfahrungen gewinnen,
Um uns mehr in ein lebendiges Sein zu entfalten.

Stützen wir uns, auf dass die Erfolg uns stützen?
Fangen wir morgen mit Paradiesgründen an?
Tun wir vorwiegend, was der Menschheit nützt,
Auf dass noch Urenkel in Frieden hier leben kann.

Es kann nicht mal einem Gott zu Gefallen sein,
Wenn wir systematisch unsere Mitwelt zerstören,
Lassen auf Kampf, Zwietracht, Krieg wir uns ein,
Um so vorübergehend zu Gewinnern zu gehören.

Singebend für uns mag sein, wenn man erkennt,
Was der wahre Anlass für dies unser Lebens ist,
Wenn im freundschaftlichen Sozialexperiment
Gemeinsam man überwindet Elend und Zwist.

Dabei muss uns im Leben nicht alles gelingen.
Wer experimentiert, der darf auch mal versagen,
Doch was wir aktiv in dieses Dasein einbringen,
Sollte sich auch mit unserem Herzen vertragen.

Wir Denken mit Gehirn, fühlen mit dem Bauch,
Doch wir entscheiden mit Herzen voller Liebe.
Ich nehme mir nur das, was ich wirklich brauch',
Auf dass noch genug für Nachkommen bliebe.

*Kann einst Missglücktes man anders machen?
Können wir uns handelnd besser verstehen?
Wie lernen wir zusammen, mehr zu lachen?
Wie können Bewährung wir besser bestehen?*

Freunde hoffen nicht, sondern kämpfen dafür,
Dass ihre Hoffnung eine Berechtigung erfährt.
Freunde entwickeln für Entwicklung ein Gespür,
Mit dem selbst in Krisen Chancen man mehrt.

Freunde schauen auf Ressourcen und Stärken,
Erkennen auch die Innovationskraft der angst.
Sie versuchen in all ihren Werken zu merken,
Was du, unser Leben, wahrhaftig verlangst.

Von aktivierender Zuversicht gemeinsam erfüllt,
Beginnt man, Sinn gebendes auszuprobieren.
Freundschaftlich begleitend, ist eher man gewillt,
Frieden und Freiheit auch konkret zu kapiieren.

Neufreude begleitet unseren Freundschaftsweg.
Wenn neue Erfahrungen zusammen wir machen.
Wir beschreiten den schwankenden Lebenssteg
Im Herzen Freude, auf den Lippen ein Lachen.

Epilog: Wir gelangen zu wahrhafter Liebe

Liebe ist freie Entscheidung: Ich bleibe bei dir.
Liebe ist auch Mut, für sich selbst einzustehen.
Dich liebend ich mich nicht im Deinen verlier'.
Gemeinsames wie Unterschiede wir besehen.

Total normal ist, dass wir uns unterscheiden.
Wer wir sind und wie wir erleben, ist individuell.
Dass wir nicht eins sind: kein Grund zu leiden.
Unterschiede zu beachten, ist der Liebe Quell.

Das Eigene wie auch das Fremde dürfen sein.
Zu lieben meint, offen für das Neue zu bleiben.
Wir grenzen uns nicht durch Erwartungen ein.
Charakter muss keiner auf ewig festschreiben.

Beständigkeit hierbei und Verwandlung dort.
Liebe stirbt, wird innere Freiheit beschnitten.
Liebe wird zum tragenden, uns heilenden Ort,
An dem viel erforscht wird und wenig erlitten.

Liebe fordert experimentellen Lebenswandel:
Mir und dir möglichst gut zu tun, wir probieren.
Wie ich empfinde, meine, fühle, so ich handel'.
Zu lieben heißt: Leben als Ganzheit kapiieren.

Liebe hilft, Widersprüchliches zu überwinden,
Gemeinsames trotz Unterschied zu erkennen,
Zugänge zu Person und Problem zu finden,
Vor scheinbarem Konflikt nicht wegzurennen.

Trotz all unserer Konflikte bleibe ich dir treu.
Ich gebe uns die Chance, sorgsam zu klären.
Welche Wege für uns wären besser und neu?
Indem wir diese begehen, die Liebe wir ehren.

Liebe umfasst mich und dich und unsere Welt,
Bezieht das Vergangene wie das Künftige ein.
Liebe schert sich nicht um Besitztum und Geld.
Bezieht sich nicht auf Güter, sondern auf Sein.

Liebe umfasst die Erfolge wie unser Versagen.
Schwäche wird geschwächt und Stärke gestärkt.
Liebe kennt die Freude weit besser als Klagen.
Wohlwollend werden all unsere Fehler bemerkt.

Liebe ist die Suche nach Klarheit und Wahrheit:
Echt, aufrichtig, mutig, aktiv, frei und bewusst.
Für mutiges Handeln macht uns die Liebe bereit,
Weil nur noch gewollt wird, nicht mehr gemusst.

Gern möchte mit dir in die Liebe ich kommen,
Ins Innenreich, in dem wir frei und verbunden,
In dem Angst vor allem Sein uns genommen,
In dem wir uns selbst und einander gefunden.

Einladung zur Liebessuche

Der Liebe Weisheit ist tief in uns versteckt.
Häufig ist Intuition durch Konzepte verdeckt.
Traue dich ab heute. Lade Liebe zu dir ein.
Einladungsrituale könnten Hilfe dir sein.

Künste stützen beim Suchen von Wegen.
Darum ist es hilfreich, Musen zu pflegen.
Tritt ein ins Leben mit Musik und Tanzen,
Schau malend, dichtend Sein im Ganzen.

Von Menschen und Konzepten löse dich,
Dich nicht meinend, nur nutzend für sich.
Vertrauensvoll zu fallen in den Augenblick
Macht ein Leben möglich voll Liebesglück.

Wenn wir uns tief in Begegnung einlassen,
Wird hingebend Zeit und Raum verblassen.
Alles in und um uns füllt sich mit Intensität,
Wenn die Liebe uns zum Verweilen einlädt.

Tauchen wir in das Selbsterkundungsmeer,
Erfahren wir materielle Außenwelt als leer.
Sind wir wahrhaftig zur Innenreise gewillt,
Kann sein, dass uns Liebe auf ewig erfüllt.

Kraft aktiven Lebens

Befreiend für uns ist die aktive Liebeskraft,
Mit der man sich liebend Wärme verschafft.
Suchst du heilenden Weg oder bequemen?
Willst geben du lieber oder eher nehmen?

Nehmen und Geben wirken nicht gleich.
Wer nimmt, wird arm. Wer gibt, wird reich.
Wer nimmt, muss abwarten in Passivität.
Wer nimmt, erwartet, dass man versteht.

Wer nimmt, muss sich damit bescheiden
Was andere haben. Oft heißt das: leiden.
Wer nimmt, sein Schicksal nicht bestimmt,
Im engen Teich des Mitgefühls schwimmt.

Wer nimmt, erhält nicht, was gebraucht,
Auf das Maß der Geber zurechtgestaucht.
Stets nehmend meidet man Geberfreude,
Wird machtgeiler Gebender leichte Beute.

Wer nimmt, ist weniger handlungsbereit,
Büßt nehmend ein an Selbstwirksamkeit.
Nur-Nehmenden geht der Selbstwert flöten.
Ihnen grollend wollen sie Gebende töten.

Nur-Nehmende sind in Wahrheit Opfer,
Sind von der Hälfte des Daseins isoliert.
Es hängt an der Gebenden Dauertropf, wer
Die Gnade des Gebens noch nicht kapiert.

Herzliches Geben niemanden kränkt.
Wer gibt, sich und andere beschenkt.
Unterwerfungsabsichten sind nicht dabei.
Wer gibt, reagiert nicht und handelt frei.

Wer gibt, gibt sich dem Schenken hin,
Erschafft sich hingebend Lebenssinn.
Wer gibt, ist frei, sich stets zu kreieren,
Besseres und Heilendes auszuprobieren.

Wer gibt, gibt nicht, um was zu erreichen.
Absicht muss aus dem Herzen weichen.
Wer gibt, gibt nur, weil er Heilendes hat.
Geben macht Gebende wie Nehmende satt.

Wer gibt, verliert nicht, sondern gewinnt.
Ein Leben in innerem Reichtum beginnt.
Liebe vergebend man mehr Liebe erhält.
Das ist ein Gesetz in der geistigen Welt,

Denn Liebe ist kein materielles Produkt,
Das schwindet, wenn man es verschluckt.
Ich möchte mich verschenken ans Leben,
Die Liebe geben, mich der Liebe hingeben.

Doch ich gebe meine Liebe nicht nur dir,
Bedeutende Anteile gebe ich zugleich mir.
Wer sich selbst liebend Geliebten hingibt,
Bemerkt viel eher, wird auch er geliebt.

Gebend muss ich mich nicht entzwei'n,
Denn ich beziehe mich ins Geben mit ein.
Gebe, was ich brauche, vergebe Verfehlen,
Beginne mit Liebe. Beende mein Quälen.

*Wie kann ich mich lieben, wie ich bin,
Strebe ich noch müssend zu etwas hin?
Nur wenn wir perfekt, vollendet wären,
Gereicht Existenz zu verdienten Ehren.*

Man liebt fürs Sein und nicht fürs Werden.
Mit Entwürfen wir den Selbstwert gefährden.
Man liebt fürs Sein und nicht fürs Haben.
Reichtum liegt in Seelen, nicht in Gaben.

Im Denken ist noch viel Zukunft dabei.
Im achtsamen Jetzt bin wirklich ich frei.
Ich bin liebenswert in jedem Augenblick.
Dies zu erkennen: Schlüssel zum Glück.

Ich muss Unfähigkeiten nicht projizieren,
Kann mich als freier Mensch gerieren,
Fehler zulassen, über Mängel scherzen,
Verzeihen und euch alle lieben von Herzen.

Ich möchte mir und dir Zuversicht geben,
Dass es möglich ist, erfüllend zu leben.
Wenn wir uns mit der Liebeskraft vereinen,
Können wir mehr geben, als wir meinen.

Liebe als Wille

Liebe ist zu umfassend und zugleich zu tief,
Um sie jemals mit Worten ganz zu erfassen.
Definitionen greifen kurz und sind schief,
Doch will ich Versuche nicht unterlassen.

Liebesessenz ist Wille, sich auszudehnen,
Sich mit Realität des Ganzen zu verbinden,
Die Seele zu finden, die wir in uns wähen,
Zugang zur Seele der anderen zu finden.

Liebe ist nicht nur Zugehörigkeitswonne,
Ist nicht Besitzrecht durch sorgende Kraft.
Liebe wärmend, hell und frei wie die Sonne
Grund für Wachsen und Blühen sie schafft.

Liebe hilft, enge Grenzen zu überschreiten.
Liebesakte dienen uns der Selbstentfaltung.
Wir wachsen, wenn wir den Herzraum weiten.
Zu lieben meint stets Entwicklungsgestaltung.

Liebe hilft, Gewohnheiten zu überwinden,
Wenn wir zu sehr in Gewöhnung erstarrt.
Liebe stärkt den Willen zum Wesenfinden,
Konsequent handelnd, weich oder hart.

Liebe als Wille ist mehr als nur Wunsch.
Wünschend muss keiner Schlüsse zieh'n.
Wer will, tut Kluges, zieht keine Flunsch,
Zum Risiko bereit und voll Selbstdisziplin.

Wirksamer Wille ist voll handlungsbereit,
Nicht irgendein kleines klägliches Wollen.
Im Tun oder Unterlassen Neues gedeiht,
Nicht durch sprachliches Donnerrollen.

Der Mund tut kund. Die Faust führt aus.
Willenskraft wirkt jenseits verbalen Lallens
Führt uns über alte Begrenzungen hinaus
In Räume leibseelischen Wohlgefallens.

Wahrhaftiger Wille ist nicht ego-gespeist.
Sein Kraftquell liegt tief im Herzensraum.
Wahrer Wille in Richtung Wachstum weist.
Trotziges „Ich-Will-Unbedingt“ ist er kaum.

Wer liebt, ist verbindlich und entschieden.
Ich will in Freude und Leid zu dir stehen.
Liebesgefährdung wird nicht vermieden.
Versuchung wird in die Augen gesehen.

Wer liebt, braucht kein Gefühl der Liebe,
Kann liebevoll handeln ohne Empfinden.
Liebe braucht keine stützenden Triebe.
Verliebte allzu kurz ihr Ego überwinden.

Liebesgefühle sind schön und gefährlich.
Schnell schleicht sich Ego ins Fühlen ein:
Wer so stark empfindet, meint es ehrlich.
Also muss das schon wahre Liebe sein.

Wenn Ich-Grenzen wir in Liebe ausweiten,
Werden wir befreit von Gleichmacherei.
Das geliebtes Wesen war zu allen Zeiten
Eigenständiges Individuum, seelisch frei.

Sex und Liebe haben nur wenig gemein.
Geschlechtsakt ist nicht nur ein Akt der Liebe.
Ein Orgasmuseinheitsgefühl mag kurz sein.
Mit Liebe das Einheitserleben stets bliebe.

Ahnung gibt ein ekstatisches Einheitsgefühl
Von dem, was die Liebe uns bringen kann.
Zu lieben in Dauerekstase: ein hehres Ziel.
Doch könnte es erreichbar sein, irgendwann.

Die Bedingungen für Liebe sind vielgestalt:
Verliebtheit als Irrweg erfahren wir schon.
Selbstlieblos wird eine Paarliebe nicht alt.
Liebe muss frei sein, ist niemals nur Fron.

Wir können uns dann leichter frei lieben,
Wenn wir fähig, ohne einander zu leben.
Nicht wahlfrei wird Liebe oft fortgetrieben.
Abhängige lieben sich nicht, sie kleben.

Eine Scheinsicherheit aus Abhängigkeit
Verhindert, verzögert seelisches Reifen.
Wer klammernd nicht zur Freiheit bereit,
Wird psychosomatisch oft sich versteifen.

Abhängende sind nicht wandlungserpicht.
Sind passiv ego-bezogen, Egoismus pur.
Was Partner braucht, interessiert sie nicht.
Von Unterstützen im Wachsen keine Spur.

Selbstlosigkeit ist die Abhängigkeitsspitze:
Was ich auch tue, ich tue es nur für dich.
Ich opfere mich, auf dass ich dich besitze.
Für Scheinsicherheit verleugne ich mich.

Du kannst mich nehmen, wie du willst.
Ich bin stets dir zu Diensten, verzeihe dir.
Wenn du mich auch schlägst oder brüllst,
Zeigst du doch nur deine Schwäche mir.

Trennen? Eigenständigkeit? Von wegen.
Das könnte dir vielleicht noch passen.
Ich fühle mich dir moralisch überlegen,
Muss meine Sorge dich spüren lassen.

Eine echte Liebe ist immer Entscheidung:
Ich wähle und trage Verantwortung dafür.
Liebe ist niemals Wachstumsvermeidung.
Selbstlosigkeit bleibt vor der Liebestür.

Ein Liebesobjekt wird mit Liebe besetzt,
 Hund samt Mausifrau erdrückend geliebt.
 Ausgestoßen wird, wer Harmonie verletzt.
 Objekte sind austauschbar, wie es sie gibt.
 Ein Objekt wird mit Gefühlen aufgeladen.
 Was anzieht, lockt Liebesgefühle herbei.
 Wächst Gefühl, das Objekt kann schaden.
 Wird aus Liebesgefühl wieder ein Einerlei.
 Liebe ist nicht an die Gefühle gebunden,
 Zeigt sich in freier Liebesverpflichtung.
 In ihr die gekränkten Gefühle gesunden.
 Das schützt uns vor Liebesvernichtung.
 Natürlich ist es schön, Liebe zu fühlen.
 Solche Gefühle machen Liebe leichter.
 Wenn wir dabei die Freiheit verspielen,
 Wird Leben nicht tief, sondern seichter.
 Liebe ist gespürter Wille zum Handeln.
 Gefühl ist passiv. Handeln braucht Kraft.
 Leichter, gefühlstauelnd anzubandeln,
 Als dass man handelnd Liebe erschafft.
 Die Liebe überwindet Trägheit und Angst.
 Die Liebeskraft kann man für sich nutzen.
 Mit Tun du jenseits der Trägheit gelangst.
 Mit Mut wir den Ängsten die Flügel stutzen.
 Handeln in Liebe braucht Achtsamkeit,
 Braucht Willen, sich zu konzentrieren,
 Braucht Mut, dass wir zum Tun bereit.
 Ohne Tun und Mut wir die Liebe verlieren.
 Zu lieben meint, ins Leben zu springen,
 In dem Fluss der Veränderung zu treiben,
 Gemeinsam die Wandellieder zu singen
 Sich konfrontierend aneinander zu reiben
 Kann uns Kritik mit Respekt gut nützen,
 Lieblos, wir hielten sie ängstlich zurück.
 Bei Problemen können wir uns stützen.
 Handeln muss jeder für sich. Viel Glück.

Beziehung und Liebe

Ohne Bezogenheit kann keiner von uns leben.
 In Getrenntheit wir lediglich illusionär existieren.
 Zu lieben meint, uns Trennendes aufzuheben,
 Verbindung zu allen und allem direkt zu spüren.
 Beziehung ist die wichtigste Sache im Leben.
 Darum ist heilsam zu verstehen, was Liebe ist.
 Verstehen durch Verstand wird es nicht geben.
 Verstand nur ordnet, analysiert und vermisst.
 Normalverstand kann das Ganze nicht sehen,
 Weil er Muster errichtet, die uns beschränken,
 Unser Denken muss immer vom Ich ausgehen,
 Sich Urteile über Mitwelt und Leben erdenken.

Wahre Liebe bedeutet, das Ganze zu lieben.
 Nichts Isolierendes schiebt sich dazwischen,
 Kein Urteil, kein Ausgrenzen, kein Aussieben.
 Keine Angst kann je wahre Liebe auswischen.
 Die Liebe waltet jenseits von allen Gefühlen.
 Einsamkeit und Ohnmacht sind auszuhalten.
 Weil nur untergeordnete Rollen sie spielen.
 Dank Liebe das wahre Selbst wir entfalten.
 Jemanden lieben, meint, total vereint zu sein,
 Nicht auf einer Ebene, sondern vollkommen.
 Man lässt sich vollends auf die anderen ein,
 So dass Abspaltendes von uns genommen.
 Wir lieben nicht allein mit unserem Gefühl,
 Wir lieben nicht allein mit unserem Verstand,
 Zu lieben ist nicht nur ein leiberotisches Spiel.
 Wahrhaft liebend hat man nichts in der Hand.
 Mensch zu sein, heißt, in Beziehung zu sein.
 Die Menschheit ist ein Beziehungsgeflecht.
 Beziehung wird Liebe, lädt Ordnung man ein,
 Die alles Dasein umfasst und darum gerecht.
 Lebenskunst: Alles an rechten Ort zu bringen,
 Innere Ordnung zu errichten, die uns befreit,
 Schönheit zu schaffen, nicht Sieg zu erringen,
 Zu schweigen und in sich zu lauschen bereit.
 Lebenskunst: Sich von Unordnung zu lösen,
 Teilen, Begrenzen und Beschränken zu lassen,
 Vorzudringen zur Liebe in ihrem wahren Wesen,
 Um das Ganze hinter den Teilen so zu erfassen.
*Können zu Ordnung in Beziehungen wir finden,
 Die wir nicht zur Flucht vor Qual gebrauchen,
 In der wir uns nicht gefühlsabhängig verbinden,
 Sondern mutig in Herzenswelten eintauchen?*

Liebestötern kündigen

Was wahre Liebe ist, ist indirekt zu erkunden.
 Was wahre Liebe nicht wäre, ist aufzudecken.
 Lieblosigkeiten durchschauend, wir gesunden.
 Dafür stellen wir Eitelkeiten uns und Schrecken.
 Wenn wir Lieblosigkeit zu verstehen beginnen,
 Erahnen wir: Liebe ist nicht nur ein Vergnügen.
 Wir lieben nicht, wenn wir Ängsten entrinnen.
 Liebe kennt kein Leid, muss nichts besiegen.
 Liebe ist nicht nur Sinnlichkeit, ist kein Gefühl,
 Sie wirkt universell, nicht mit etwas verhaftet.
 Liebe ist keine Idee, ist kein Gedankenspiel.
 Was wahre Liebe ist, Verstand nicht verkräftet.
 Liebe aufzudecken heißt, in Frage zu stellen,
 Das Vorgegebene nicht länger hinzunehmen,
 Dogmatiker und Besserwisser zu verprellen,
 Sich seiner Unwissenheit nicht zu schämen.

Im Gegenteil, denn Wissen hindert zu fragen.
Wer zu wissen glaubt, denkt nicht mehr nach,
Kann sein Nichtwissen nur schwer ertragen,
Bleibt kaum noch bei klarem Gewahrsein wach.

Wer weiß, denkt nicht, verstehen zu müssen.
Wer Antworten hat, stellt keine Fragen mehr.
Je mehr ich vermeine, das Wichtige zu wissen,
Je größer die Furcht, dass ich einsam und leer.

*Wozu unser Wettstreiten samt Rechthaberei?
Was lässt uns ehrgeizig sein und vergleichen?
Wieso kommen wir von Traditionen nicht frei?
Wieso können nicht alle Schranken weichen:*

*Kriegerische Schranken zwischen Nationen,
Schranken durch ideologisch erstarrtes Wissen,
Schranken, die Glaubensdogmen innewohnen,
Schranken, da glaubend, hassen zu müssen?*

*Woher Ängste und Verzweiflung wohl kommen?
Was schreckt uns so sehr an der Einsamkeit?
Wieso macht die Idee vom Tod so beklommen,
Sind zu Selbstvergessenheit kaum wir bereit?*

*Was zwingt mich dazu, beachtet zu werden?
Wieso beziehe ich häufig Schuld auf mich?
Wieso Lebensfreude mit Ängsten gefährden?
Wieso immer wieder dieses ich, ich und ich?*

*Woher dieses uns trennende Ich und Mein?
Wo ist uns verbindendes Wir-Alle geblieben?
Wieso ein selbstverliebttes Detailverhaftetsein?
Warum fällt es schwer, wahrhaft zu lieben?*

*Weshalb die besitzen wollen, die ich liebe?
Warum nur etwas als das Meine benennen?
Wenn es bei dieser Ausschließlichkeit bliebe,
Wir nie ohne Isolationsgefühl leben können.*

Wer will in mir, dass alles beim Alten bliebe?
Liebe verdeckende Schichten sind abzutragen.
Sie schieben sich zwischen mich und die Liebe.
Fort mit Selbstmitleid, Resignieren und Klagen.

*Wege zur Liebe über Erkenntnisse führen:
Was steht noch zwischen der Liebe und mir?
Bereiche von Angst, Leid, Leere wir berühren.
Wahre Liebe selbst ich nie gedanklich kapier'.*

*Wenn, was nicht Liebe ist, von uns abfällt,
Verlangen schweigt, etwas werden zu wollen,
Sich Liebe gleichsam wie von allein einstellt,
Schöpft absichtsloser Geist aus dem Vollen.*

*So können wir heilende Ordnung entdecken,
Mit der es glückt, uns als Freie zu beziehen.
So gelingt es uns, Kräfte der Liebe wecken,
Um nicht vor Einsamkeitsängsten zu fliehen.*

Liebestöter: Verhaftetsein

*Finden wir die Ordnung, die zur Freiheit weist,
Wo man Wahres erforscht, Erkenntnis findet
Mit von Begriffen und Urteil befreitem Geist,
Der sich mit dem, was ist, direkt verbindet?*

Liebe fehlt, wenn wir einander besitzen wollen,
Uns Eifersucht süchtig von den anderen trennt,
Wir anderen wegen des Andersseins grollen,
Man sich in das, wie Liebe sein soll, verrennt.
Auch Bindung ist Art von geistigem Besitzen.
Gebunden an dich denkend, Sorge ich mich.
Sehe ich Freiheitsimpulse bei dir aufblitzen,
Wächst Angst, dich zu verlieren, fürchterlich.
Liebe fehlt, da wir verstrickt, anhaftend sind,
Wir uns mit anderen Personen identifizieren,
Im Selbstmitleid für uns selbst werden blind,
Weil wir Wünsche und Schatten projizieren.

In Anhaftung ist Schmerz mit Angst verborgen.
Etwas jenseits der Kontrolle könnte passieren.
Man macht sich über andere sehr viele Sorgen,
Fühlt sich wertlos, würde man diese verlieren.

Nahestehende wir ihrer Freiheit berauben,
Da wir uns distanzlos mit ihnen verstricken.
Ans Schicksal fixiert mit Daumenschrauben
Wird uns Reise zu wahrer Liebe nicht glücken.

Aus Anhaftung erwächst Gefühl von Verlust:
Verlust an Macht, Prestige, geliebter Person.
Auch Tod, das endgültige Leid, schafft Frust,
Halten fest wir an Ideen, Glaube und Illusion.

Bin ich an Ideen und Menschen gebunden,
Verleugne ich Freiheit als Liebesgrundlage.
Liebe wird, der Freiheit beraubt, nie gefunden.
Lieblos bleibt Dasein flach, leer, arm und vage.

Liebestöter: Autoritätsgläubigkeit

*Finden wir Ordnung, in der wir nicht isoliert,
Da nicht eingepasst in vorgefertigte Muster,
Wo Autorität und Experten nicht akzeptiert,
Wir zu uns finden: vorurteilsfrei, bewusster?*

Kennen wir keine Liebe, ist das Dasein oft leer.
Politik, Religion und Aktionen füllen es nicht.
Wir folgen nicht Führern noch Heiligen mehr.
Wer sich befreien will, mit Vorbildern bricht.

Keinen Gurus folgen, keine Götter verehren,
Auf Obrigkeit, Macht und Mächtige verzichten,
Sich aller Fremdeinflüsse bewusst erwehren,
Hierarchiedenken in sich selbst vernichten:

Von urteilendem Denken als falsch oder richtig,
Passend oder unpassend, gut oder schlecht,
Fördernd oder hinderlich, unnütz oder wichtig
Man zumeist nicht einfach lösen sich möcht'.

Kein Über- und Unterordnen mehr hinnehmen.
Wir alle sind gleichwertig und wir alle sind frei.
Sich nicht durch Ehrfurcht und Ehrgeiz lähmen.
Fürchtend und geizend ist kaum Liebe dabei.

Was andere sagen, von Herzen hinterfragen:
Ist das noch lieblos oder ist Liebe zu spüren?
Den Herrschenden zu widersprechen wagen
Und ebenso an Selbstbeherrschung rühren.

Liebestöter: Vergleichen

Der Verstand ist ständig dabei zu vergleichen:
Wie stehe ich verglichen mit den anderen da?
Wie kann ich Heilige und Vorbilder erreichen?
Ist besser, was mir fernliegt oder was mir nah?

Vergleich meint, dass man auf andere blickt,
Abwägt zwischen dem, was ist und was war.
Unentwegtes Beurteilen schafft erst Konflikt.
Ordnung wahrer Liebe gerät derart in Gefahr.

Finden wir Ordnung, die ohne Vergleichen ist,
Wo wir auf Anpassung, Konformität verzichten,
Wo man sich nicht an Sieg und Erfolge misst?
Uns messend wir Seinsangst nicht vernichten.

Wenn ich dich ohne zu vergleichen betrachte,
Bin ich auf dich ausgerichtet, nicht auf andere.
Es verleiht dir Würde, wenn ich dich beachte,
Nicht mit Gedanken ins Anderswo wandere.

Auch eigene Würde wir damit untergraben,
Indem wir Selbstwert an anderen messen.
Missgunst will das haben, was andere haben.
Was wir wahrhaft brauchen, wird vergessen.

Neid, Scham, Minderwertigkeit durch Vergleich:
Ich bin nichts wert, denn du bist viel besser.
Ich bin arm dran, denn du bist verdient reich.
Wer vergleicht, liefert Selbstwert ans Messer.

Liebestöter: Konzepte

Wir sind so sehr daran gewöhnt zu handeln:
„Ich muss, muss nicht. Das ist falsch, das recht.“
Alles ist zu verbessern, muss sich stets wandeln.
„Ich will das. Doch jenes ich nicht derart möcht.“

Enger Verstand des Ichs will uns stets isolieren.
Alltagsdenke ist gebunden an Zeit und Raum.
Grenzen ziehend wir den Geist fragmentieren.
Analytisch denkend erlebt Einssein man kaum.
Kann man sich lösen von Kampf durch das Ich,
Woraus nur Unordnung erwächst samt Konflikt.
Im Nichttun liegt Chance, dass ich finde mich,
Liebe entdecke, falls reines Beobachten glückt.

Finden wir Ordnung, durch kein Bild gebunden,
Keinen Entwurf vorgehend: „So muss es sein!“
Die hinter durchschauter Unordnung gefunden?
Unordnung stellt meist sich durch Festhalten ein.

Niemand zwingt uns, Unordnung zu bewahren
Wie so ein Aufzeichnungsgedächtnisautomat.
Keiner muss sich beschränken mit den Jahren,
Auf starres Konzept fixiert in Denken und Tat.

Wir müssen nicht Erfahrungen ansammeln,
Nicht Wissen, Macht und Besitztümer horten.
Wieso nicht bei Neuem schweigen, stammeln?
Wieso nicht eintreten in Welt jenseits Worten?

Konzepte aneignen meint: sich unterdrücken.
Konzepte hinterfragen bedeutet: sich befreien.
Ein freier Geist braucht keine Wortbildkrücken,
Muss in Gegebenes sich nicht mehr einreihen.

Liebestöter: Anpassung und Festhalten

Ein freier Geist gestaltet jeden Tag als neuen.
Es muss heute nicht gelten, was gestern galt.
Was heute entsetzt, kann morgen uns freuen.
Wer festhält, wird starr, verbittert, müde und alt.

Wir sind genetisch und traditionell konditioniert,
Erbe von Generation zu Generation abgebend.
Nichts wahrhaft Neues mit dem Geist passiert,
In Verstandeswelten steter Anpassung lebend.

Es ist anstrengend, was Neues zu entdecken.
Also neigen wir dazu, wie wir sind zu bleiben.
Sich Neuangst zu stellen, kein Zuckerschlecken.
Darum stecken wir fest oder lassen uns treiben.

Es ist möglich, dass ich Traditionen verneine.
Tradition für nichtig erklärend, ich mich löse.
Mit Verletzungen kommt verneinend ins Reine
Geist Abschied nehmend von Gut oder Böse.

Liebestöter: Erfahrung

Unordnung wird, wenn wir Kontakt konservieren.
Direktes Erleben wird durch Erfahrung ersetzt.
Wir kränken, nörgeln, drohen, kommandieren.
Wir uns geschmeichelt erachten oder verletzt.

Es sind die Erfahrungen, die Liebe zerstören.
Geist verfängt sich in Wünschen und Mustern,
Erstarrt zu fester Form durch unser Begehren.
Korrektur ist möglich, wenn wir bewusst wär'n.

Werden wir älter, besteht Entwicklungsgefahr,
Dass unflexibler und schwerfälliger wird Geist.
Abstumpfend gilt nur eine Sichtweise als wahr,
Anstatt dass Forschen in alle Richtungen weist.

Liebestöter: Verlangen

Wir sind meist gebunden an sinnliches Begehren.
Wir denken, wir können uns davon nicht trennen.
Da helfen uns weder Verleugnen noch Wehren.
Verlangen wir oft fälschlich als Liebe benennen.

Was Liebe ist, kann man unmöglich entdecken,
So man seine Denkungsart nicht durchschaut.
Liebe kann man nicht per Vorstellung checken.
Jedes Verlangen die Sicht auf die Liebe verbaut.
Der verlangende Geist will haben und besitzen,
Will innere Leere füllen mit Ansehen und Geld,
Will sich mit Wissen vor Einsamkeit schützen,
Doch Sicherheit die Pfade zur Freiheit verstellt.
Uns einmauernd erscheinen wir nur zufrieden,
Hören Flüstern jenseits der Mauer nicht mehr,
Leben selbsteingeschlossen und abgeschieden.
Der Verstand regiert. Doch das Herz bleibt leer.

Liebestöter: Einsamkeitsangst

Will man Schmerzen seiner Seele beenden,
Muss man sich Daseinstatsachen aussetzen.
Statt hohlem Vergnügen wir Leere vorfänden
Mit Angst, wie sehr uns Leid kann verletzen.
Was mein Herz auffrisst, ist dies Angstgefühl
Vor dem Nichts, der Leere und der Einsamkeit.
Einsamkeitsangst kommt meist dann ins Spiel,
Wenn ich verdränge, nicht zu schauen bereit.
Wer wegschaut, weiß nicht, was Einsamkeit ist.
Verstand jedoch erklärt: Zum Fürchten sie sei.
Mit Vorstellung man direktes Erkennen vermisst.
Das Davorgestellte gibt unsere Sicht nicht frei.
Wir kennen die Qual der Idee von Einsamkeit
Als unser Erleben, nirgends dazuzugehören.
Keiner ist uns wahrhaftig zu verstehen bereit,
Nackte Furcht, überflüssig zu sein, zu stören.
Einsamkeit ist Gewährwerden totaler Isolation
Unserer Tendenz, zu entzweien, zu trennen.
Stimmig eins werden: Wer kann das schon?
Nur Bedeutende so etwas erreichen können.
Erneut hat man in sich einen Teil abgetrennt,
Indem man sich als unbedeutend eingruppiert.
Wer sich in Idee eigener Nichtigkeit verrennt,
Kein Wunder, dass so ein Mensch resigniert.
Willst du Einsamkeit in der Tiefe verstehen,
Musst du dich ihr nähern jenseits der Angst,
Darfst nimmer du ihr aus dem Wege gehen,
Darf keine Idee da sein, mit der du verlangst.
Einsamkeit endlich überwinden zu können,
Müssen wir uns ganz dem Prozess hingeben,
Einsamkeit nicht nur mit Namen benennen,
Sondern sie beobachtend rückhaltlos erleben,
Bis der Verstand begreift, wie er sich limitiert
Und Einsamkeit durch Begrenzung bewirkt,
Wie er das Dasein zerteilt und fragmentiert
Und das Ganze vor unserem Geist verbirgt,

Bis es uns als Beobachtende nicht mehr gibt,
Nichts mehr als Beobachten selbst besteht,
Man sich als ungetrennt erlebt, folglich liebt,
Wobei Leid mit Angst und Schmerz vergeht.

Jedes Entrinnenwollen kann endlich enden.
Das Sein zu meiden, wird als Irrweg erkannt.
Leidenschaftendem wir uns vollends zuwenden.
Freier Geist ersetzt beengenden Verstand.

Der Geist erkennt, dass Einsamkeit entsteht,
Wenn man im Verstand des Ichs gefangen.
Solange ein Eigeninteresse bestimmt Aktivität,
Werden nie wir zu innerer Freiheit gelangen.

Solange Verstand am Nichtverstehen krankt,
Wird er Einsamkeit stets bekämpfen müssen.
Verstehend der Geist zum Alleinsein gelangt,
Was meint, vom Unvergänglichen zu wissen.

Hat man die Einsamkeit wirklich verstanden,
Löst sich der Schmerz aus Leere und Frust.
In Jenseits des reinen Alleinseins wir landen
Als Zustand, der nicht dem Wissen bewusst.

Alleinsein wird kaum noch erlebt als Isolation,
Alleinsein wird zum Quell befreiter Kreativität.
Wenn der Geist befreit von Anhaftungsillusion,
Nichts mehr zwischen uns und der Liebe steht.

Ist der Menschheit Grundleiden überwunden,
Mensch nicht mehr im Eigenleid wie gefangen,
Hat das seelische Leiden sein Ende gefunden,
Kann tiefe Weisheit endlich ins Sein gelangen.

Auf dem Weg zu wahrer Liebe

Wenn Verstand nichts erwartet und schweigt,
Nicht fragt, fordert, sucht, zu besitzen trachtet,
Sich nicht eifersüchtig angstvoll Leben zuneigt,
Nicht Begierden folgt und Drängen beachtet,

Wenn Verstand keine Ich-Erfüllung mehr sucht,
Von Dogmen und Zwängen nicht mehr gehalten,
Nicht mehr beurteilt, beschimpft und verflucht,
Dann beginnt Liebe, das Sein auszugestalten.

Es geht in Liebe darum, Geist so zu entfalten,
Dass weder Ehren noch Verletzen ihn zwingt,
Kein Gedanke ihn kann in Unordnung halten,
Lieblosigkeit nicht mehr Denken durchdringt.

Wer neidisch, missgünstig, gierig, ehrgeizig ist,
Sich anpasst, gehorcht und gewalttätig handelt,
Vom engen Verstand regiert, Freude vermisst,
Bei dem sich Angst nicht in Liebe verwandelt.

Es geht liebend darum, ins Leben zu finden
Jenseits der uns eingebläuten Gedanken,
Zu Werten, die sich mit der Liebe verbinden
Zur Freude ohne Mauern und Schranken.

In der Freude, wahrhaft Schönes zu sehen,
Liegt Genuss samt Gefühl von Dankbarkeit.
Dieser Moment mag zu Herzen uns gehen.
Edles und Reines macht die Seele uns weit.

Würden wir und alle anderen wahrhaft lieben,
Gäbe es nicht Hunger, Kriege und Klassen,
Wäre Reich-Armuts-Gefälle nicht geblieben,
Würden wir uns nicht bekämpfen und hassen.

Solange keine Liebe im Herzen wir tragen,
Kann man nicht an einer Gesellschaft bauen,
In der wir gemeinsam Menschlichkeit wagen,
Wir uns nützen, unterstützen und vertrauen.

Viel wichtiger als eine Gesellschaftsrevolution,
Als sich Ideen und Idealen zu verschreiben,
Ist die Menschen verbindende Kommunikation,
Mit der Leiden wir aus dem Dasein vertreiben.

Kommunikation als Verbindung hinter Worten,
Wo wir Leiden verstehen jenseits Verstand,
Verantwortung beachtend wir nicht fortgeh'n,
Wahre Liebe als Wachstumsziel anerkannt,

Wo wir anerkennen, uns befreien zu können
Von jeglicher psychologischer Abhängigkeit,
Wo wir uns die Erlaubnis zur Liebe gönnen:
„Mich zu verbinden, bin fähig ich und bereit.“

Liebe verschenken

Liebe ist nicht zu erzeugen noch zu erzwingen.
Jedoch erlaubend wir sie ins Leben einlassen.
Da wir Liebe hochachten, wird sie uns gelingen.
Wir ahnen Liebe, da ans Herz wir uns fassen.

Liebe zu erleben, muss man wach sein, denn
Liebe ist zerbrechlich, wenn teils auch robust:
Zerbrechlich ist Liebe, beginnt sie zu keimen.
Robust wird Liebe, werden wir ihrer bewusst.

Liebe ist Gefühl, Entscheidung und Haltung.
Liebe will Ausrichtung, kann Sinn uns geben.
Zu lieben meint: Selbst- und Weltgestaltung.
Liebe lädt uns Verbindendes ein ins Leben.

Liebe ist Wertschätzung, Bereitschaft zu sein:
Ich bin für mich da, bin für dich und für uns da.
Wir gestalten unser Leben und lassen uns ein.
Zu dem, was geschieht, sagen herzlich wir ja.

Es macht Sinn, bei Liebe zu unterscheiden:
„Verschenke ich Liebe oder fordere ich sie ein.“
Denn Liebe einzufordern, lässt uns oft leiden,
Lässt von Liebegebenden uns abhängig sein.

Wahrhaft frei sind wir nur bei aktiver Liebe:
„Gebend kann ich lieben, wie und wen ich will.“
Mit der passiven Liebe verhält sich's oft trübe:
„Man liebt mich, solange ich Erwartung erfüll'.“

Lieber lieben als erwarten, geliebt zu werden.
Wer liebt, kann Herz öffnend Einfluss nehmen.
Wer liebt, muss den Selbstwert nicht gefährden.
Nicht abgelehnt, gibt es wenig zum Schämen.

Wer erwartet, der wartet und liefert sich aus:
„Was muss ich tun, dass jemand mich liebt?“
Selbstverleugnend kommt nicht Gutes heraus.
Wenn wir uns hintergehen, wird Seele betrübt.

Wer liebt, sollte niemals Resonanz erwarten.
Es geht darum, bedingungslos zu schenken.
Wer nichts will, muss keine Attacken starten,
Wenn Geliebte sie nicht mit Liebe bedenken.

Liebeserwartung ist die Quelle für Eifersucht:
„Meine Sucht nach Liebe hast du zu stillen.“
Als Erfüllungsgehilfe wird Geliebter gebucht:
„Es gibt Terror, erfüllst du nicht meinen Willen.“

Wer liebt, steht fest auf der sicheren Seite.
Liebe wird mehr, wenn man sie verschenkt.
Wer liebt, geht niemals im Herzen Pleite,
Weil man sich nicht sich verzehrend kränkt.

Wer liebt, kann sich Verbundenheit erfreuen:
„Herz klopft freudig. Ich bin seelisch dir nah.“
Wer liebt, muss zu lieben niemals bereuen,
Solange man sich selbst als Liebender nah.

Andere liebend wir uns selbst nicht verlieren,
Ersticken nicht unter liebender Selbstlosigkeit.
Was uns gut tut, sollten wir weiterhin spüren,
Zugleich Herzraum öffnen zur Liebe bereit.

Erlauben wir Mut, Liebesmangel zu erleben?
Besser traurig dabei, als ihn zu kompensieren.
Liebt man selbst, muss es Mangel nicht geben.
Nur aktive Liebe kann zu Befreiung uns führen.