

Helmut von Bialy

Partnerschaft als Sozialkunstwerk



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

**Die Langfassung
des Gedichtbandes
sowie weitere Gedichte
und Informationen
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

**Titelbild:
Karin Gailing**

**Dodenhäuser
Februar 2024**

Themen

Prolog: Partnerschaft als Sozialkunstwerk	5
1. Wir öffnen uns für den Dialog	7
2. Wir kommen in Kontakt mit inneren Kindern	8
3. Als Jugendliche testen wir Möglichkeiten aus	9
4. Als Mann und Frau treffen wir kraftvoll aufeinander	10
5. Als Geliebte verschmelzen wir in Verliebtheit.....	11
6. Wir beschauen und revidieren unsere Erwartungen	12
7. Als Mutter und Vater gründen wir eine Familie	13
8. Als Paar sind wir loyal	14
9. Als Weise und Weiser blicken wir auf das Leben	15
10. Wir erkennen und lösen enge familiäre Vorgaben	16
11. Wir erkennen und überwinden engende Muster	17
12. Wir klären unsere Gefühlsprozesse	18
13. Wir fühlen uns wechselseitig ein	19
14. Wir erkunden und klären unsere Denkwelten	20
15. Wir stimmen uns in der Sprache ab	21
16. Wir erkennen und stillen unsere Bedürfnisse	22
17. Wir berühren uns leiblich	23
18. Wir fördern bewusst unser Beziehungs-Wir	24
19. Wir stimmen unsere Werthaltungen ab	25
20. Wir pflegen unsere Freundschaft	26
Epilog: Wir gelangen zu wahrhafter Liebe.....	27

Leseempfehlung

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

gemeint sind vor allem Texte
aus der Ratgeberecke.

Durch Gedichtform sind viele
der psychosozialen Themen
stark verdichtet,

eine der Qualitäten von „Dichtung“.

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

Metrik und Reim ermöglichen einen
eher emotionalen Zugang zu Themen.

*Kursiv sind die Fragen zur
Selbsterkundung gekennzeichnet.*

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

Geben Sie sich und
Ihrem Kontakt zum Gemeinten
in den Gedichten Raum.

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

Halten Sie inne,
wenn Sie eine Aussage bewegt,
anrührt,
zum Widerspruch reizt,
irritiert oder
nachdenklich macht.

Es wäre zu schade,
Momente von Berührung und Einsicht
nicht voll auszukosten.

Nehmen Sie sich deshalb pro Tag
maximal ein Gedicht vor.

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

Die Gedichte haben zwar eine
bestimmte Abfolge,
aber sie können auch in beliebiger
Reihenfolge gelesen werden.

Viel freudige Erkenntnis dabei.

Prolog: Partnerschaft als Sozialkunstwerk

Liebig 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 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.

1. Wir öffnen uns für den Dialog

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.

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.

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 Jugendlichem 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 kapiern,
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.

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 versteckten.
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.

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 Beziehungsillusion.
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.

Dauerjugendliche 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.

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 gepfiffen,
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?

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.

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.

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.

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?*

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.

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 stützen,
Den Gefühlsterror aus Kindheit endlich beenden.

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 anzumachen,
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.

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.

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

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,
Gemeinsam ein 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 Bedürftigkeitseis 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.

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.

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.

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.

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.

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 gestärt.
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 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 uns Angst vor allem Sein genommen,
In dem wir uns selbst und einander gefunden.