

Helmut von Bialy

Kompetenzen für ein gelingendes Leben

Ergänzungsmaterialien

**Psychopoesie zu
Wegen
psychosozialen
Wachstums**

Helmut von Bialy

Kompetenzen für ein gelingendes Leben

Ergänzungsmaterialien

**Psychopoesie zu
Wegen psychosozialen
Wachstums**

Berlin 2019

Gedichte für Psychosozialbildung, Selbst- und Sozialerkundung sowie Poesietherapie

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

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

www.wie-weiter.de

Inhaltsverzeichnis

Zur Selbstwertschätzung bereit -----	10
Sich aus Selbstwertfallen befreien -----	10
Stehe zu deinen Stärken -----	11
Alternative Leistungs idee -----	13
Versöhnen -----	13
Hier und jetzt -----	15
Zur Selbstverantwortung bereit -----	17
Absicht und Handeln verbinden -----	17
Konfliktauslöser identifizieren -----	17
Sich bei Störungen Unterstützung holen -----	19
Verantwortung für Ängste übernehmen -----	22
Autoritätsprobleme selbst verantworten -----	23
Entscheidungen befreien -----	25
Bewusst entscheiden -----	28
Alle Gefühle einbeziehen -----	32
Freiheit und Bindung ausbalancieren -----	33
Sich durchsetzen und einfügen können -----	34
Zum Gruppendialog bereit -----	36
Betroffene einbeziehen -----	36
Inklusion und Lebensqualität gestalten -----	37
Unterschiede als wertvoll anerkennen -----	39
Kontaktvoll und fair argumentieren -----	40
Beliebigkeit der Argumente nicht zulassen -----	41
Gewalt in Beziehungen beenden -----	45
Entscheidungen offenlegen und begründen -----	45
Betroffene an Entscheidungen beteiligen -----	46
Mit statt über jemanden sprechen -----	47
Intrigenfreiheit anstreben -----	47
Intrigierenden entgegentreten -----	48
Tarnaggressivität nicht dulden -----	50
Sabotagespiele nicht zulassen -----	51
Erfolgsaspekte für Sozialprozesse beachten -----	52
Differenz – Unterschiede beachten	52
Kohäsion – Gemeinsamkeit fördern	53
Lokomotion – Ausgangslage, Ziele und Wege bestimmen	53
Kontextbeachtung – Rahmenbedingungen einbeziehen	53
Themenzentrierte Interaktion (TZI) nutzen -----	54
Drei Axiome - Wertfestlegungen	54
Zwei Postulate	55
Vier-Faktoren-Modell der Balance	55
Gruppendialogregeln entwickeln -----	57
Für ein konstruktives Gruppenklima sorgen -----	58
Kooperationsprinzipien entwickeln -----	60
Auswählend echt und offen sein	62
Einfühlend und sinnverstehend zuhören	62
Gruppendialoge ermöglichen	63
Verschwiegenheit in persönlichen Dingen wahren	63
Sich ehrlich für Beteiligte interessieren	63
Unterschiede und Gemeinsamkeiten balancieren	64
Aufgabe und Qualität verdeutlichen	65
Konflikte fair klären	65
Freiwilligkeit ermöglichen	66
Kooperationsfähigkeiten fördern	67
Zur Integration und Integrität bereit -----	69

Aus Einseitigkeiten aussteigen -----	69
Leben als Balanceprozess begreifen -----	71
Stimmigkeit anstreben -----	72
Eine stimmige Ganzheit erlangen -----	75
Liebe als Weg zur Ganzheit anerkennen -----	77
Spaltungen überwinden -----	78
Stimmigkeitserfahrung herbeiführen -----	80
Umsicht fördern -----	81
Synthese durch Integration herbeiführen -----	83
Konstruktiv mit Polaritäten umgehen -----	84
Sich als einmaliges Individuum erleben -----	86
Konstruktivität und Dekonstruktion erlauben -----	87
Verstand und Gefühl integrieren -----	89
Wiederholung und Erstmaligkeit balancieren -----	90
Polarität von Gut und Böse aufgeben -----	91
Flexibel und fest zugleich sein -----	91
Was wollen und können wir tun? -----	94
Ich und Wir kreativ verbinden -----	96
Vertrauen erwächst aus Wechselseitigkeit -----	98
Kommunikation verbessern -----	99
Kommunikativ ein Miteinander schaffen -----	101
Gemeinsamkeit wie Unterschiede beachten -----	102
Wir-kreativ in die Zukunft gehen -----	103

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.

Zur Selbstwertschätzung bereit

Sich aus Selbstwertfallen befreien

Leben ist Freude, Leben ist auch Leid.
Was mehr zu beachten sind wir bereit?
Wir können uns pralles Leben vergällen,
Wenn wir der Freude stets Fallen stellen.

Wirksamste Freudenfalle: Lieblosigkeit.
Nicht sich noch andere zu lieben bereit.
Nicht bereit als: noch nicht in der Lage.
Nicht bereit als: Ich es noch nicht wage.

Leben wird zäh, Alltag beginnt zu ätzen,
Lernen wir nicht, Selbstwert zu schätzen.
Womit in sich muss man sich verbinden,
Wahre Quelle für Selbstwert zu finden?

Verknüpfen wir unseren Wert mit Geld,
Wertschätzung für uns zusammen fällt,
Wenn aus irgendeinem externen Grund
Geldbeutel nicht länger prall und rund.

Vermachen wir Selbstwert ans Aussehen
Und können wir uns nicht mehr ausstehen,
Weil unser Antlitz in Falten sich schlägt,
Erkennen wir: Das war nicht gut überlegt.

Fesseln wir unseren Wert an den Status,
Ist mit Selbstanerkennung sofort Schluss,
Wenn Job wir einbüßen, Karriere knickt,
Konkurrenzkampf uns nicht richtig glückt.

Binden wir Selbstwert an Partnerschaft,
Haut Partner ab oder wird er dahingerafft,
So ist nicht nur diese Beziehung zerstört,
Auch Leben selbst ist nichts mehr wert.

Fordern wir Selbstwertersatz von Kindern,
Eigenwertwachsen brutal wir behindern.
Kinderseelen an Erwartung zerbrechen.
Entseelte sich mit Kontaktarmut rächen.

Uns ereilt eine Wertschätzung per Ruhm,
Wenn überhaupt, dann meist posthum.
Mit Ruhmsucht lebt man an sich vorbei.
Wer in Süchte verstrickt, lebt nicht frei.

Wenn sich Selbstwert erweist in Potenz,
Doch müde die Lust, schlapp die Schwänze,
Wird sich zum Selbstverdruss bald zeigen,
Wer im Liebesreigen spielt erste Geigen.

Wenn der Selbstwert basiert auf Macht,
Ist die Furcht berechtigt und angebracht,
Dass Personen, die uns jetzt umgeben,
Bei Machtverlust flugs von dannen streben.

Wer seinen Wert an was Äußeres hängt,
Wird abhängig, von Verlustangst bedrängt.
Können wir stattdessen Stabileres finden,
Woran wir verlässlich Eigenwert binden,

So dass bei wahrscheinlichen Krisen nicht
Selbstwertgefühl mit zusammenbricht?
Es ist günstiger, sich Neues zu ersinnen,
Wert zu verknüpfen mit Instanz im Innen.

Das Wort Selbstwert deutet die Lösung an:
Man Wert mit dem Selbst verbinden kann.
Unser Selbst ruht jenseits Persönlichkeit,
Als Wesen des Menschen, als Möglichkeit.

Als Möglichkeit ist das Selbst ein Prozess,
Der sich, stets bewegt, nicht fixieren lässt.
Als Prozess ist das Selbst pures Leben.
Brauchst nur Leben selbst Wert zu geben.

Du fragst, wie man Wert dem Leben gibt?
Die Antwort klingt einfach: Indem man liebt.
Sich und andere liebend man täglich erfährt:
Weil ich lebe, bin ich unendlich viel wert.

Stehe zu deinen Stärken

Reiß dich zusammen! Halt dich zurück!
Sei dankbar! Geht es gut, hast du Glück.
Gib hier nicht so an! Sei nur nicht stolz!
Wer Leben meistert, ist aus hartem Holz.

Stärken hat man, doch nicht zum Zeigen.
Vor Genialen solltest du dich verneigen.
Sei anspruchsvoll, verteile deine Gunst
Nur an höchste Bildung, große Kunst!

Kein Pfau schämt sich, kein Pfau leidet,
Da er die Schwanzfederfächer ausbreitet.
Er mag sich zeigen in Pracht unverstellt,
Will Partnerin finden, der Anblick gefällt.

Denke ich an Stärken, bin ich verschämt,
Da Fülle alter Gebote Einschätzung lähmt:
Viele können es besser. Ich hab' kein Talent,
Begann zu spät, habe Chancen verpennt.

Wer bis dreißig Berufsziele nicht erreicht,
Segel-Schiff ohne Mast und Segel gleicht.
Treibt durch Wellen richtungslos ohne Ziel,
Nicht ahnend, was er kann, mag und will.

Stärken sind Schwächen. Oder umgekehrt?
Wird Schwäche zu Stärke, da man sie ehrt?
Besser, liebevoll mit Schwäche umzugehen.
Keiner leidet sodann, da Stärken vergehen.

Brauche ich Stärken? Wozu nutzen sie?
Warum so fixiert auf Erfolg und Genie?
Sind wir erfolgreich oben angekommen,
Macht Druck, zu bleiben, uns beklommen.

Wer trachtet danach, uns zu zwingen,
Uns missachtend Erfolge zu erringen?
Warum nicht pfeifen auf Karriere Qual?
Wieso nicht Durchschnitt, stinknormal?

Ist es Stärke, nicht besonders zu sein?
Bringe ich mich dankbar ins Leben ein?
Erwächst aus Bescheidenheit die Kraft,
Die Raum für glückendes Leben schafft?

Ohne Wehmut zur Demut gekommen,
Bleibt erfüllungshalber unbenommen,
Sich zwanglos nach Stärken zu befragen,
Um zum Erfolg des Ganzen beizutragen.

Welche Stärken einbringen oder erlernen,
Ohne vom Seelenweg mich zu entfernen?
Entseelte Stärke verhindert tragenden Sinn.
Lieber erfolglos, als dass herzlos ich bin.

Programmierte Erfolglosigkeit ist Falle,
So denken resignierte Verlierer fast alle.
Da gibt es auch Wege, sollte man meinen,
Auf denen sich Herz und Erfolg vereinen.

Was wäre Erfolgsweg, der zu mir führt,
Der kräftigt, da er mein Wesen berührt?
Wohin öffne ich mich, was lade ich ein,
Um ganz einverstanden mit mir zu sein?

Was wären also meine eigenen Stärken?
Welchen Nutzen würden andere merken?
Diese Stärken beginne ich auszudrücken,
Mich und meine Nächsten zu beglücken.

Ich mag so nicht allen willkommen sein.
Wer mich nicht braucht, ist nicht gemein.
Will zu denen, die mich schätzen, gehen,
Stärken so zeigen, dass diese sie sehen.

Will mich mit Kraft für Liebe einbringen:
Pflanzen und Bauen, Tanzen und Singen.
Will Göttlichem erlauben, hier zu scheinen,
Menschen helfen, sich friedlich zu einen.

Alternative Leistungs idee

Beigeschmack zu Leistungsbegriff ist fade:
Entfremdung, Selbst- und Weltzerstören.
Doch Leistungsverzicht fände ich schade.
Schaffensfreude sollte zum Sein gehören.

Leisten sei künftig mit Freiheit vermittelt,
Mit Bei-sich-Ankommen in Stimmigkeit.
Unser Wesen wird nicht länger bekrittelt,
Sind zur Verwirklichung wir wirklich bereit.

Leisten sei verbunden mit Sich-Entfalten,
Mit Sorgfalt für was sich entwickeln mag,
Mit Geduld, sein Inneres auszugestalten,
Ganz man selbst zu werden Tag für Tag.

Leisten sei verknüpft mit Sich-Beziehen,
Mit Mut zu Begegnung, Herzenskontakt,
Mit Kraft, nicht mehr Konflikte zu fliehen,
Da Konfliktangst den Selbstwert zerzwackt.

Leisten sei bezogen auf Nachhaltigkeit.
Schaffen wir eine neue Seinsqualität,
Nicht mehr zu entfremdetem Tun bereit.
Im Blickpunkt ab nun Lebendigkeit steht.

Leisten sei Suche nach kreativer Kultur:
Gemeinsam kulturelle Werte erdenken,
Der Selbstverwirklichung auf der Spur
Und Aufmerksamkeit aufs Ganze lenken.

Leisten soll uns allen und allem dienen.
Wirtschaftsziel ist Versorgen, nicht Profit.
Wir pokern nicht mehr mit kalten Mienen.
Zu Gemeinschaft in Liebe hin es uns zieht.

Versöhnen

Will nichts mehr schönen.
Mich mit mir versöhnen.
Will Schatten anerkennen
Und Schwächen benennen.

Schaue auf mein Vermeiden.
Erlaube mir, auch zu leiden.
Will enge Gebote erspüren,
Wie sie mich noch verführen,

Wie sie mein Sein hintertreiben,
Mein Widerstreben zerreiben,
Irrtum in mir noch erzeugen,

Meine Schultern mir beugen,

Wie Gebote mich bedrängen,
Blick auf Welt mir verengen,
Lebenslust mir kastrieren
Und Frust in mir anrühren.

Will den Hass überwinden,
Zur Liebe dahinter finden.
Nicht mehr am Alten hängen.
Nicht nur zu Neuem drängen.

Will mich ganz annehmen,
Mich nicht mehr schämen.
Mich nicht engend einfallen,
Sondern sanft mich halten.

Will mich gern unterstützen,
Mir täglich durchweg nützen.
Jedoch mich nicht überladen,
Mir immer weniger schaden.

Will mitten im Leben stehen,
Mit dem, was da ist, gehen,
Durch Turbulenzen taumeln.
Lasse meine Seele baumeln.

Gehalten im großen Ganzen
Stolpern, hüpfen und tanzen.
Auch ohne Sinn vertrauen.
Mit innerem Auge schauen.

Loslassend wie Regen fallen.
Nicht an Bekanntes krallen.
Lass Rock im Winde wehen.
Will nicht mehr Halt erleben.

Wirbelndem Sein ergeben.
Nicht an Vertrautem kleben.
Liebesnetz einander spinnen
Und sich auf Sinn besinnen.

Will mich drehen im Kreis,
Bis ich nichts mehr weiß.
Drehen langsam beenden.
Spüren nach innen senden.

Dann sitze ich ganz still,
Bis ich nichts mehr will.
Ich höre auf zu denken,
Will nur Liebe schenken.

Vergesse auch zu planen,
Beginne, Jetzt zu ahnen.
Lasse Widerstände los.

Frage: Wer bin ich bloß?

Stelle auch Fragen ein.
Kann ohne Antwort sein.
Höre sanft die Stille tönen.
Darf mich mit mir versöhnen.

Kann derart frei leben,
Mich meinem Sein hingeben.
Wenn nichts von all dem bliebe,
Bliebe ewig mir meine Liebe.

Hier und jetzt

Was heißt es, frei zu leben?
Was ist für mich das Glück?
Welches Ziel ist anzustreben?
Welchen Weg lass ich zurück?

Vergangenes ist vergangen,
Ist im Hier und Jetzt vorbei.
Erinnernd noch gefangen,
Sind wir nicht wirklich frei.

Haben wir einst erfahren
Hohn, Verletzung und Zwang,
Wer zwingt uns zu bewahren
Erfahrenes ein Leben lang?

Erinnerung an Zwänge,
Gewalt, Angst und Not,
Treiben uns in die Enge.
Lebend sind wir wie tot.

Zukunft ist nicht zu planen,
Keiner weiß, wohin sie führt,
Chancen sind zu erahnen,
Wenn man nach innen spürt.

Statt zu planen, sind wir offen,
Für das, was uns geschieht,
Selbst elendig wir noch hoffen,
Dass Lebensglück uns erblüht.

Des Lebens Krisenfülle
Heißt es anzuerkennen,
Nicht zu nutzen rosa Brille,
Noch gegen an zu rennen.

Man kann sich vorbereiten
Auf Abschied und auf Tod,
Indem man sich beizeiten
Befreit aus Sterbensnot.

Müssen Menschen sterben,
Was ist denn schon dabei.

Das echte, reale Verderben
Ist tagtäglicher Einheitsbrei.

Sterben soll uns mahnen:
Wir sind hier, um zu lernen.
Wir Lasten unserer Ahnen
Getrost aus uns entfernen.

So öffnen wir uns fröhlich
Momenten, die geschehen,
Und gehen mit dem selig,
Was wir als heilsam sehen.

Das Leben ist vergänglich.
Kein Grund für uns zu klagen.
Wir bleiben so empfänglich,
Das Neue stets zu wagen.

Vergänglichkeit eher heiter,
Denn auch Elend vergeht.
Der Lebensweg geht weiter,
Solange man zu ihm steht.

Bedarf es einer Wandlung,
Sind wahrhaftig wir bereit,
Stellen ein wir alle Handlung,
Werden wir ganz Achtsamkeit.

Unterstützt von Urvertrauen,
Geschieht uns das, was soll.
Licht und Schatten schauen
Wir achtsam zugleich liebevoll.

Und hinter achtsamer Stille,
Dort, wo der Atem schweigt,
Keimt der Wandlungswille,
Der sich im Herzen zeigt.

Zur Selbstverantwortung bereit

Absicht und Handeln verbinden

Widerspruch zwischen Absicht und Handeln,
Wort und Tat wirkt zumeist wie Normalität.
Zusammenleben wird sich nicht wandeln,
Wenn man nicht zu seinen Worten steht.

Verdorben durch verbreitete Doppel-Moral,
Seltsame Kluft zwischen Reden und Tun,
Erscheinen uns Worte schon oft als egal:
Das hast du zwar gesagt, doch was nun?

Im Klima enttäuschender Doppel-Moral
Glaubwürdigkeit auf dem Spiele steht,
Wird Versprechen zu brechen normal,
Jeglicher Wert unserer Worte vergeht.

Das ist doch idealistisches Geschwätz,
Ist nur hohle Phrase. Papier ist geduldig.
Was nützt ein Gebot, wenn ich es verletz.
Was nützt Strafe, fühl ich mich unschuldig.

Absichts-Bekundungen ohne Konsequenzen,
Sind wie Tüten-Suppe ohne heißes Wasser.
Wenn wir Sein auf hehre Absicht begrenzen,
Werden wir zu zynischem Lebens-Hasser.

Wenn keiner hier für die Werte einsteht,
Die in Hochglanz-Broschüren beschrieben,
Klima sozialer Nachlässigkeit entsteht,
In dem wir Klären verlernen und Lieben.

In Echt-Gemeinschaft wird jede Diskrepanz
Zwischen Absicht und Wirkung offengelegt.
Es wird nicht allein auf der Worte Glanz,
Sondern gleich viel auf Taten Wert gelegt.

Was bedeuten die Worte im konkreten Tun?
Was ist handfeste Handlungs-Konsequenz?
Ich habe dir genau zugehört. Und was nun?
Wo bleibt die dabei die Wort-Tat-Kohärenz?

Wie soll ich die Worte praktisch verstehen?
Was ist demnach zu tun, was zu unterlassen?
Ich kann im Handeln die Worte nicht sehen,
Kann Sinn deiner Sätze real nicht erfassen.

Konfliktauslöser identifizieren

Ich mache mir klar, was mich zurzeit stört
Und mich aus innerem Gleichgewicht bringt,
Als Gefühl unangenehm ist, mich empört,

Mich scheinbar darauf zu reagieren zwingt.

Wenn ich sehe, höre oder sonst wie erlebe,
Dass dieses in mir und um mich geschieht,
Ich mich mit schrägen Gefühlen verwebe,
Der Stimmungs-Himmel sich düster bezieht.

Schräge Leib-Empfindungen und Gefühle
Machen mir und dir unser Leben schwer,
Werden sie zum chronifizierten Spiele,
Ist in mir kaum freudvolles Fühlen mehr.

Bin ich meist angespannt, wütend, traurig,
Gelangweilt, leblos, schläfrig und erschöpft,
Wird Leben unglücklich, drückend, schaurig
Werden sich diese Gefühle vorgeknöpft.

Welches Bedürfnis wird in mir nicht gelebt,
Dass ich ängstlich, müde, unsicher und matt?
Mit welcher Gewohnheit bin ich so verklebt,
Dass häufiger ärgerlich, frustriert und platt?

Wie mache ich mich einsam und benommen?
Was wird nicht gelebt, dass ich so bedrückt?
Was ist bei mir bislang zu kurz gekommen?
Welches Brauchen gehört ins Leben gerückt?

Zu Mies-Gefühl gibt es Auslöse-Situationen,
Die uns scheinbar den Augenblick versauen.
Solche Situationen die Harmonie bedrohen,
Sie untergraben unser Daseins-Vertrauen.

Da hat jemand uns etwas Mieses gesagt.
Eine andere Person hat uns ausgeschlossen.
Das Urteil des Chefs machte uns verzagt.
Dein Fremdgehen ist mir ins Herz geschossen.

Meist trennen wir nicht, wenn wir erleben,
Zwischen was gesehen und was gedacht.
Menschen meist nach Bedeutung streben:
Was bedeutet es für mich, dass der lacht?

Auslöse-Situation wir zur Ursache erklären,
Indem wir den anderen Schuld zuschreiben.
Dadurch wir unsere Abhängigkeit mehren.
Die anderen auf diese Art mächtig bleiben.

Leidens-Ursache jedoch liegt im Bedürfen.
Was glaube ich, von dem Chef zu brauchen?
Gut, da zur Öffnung von Lebens-Entwürfen
Wir direkt in unsere Bedürfnisse eintauchen.

Die Macht, die andere nur scheinbar haben,
Wurde kaum bewusst von uns zugeschoben,
Weil wir Bedürfnis-Stillen an diese abgaben,
Haben wir sie selbst weit über uns erhoben.

Die Bedürfnisse gilt es sich wieder anzueignen.
Bedürfnisse erkennt man, spürt man die Gefühle.
Wenn wir wahre Gefühle nicht länger leugnen,
Befreien wir uns eher aus gewaltvollem Spiele.

Sich bei Störungen Unterstützung holen

Gestört zu sein, meint, sich und andere zu stören.
Viele stören mehr sich, manche stören mehr die.
Auch wir könnten mit zu den Verstörten gehören.
Was Störungs-Gefahr betrifft, sage niemals nie.

Irgendwelche Psychosozial-Macken haben alle.
Doch viele davon bekommen wir gut in den Griff.
Man geht Macken auf den Leim, sitzt in der Falle,
Solange man auf seine Macken-Möglichkeit pfiiff:

„Ich bin doch nicht gestört. Das sind nur andere.
Was ich mir denke, nur das ist richtig und wahr.“
Wenn ich in dieser Haltung Sein durchwandere,
Dann werden mir meine Macken kaum offenbar.

Denke ich andersherum: „Nur ich bin gestört.
Andere sind nicht so kaputt, wie ich mich fühle.“,
Auch das zu unrealistischer Welt-Sicht gehört.
Unwirklich, dass nur ich Gestörten-Rolle spiele.

Psychische Störungen werden gern tabuisiert.
Man spricht nicht über sie. Doch sie geschehen.
Zu Irritationen in einer Gemeinschaft das führt.
Was man nicht bespricht, ist kaum zu verstehen.

Es gibt Störungen, die stören Betroffene sehr,
Doch sind unauffällig im Gemeinschafts-Leben.
Manche Störung hingegen stört andere mehr.
Mit ihnen muss man sich hier häufiger abgeben.

Nicht jede Person, die gestört ist, weiß davon.
Manche Störung hat noch nicht Krankheits-Kraft.
Manche Störung ist verbunden mit der Illusion,
Das man gesund ist oder Heilung alleine schafft.

Da gibt es Gestörte, die oft verfolgt sich fühlen,
Mindestens misstrauisch sind, auch ohne Grund.
Sie glauben, dass andere ihnen übel mitspielen.
Ist man nicht wehrhaft, kommt man auf den Hund.

Unerträgliche Wut, aus frühen Quellen gespeist,
Wird auf die Menschen samt Mitwelt übertragen.
Man auf all jene Bösen dort draußen verweist.
Blick nach innen, da bedrohlich, sie nicht wagen.

Da gibt es die Gestörten mit Größen-Fantasien,
Die chronisch alles besser, richtiger machen,
Ihren Selbst-Wert aus Überlegenheit bezieh'n.
Bei denen Abhängige haben wenig zu lachen.

Perspektiv-Wechsel, Einfühlen – nicht ihr Ding.
Es hat sich immer alles nur um sie zu drehen.
Wie es den anderen mit ihren Aktionen erging,
Dürfen, können und wollen sie noch nicht sehen.

Da gibt es solche mit überschießendem Gefühl,
Die ihren momentan stärksten Impulsen folgen.
Die treiben durch ihr Leben ohne sicheres Ziel,
Sind neben sich, sollte es ihnen nicht wohl geh'n.

Dann schlagen sie nur um sich, zerstören alles,
Auch das, was sie eigenhändig mit aufgebaut.
In ihrem Zorn ist egal, ob im Falle des Falles
Zerstörend gewachsene Beziehungen versaut.

Da gibt es die, die brauchen alles ganz genau,
Mit Halbheiten, Teil-Informationen unzufrieden,
Unsicherheit ängstigt sehr, färbt Haare grau.
Verunsicherer werden bekämpft und gemieden.

Es gibt die, die ängstigt Kontakt und Konflikt,
Können Auseinandersetzungen kaum ertragen.
Deren Seele bei jedem Konflikt sehr erschrickt.
Harmonie-Mangel schlägt ihnen auf den Magen.

Die brauchen stets eine verlässliche Obrigkeit,
Wehren ab, was alte Ordnung zerstören kann.
Sie sind zu Sozial-Experimenten kaum bereit,
Gehen gegen das, was unsicher erscheint, an.

Da gibt es die, die so manches versprechen,
Doch konkret wenig bis nichts davon halten,
Die ohne Mitteilung Versprochenes brechen,
Soziales Zusammensein chaotisch gestalten.

Zum Glück seltener gibt es jene Antisozialen,
Die unentwegt auf Macht und Vorteil sehen,
Für deren Egoismus die Gutwilligen bezahlen.
Die vorteilsnehmend auch über Leichen gehen.

Mit Gestörten in Gemeinschaft nicht zu rechnen,
Ist zumindest naiv, wenn nicht gar destruktiv.
Wir dürfen über Tat-Sachen nicht weg seh'n,
Sonst läuft sozial auf Dauer vieles hier schief.

Zu welcher Gruppe Gestörter zähle ich mich?
Oder bin ich weitgehend frei von den Macken?
Bin ich dafür denn offen? Erkenne ich mich?
Oder verdränge ich Macken, die mich zwacken?

Nachbarschaft-Hilfe: auf Fahnen geschrieben.
Was machen wir, da Nachbar eher paranoid?
Was wäre wohl von jeglicher Hilfe geblieben,
Da man psychische Störungen nicht einbezieht?

Psychosozial Gestörte sind mit uns zusammen.
Dies zu verleugnen, tut Gemeinschaft nicht gut.
Man holt sich Blessuren, seelische Schrammen,
Wenn man gestört ist, doch auf gesund hier tut.

Wie oft wird aus Ohnmacht Tür verschlossen,
Aus Unwissenheit, Furcht und Sozial-Irritation.
Lasst uns nicht tabuisieren, naiv sein, Genossen.
Dass alle hier mackenfrei sind, ist pure Illusion.

Hier geht es um Aufklärung und Offenlegen,
Will Nachbar-Sein mehr sein als Blumen-Gießen.
Ein neues Sozial-Verständnis gilt es anzuregen,
Dass uns Psycho-Macken nicht so verdrießen.

Offenlegung von Seiten der seelisch Gestörten:
Dies zu ertragen, fällt den Meisten meist schwer.
Angst, dass sich andere abwendend empörten,
Erhöht deren Einsamkeit letztendlich noch mehr.

Offenlegung der von den Gestörten Gestörten:
Mir fällt schwer, mit deiner Haltung umzugehen.
Deine Äußerungen mich kränkten und empörten.
So will ich Nachbarschaftlichkeit nicht verstehen.

Runde Tische planen, sich zusammensetzen.
Auch über störende Störungen sehr offen reden.
Wie erreichen wir, uns weniger zu verletzen.
Das gilt, egal ob gestört oder nicht, für jeden.

Asozial ist überhaupt nicht, wenn wer gestört.
Asozial ist Ausgrenzen und dabei Schweigen,
Während man sich hinterrücks darüber empört.
Aus Angst sich viele dem Verhalten zuneigen.

Asozial, gestört zu sein und andere anzuklagen.
Du bist schuld daran, dass so erzürnt ich bin.
Alles, was du weißt, sollst du mir stets sagen.
Intransparenz macht, dass ich misstrauisch bin.

Gemeinschafts-Tauglichkeit uns also verpflichtet,
Uns im Hinblick auf Sozial-Macken zu überprüfen.
Schwachstellen im Kontakten werden belichtet:
Was rumort da wohl in meinen irrationalen Tiefen?

Weshalb finde ich gerade jene so sympathisch?
Wieso musste ich auf meiner Meinung bestehen?
Wieso bin ich bei der, nicht bei dem empathisch?
Warum nicht halt, kann ich dich nicht verstehen?

Wieso traue ich den gewählten Vertretern nicht?
Was treibt mich an, stets in Opposition zu sein?
Warum ist das für mich ein ehrliches Gesicht?
Weshalb schлüge ich der am liebsten eine rein?

Warum reizt es mich, mich mit jenen zu streiten?
Wieso nur wecken diese zwei bei mir so viel Neid?
Von welchen Macken lasse ich mich hier leiten,
Bin ich innerlich Personen auch zu hassen bereit?

Habe ich Humor, meine Macken zu belachen?
Wenn noch nicht: Wie ist der Humor zu entfalten?
Wie kann ich mich freier von Störungen machen,
Mit wem kann ich reden, an wen mich halten?

Eine mackenfreie Gemeinschaft ist nicht das Ziel.
Mehr oder weniger sind wir alle bisweilen gestört.
Kaum hilfreich für gedeihliches Zusammenspiel,
Dass eine Person sich rauszieht, die sich empört.

Mit den und trotz der Macken zusammenleben,
Geduldig zugleich offen mit Störung umgehen,
Sich echt auch mit seinen Gefühlen eingeben,
Von Flucht und Angriff, wo es möglich, absehen.

Verantwortung für Ängste übernehmen

Wohnen ist ein Bereich, der Existenz berührt,
Wo Hoffen Tür an Tür mit Angst in uns walten.
Zu Eruption des Pseudo-Rationalen es führt,
Wenn Angst wir stets unter dem Deckel halten.

Geld ist ein weiterer psycho-heikler Bereich:
Da hat man vertraut, was man hat, gegeben,
Hat Geld sauer erschuftet, da man nicht reich,
Und nun muss Unsicherheiten man erleben.

Gefühlen kommt man kaum rational ganz bei.
Es nützt wenig, sachlogisch zu argumentieren.
Gefühle wandeln sich oft, lässt man sie frei.
Befreit sie meist erst an Wirk-Kraft verlieren.

Immer noch Anspruch, nur vernünftig zu sein.
Existenz-Ängste werden so schlicht ignoriert.
Auf Gefühle lässt man kaum direkt sich ein,
Was zu verquasten Gesprächen meist führt.

Man vernünftelt, versachlicht und rationalisiert.
Angst-Gefühl tobt dabei mächtig im Hintergrund.
Warum wer was sagt, wird derart kaum kapiert.
Sackgassen-Gefühl: Gespräch läuft nicht rund.

Ja-aber-Spiele, Wiederholung der Argumente,
Ins-Wort-Fallen, Nicht-Zuhören, Dagegenhalten:
Man achtet mehr auf all das, was uns trennte.
Gemeinsames ist solcherart kaum zu gestalten.

Bei Existenz-Angst bricht Psycho-Störung auf.
Unsere Macke nimmt uns in den Würge-Griff.
Übelmeinende, Feinde gibt es plötzlich zu Hauf.
Miese Gerüchte vom Dach die Amsel uns pfiiff.

Besserer Weg ist, direkt über Gefühle zu reden.
Wir dürfen auch Sorgen und Wünsche haben.
Wir müssen unsere Ängste nicht mehr befehlen.
Chancen zu Miteinander wir derart vergaben.

Erst unsere Gefühle. Dann später die Vernunft.
Doch nicht mehr beides durcheinander mischen.
Wir verhindern damit Nähe und Übereinkunft,
Indem wir rational das Irrationale verwischen.

Lange wurde von vielen geplant und gehofft:
Wann wird sich Wohn-Traum endlich erfüllen.
Anders als man es geplant hat, kommt es oft.
Sicherheits-Sehnen muss anders man stillen.

Sicherheit muss mehr von innen kommen.
Sie erwächst vor allem aus Lebens-Vertrauen.
Vertrauens-Mangel macht uns beklommen.
So lässt Gemeinschaft sich kaum aufbauen.

Vertrauen wird gern auf die Probe gestellt,
Vor allem, wenn Krisen, Konflikte uns drohen.
Dann erst merkt man, ob Vertrauen auch hält,
Wenn wir nicht emotional ängstlich verrohen.

Autoritätsprobleme selbst verantworten

Auf Versammlungen darf man fast alles sagen:
Die meisten hören meiner Kritik geduldig zu.
Auch Ausfälle gegen Führende kann man wagen,
Was ich mit Blick auf deren Gebaren auch tu.

Da geht es schon mal unter die Gürtel-Linie.
Wer sich wählen lässt, muss vieles ertragen.
Dass das Menschen sind, ich lieber nie seh'.
Wäre wer so zu mir, schlüge das auf den Magen.

Eher unrealistisch erscheint vorheriger Satz.
Perspektiv-Wechsel wird meist kaum erwogen.
Bei Obrigkeits-Kritik hat Mitgefühl keinen Platz.
Allzu viel wurde von denen da oben gelogen.

Endlich kann ich hier meinen Frust austoben
Mit Intelligenz, Verfolgungs-Vermutung, Zeit,
Gegen Eltern, Führende, gegen alle da oben.
Doch nach innen zu spüren, bin ich nicht bereit:

Woher stammt in mir dieses düstere Grollen?
Wer und was hat mich in der Kindheit verletzt?
Wieso den Allen-da-Oben misstrauen wollen?
Wieso bin ich dabei, wenn intrigiert und gepetzt?

Warum glaube ich, etwas besser zu können?
Darf und kann ich mich auf andere verlassen?
Kann ich mir hier endlich Vertrauen gönnen,
Schluss machen mit verzweifelterm Hassen?

Woher stammt mein Zwang, dagegen zu sein,
In Entscheidenden zumeist Feinde zu sehen?
Wieso lasse ich mich hier nicht vertrauend ein?
Was in mir verlangt danach, gegenanzugehen?

Kann ich anderen Vertrauens-Vorschuss geben,
Davon ausgehen, auch die kriegen Gutes hin?
Gehe ich ohne Skepsis durch Zonen im Leben,
Wo ich von Wohlgesonnenen meist umgeben bin?

Waren mir meine Eltern einstmals wohlgesonnen,
Dies nicht als mein Wunsch, sondern ganz konkret?
Wann hat das mit meiner Sozial-Angst begonnen?
Wofür wohl der Bestimmer im Inneren steht?

Das sind alles Fragen, die ich selten mir stelle.
Niemals würde ich mich psychopathologisieren.
Lieber ich die anderen mit meiner Kritik verprelle,
Als alte Kindheits-Verletzungen aktiv zu studieren.

Ich habe diese Führung bewusst nicht gewählt,
Bin kein Stimm-Vieh, zur Schlacht-Bank geführt.
Die Führung so todsicher ihren Auftrag verfehlt.
Mir wäre mit Sicherheit sowas niemals passiert.

Die Führung soll mich gefälligst gut informieren.
Ich will wissen, was sie tut, will es durchschauen.
Mächtige da oben muss man stets kontrollieren.
Kontrolle ist stets besser, als blind zu vertrauen.

Winkel-Zug, von wegen, wir sind am verhandeln,
Können nicht mitteilen, mit wem und was genau,
Wird meine Skepsis in Misstrauen verwandeln.
Zu Recht ich den Geheimnis-Krämern nicht trau'.

Auf anderer Seite stehen die, die alles gut finden.
Man muss seinen Eltern gehorchen und trauen.
Wir wählen die Führenden, uns fest zu binden,
Denn die sollen für uns eine Heimstatt erbauen.

Unsere Führenden darf niemand hier kritisieren.
Sonst werden diese beleidigt sein oder gar böse.
Werden die böse, wir unser Wohn-Recht verlieren.
Wer meine Führungs-Riege kritisiert, redet Käse.

Die tun doch so viel für uns. Die rackern sich ab.
Doch ich bin zumeist passiv, dieweil ich profitiere.
Schuld-Gefühle und schlechtes Gewissen ich hab'.
Warum andere die kritisieren, ich nicht kapiere.

Wer kritisiert, hat sich damit ins Unrecht gesetzt.
Die Führung wurde doch mehrheitlich gewählt.
Die Regel der Vorweg-Harmonie wird verletzt.
Wer die Führung angreift, zu den Feinden zählt.

Ausfälle gegen die Führenden von Schlimmen.
Bisher hattet ihr das Sagen. Dann wählen wir.
Wartet nur, bis wir nachher euch überstimmen.
Abstimmungs-Hand gegen Kritikaster ich rühr.

Es geht nicht darum, dafür oder dagegen zu sein,
Sondern Verantwortung für Urteile zu übernehmen:
Wieso schlage ich hier auf die Führenden ein?
Was scheint meine Kritik an denen zu lähmen?

Entscheidungen befreien

Am Urgrund des Hierseins liegt der Konflikt
Vom Sehnen nach Freiheit in Geborgenheit.
Häufig die Synthese aus beidem nicht glückt,
Weil wir innerlich nicht entscheidungsbereit.

Ohne Wahl-Freiheit ich seelisch vermoder'
Zwischen zu viel Nähe und zu viel Distanz.
Verstrickt in Denkfühlen von Entweder-Oder
Verkümmert das Herz, wird niemand ganz.

Kann ein Kind seinen Eltern nicht nahe sein,
Obwohl es deren Nähe zu brauchen glaubt,
Stellen sich für ihn meist zwei Lösungen ein,
Womit es Entscheidungs-Freiheit sich raubt.

Eine Lösung ist Wechsel von real zu fantasiert.
Kann ich nicht sinnlich in deiner Nähe sein,
Weil dich vielleicht die Nähe zu mir frustriert,
Bilde ich mir meine Nähe zu dir einfach ein.

Zeigst du mir also, du kannst mich nicht lieben,
Und will ich dennoch mit dir zusammen bleiben,
Muss ich Bewusstsein ein wenig verschieben,
Um mich an feindlicher Realität nicht zu reiben.

So entsteht eine Als-ob-Welt aus Nähe-Illusion.
Ist Mutter nicht da, tritt Teddy an Mutters statt.
Für eine Weile hilft solch Ersatz-Objekt schon.
Doch bei Dauer-Ersatz wird die Seele nicht satt.

Zweite Lösung ist, Nähe-Wunsch zu verdrängen,
Danach brauche ich deine Nähe nicht mehr.
Man kann generellen Nähe-Stopp verhängen,
Hat nach Nähe so gar keine Sehnsucht mehr.

Nähe-Mangel wird kompensiert mit Autonomie.
Im Leben komme ich besser allein mit mir klar.
So erwächst aus Mangel eine Single-Ideologie.
Ideologisches erscheint nachfolgend als wahr.

Bekommt Kind keinen Raum, zu erkunden,
Mit Dingen und Personen zu experimentieren,
Weil Eltern Autonomie bedrohlich empfunden,
Wird es die Freude am Experiment verlieren.

Kann abhängiges Kind keine Freiheit erringen,
Unfähig, Eltern mit Nähe-Sucht abzuweisen,
Ist Erkundungs-Lust zum Schweigen zu bringen,
Verrostet Freiheits-Sehnen auf Abstell-Gleisen.

Man glaubt, keinen Freiraum mehr zu brauchen,
Übernimmt vielleicht die elterliche Nähe-Sucht,
Oder entwickelt Eigen-Sucht wie das Rauchen,
Was dann als Ersatz-Distanz-Wunsch verbucht.

Was dabei drauf geht, ist Bedürfnis-Sicherheit.
Ersatz erscheint als wirksam und darum real.
Zur Änderung ist man nur schwerlich bereit,
Offenbarte sich dabei doch ehemalige Qual.

Bedürfnis-Verbiegung führt zur Verstörung
Mit billigen, doch machbaren Lebens-Ersatz.
Anstelle der Freude tritt Angst und Empörung
Mit Stabilitäts-Signal: An Fassade nicht kratz.

Verstörung verhindert, dass wir wählen können.
Wir fühlen uns verstört oft verloren im Zwang.
Entscheidungs-Freiheit will uns keiner gönnen.
Scheinbare Wahllosigkeit macht elend, krank.

Um wirksam Spreu und Körner zu trennen,
Das Nützliche, Heilende in uns zu bewahren,
Sollten wir innerlich frei entscheiden können,
Seins-Wahrheit statt Selbst-Betrug zu erfahren.

Zur Befreiung ist es gut, von uns zu wissen,
Wodurch und wie wir Entscheidungen binden,
Damit wir uns nicht länger binden müssen,
Unfreiheit durch Bindung in uns überwinden.

Entscheidungsfrei und verantwortungsbereit:
Beide Eigenschaften gehören zusammen.
Damit verlässt man Land der Unterwürfigkeit,
Dem die meisten von uns noch entstammen.

Will man gesunden, ist gut, davon auszugehen,
Dass nichts im Leben nur aus Zufall geschieht,
Wirklichkeiten durch Entscheidungen entstehen,
Unsere Entscheidung Mögliches ins Reale zieht.

Entscheidungen eröffnen und schließen aus.
Sich-entscheiden heißt: Möglichkeiten-Verlust.
Deshalb klammern viele Entscheidungen aus,
Fehlhoffend, sie vermieden Trennungs-Frust.

Entscheidung als Tatsache wird abgewehrt:
Hier gibt es für mich nichts zu entscheiden.
Wirklichkeit wird gern ins Gegenteil verkehrt:
Wer sich hier entscheidet, wird darunter leiden.

Nicht-Entscheiden wird Lebens-Dauer-Option:
Das kratzt nicht. Damit habe ich nichts zu tun.
Mit Ignoranz spricht man dem Leben Hohn,
Sich in ich-bezogener Dummheit auszuruhen.

Zufall, Schicksal entlässt aus Verantwortlichkeit.
Wir können nichts dafür, auch nichts dagegen:
Schicksal hält anscheinend das nicht bereit.
Der Zufall war wohl nicht zu unserem Segen.

Nichts geschieht und ist für uns ohne Bedeutung,
Auch wenn die Bedeutung uns häufig nicht klar.
Was wir dazugeben, dient seelischer Weitung.
Oder denkführend gerät Seele dabei in Gefahr.

Tausende Entscheidungen treffen wir täglich.
Die wenigsten werden uns davon bewusst.
Die meisten bewusst zu machen, ist möglich,
Besonders diejenigen, verbunden mit Frust.

Manchmal muss man tiefer in sich graben,
Um wahre Entscheidungs-Quelle zu erkennen,
Weil wir auch Instanzen im Bewusstsein haben,
Die uns Blick auf Entscheidung nicht gönnen.

Was man nicht wissen will, erkennt man nicht.
Was nicht zu ertragen ist, wird weit verdrängt.
Es entsteht im Bewusstsein eine Nebel-Schicht,
Das verschleiern, was ängstigt oder kränkt.

Das im Nebel ist implizit oder das Unbewusste
Als jene Sphäre jenseits vom Alltags-Verstand.
Erspürt mehr, als dass Verstand davon wusste.
Doch intuitives Erkennen ist wenig anerkannt.

Im Unbewussten ruht die meiste Erfahrung.
Dort wird Großteil der Entscheidungen gefällt.
Von dort aus erfolgt die Vitalitäts-Bewahrung,
Von dort aus startet die Flucht aus der Welt.

Das Unbewusste ist unsere Quelle der Kraft.
Darum ist es gut, Nebel-Schleier zu heben.
Das Unbewusste auch unser Elend erschafft.
Dort entscheidet man wirklich über sein Leben.

Um Verborgenes in uns wandeln zu können,
Um uns zu befreien in ein lebendiges Leben,
Müssen wir uns Mut, Tiefe und Muße gönnen,
Schätze unsres impliziten Wissens zu heben.

Nur was erhellt wird durch Bewusstseins-Licht
Wird explizit, steht offen für Entscheidung bereit.
Ohne Bewusstsein taugt bestes Wollen nicht.
Wird untergraben vom Unbewussten jederzeit.

Ignoranz macht unfrei genau wie Vermeiden.
Wir können denkfühler unser Leben formen,
Müssen nicht unter unseren Schicksal leiden,
Das meist Korsett aus herrschenden Normen.

Will man eingefahrene Muster überwinden,
Sich von schädigender Gewohnheit trennen,
Sollte man erst einmal Korsett aufbinden,
Um freier atmen und denkfühlen zu können.

Das Zauber-Wort hier ist Deutungs-Flexibilität.
Durch Neudeutung lösen wir Fixierungen auf.
Befreite Deutung schafft eine freiere Realität.
Es wächst neue Lebendigkeit im Lebens-Lauf.

Der Mensch hat Deutungs-Souveränität, ist frei.
Muss sich nicht an vorfindliche Deutung halten.
Deutet bewusst und mutig sein Hiersein neu,
Um Liebe, Sinn und Freude mit zu gestalten.

Bewusst entscheiden

Hinter jedem Tun steht stets ein Entscheiden.
Entscheiden wird auch, gar nicht zu handeln.
Wir können unter Fehlentscheidungen leiden
Oder uns entscheiden, das Leiden zu wandeln.

Wir haben kaum Macht, doch Geistes-Kraft
Uns Entscheidungs-Freiräume verschafft.
Mit Klarheit im Leben: achtsam und bewusst,
Entscheiden wir frei und vermeiden so Frust.

Was auch immer wir tun oder wir unterlassen,
Ist als Produkt von Entscheidung aufzufassen.
Klärst du, was dein Motiv hier zu handeln war,
Werden dir auch Gründe für dein Dasein klar.

Wenn wir die Handlungs-Motive hinterfragen,
Lernen wir, die Verantwortung dafür zu tragen.
Auf Grundlage dieser Verantwortungs-Haltung
Werden souverän wir in der Lebens-Gestaltung.

Wollen mehr Energie wir dem Leben zuführen,
Auf Entscheidungen wir uns konzentrieren.
Denn jede bewusste Entscheidungs-Situation,
Birgt in sich Chancen für bessere Integration.

Passt es oder nicht, keiner kann vermeiden:
Sich täglich vieltausendmal zu entscheiden.
Hast du zum Entscheiden so gar keine Lust,
Entscheidest du dich doch, nur unbewusst.

Wieso sehen wir häufig entscheidend weg?
Entscheiden tut weh, es erfüllt den Zweck,
Uns vom Ballast des Möglichen zu befrei'n,
Ins Handeln zu bringen durch Ja oder Nein.

Freude, Qual, wichtig, banal, arm und reich,
Kannst nichts entscheiden. Alles scheint gleich.
Entscheidest du nicht, macht es dich verrückt,
Resignativ verfangen im Zwiespalt-Konflikt.

Das Dasein wird starr, verliert für dich an Reiz
Im unentschiedenen Einerseits-Andererseits.
Unentschieden-Sein ist, als ob man nicht dürfe,
Ans Lebens-Licht bringen Lebens-Entwürfe.

Kaum einer findet die Entschiedenheits-Ziele
Rein mit dem Verstand, ganz ohne Gefühle,
Könnte sich leichter Ja oder Nein erlauben,
Würde er Gefühle vom Grübeln entstauben.

Denkendes her oder hin oder hin oder her,
Bringt zumeist bei Entscheidung kaum mehr.
Ellenlange Listen mit vielem Wider und Für
Öffnen höchst selten Entschiedenheits-Tür.

Da wir Gefühle als Weg-Weiser einbeziehen,
Zugleich Bauch, Herz und Verstand bemühen,
Wird eine Entscheidung erst lebbar und rund.
Klar entschieden zu leben, macht uns gesund.

Willst du Seelen-Heil nicht länger gefährden,
Entscheide dich bewusst, beachte Bewerten.
Nicht: Was ist zu tun? Doch: Was tut mit gut?
Zu sich wertend zu stehen, erfordert viel Mut.

Hast du die Wahl, so wähle stets das Neue,
Halte deinem Entwicklungs-Auftrag die Treue.
Kommt Entscheidung nicht aus deiner Mitte,
Fühlt es sich an, als ob wer sich was verbitte.

Entscheidest du dich, liegt Gefühl auf Lauer,
Von Abschied und Tod, Schmerz und Trauer.
Kein Wunder, dass wir oft Rat-Gebern grollen,
Die auffordern, dass wir uns entscheiden sollen.

Man kann sich nicht leisten, nicht zu werten.
Man würde nicht lange überleben auf Erden.
Selbst Kühe und Schafe abgrasend Weiden,
Wertend essbar und giftig fein unterscheiden.

Es nützt nichts, wenn zum Guru wir gehen,
Botschaft zum Werten aktiv missverstehen.
Sagt dir dein Meister: Nicht werten du sollst!
Hofft er, dass du Urteilen Beachtung zollst.

Sicher meint er nicht, dass egal es dir sei,
Isst du Junkfood oder Obst mit Hafer-Brei.
Er möchte dir Haltung gründlich vergällen,
Andere abwertend dich über sie zu stellen.

Guru möchte dich selbst ins Leben locken,
Dich verurteilend nicht mehr auszuknocken.
Da dieses Nicht-Werten wirklich nicht geht,
Das Nicht-Werten für Nicht-Verurteilen steht.

Durch dumpfe Routine, starre Gewohnheit,
Erfährt Entscheidungs-Zwang eine Schon-Zeit.
Doch beginnst du, unter Routine zu leiden,
Musst du dich wieder bewusst entscheiden.

Nur: Wie wissen, was man entscheiden muss?
Wie kommt man dabei zum rechten Schluss?
Entscheidungs-Themen erkennst du schon.
Sie sind stets präsent in kleinster Situation.

Was dir derzeit zu entscheiden sehr wichtig,
In allen Seins-Bereichen ist es offensichtlich.
Deine Themen stellen vom Selbst sich ein,
Können im Wippen des Fußes verborgen sein.

Drum schäme dich nicht. Gib dir einen Ruck,
Verstärke Fuß-Wippen zum Selbst-Ausdruck.
So kommen die unbewussten Themen zutage.
Tages-Licht befreit von Unbewusstheits-Plage.

Entscheidungs-Bewusstheit als nötig ich seh',
Ist hoch zu achten, tut Entscheiden auch weh.
Entschieden handelnd ist nur eine geblieben,
Von so vielen gut möglichen Tat-Alternativen.

Mache auswählend dich zum Handeln bereit,
Konfrontiert mit Grenzen und mit Endlichkeit.
Entscheiden ist schwer, birgt Gewissens-Not,
Entschiedenheit will der Möglichkeiten Tod.

Doch Entschieden-Sein ist kein Wert für sich.
Eher Glücks-Offenheit als Haltung leite dich.
Willst du dich ändern, dein Leben wandeln,
Entscheide dich für ein glückliches Handeln.

Glück fördernd wird dein Handeln erst dann,
Da es Neues und Gutes erlauben dir kann.
Bei Handlungen als Wachstum ist es recht,
Unterlässt du dadurch, was alt und schlecht.

Im wach-klaren Handeln sei guten Mutes.
Es entsteht nichts Gutes, außer man tut es.
Handle wachsam im Neuen und denke daran:
Nicht alles, was neu ist, gut gelingen kann.

Willst experimentell du dein Sein erweitern,
Erlaube dir auch, hin und wieder zu scheitern.
Wer perfektionistisch Fehlerhaftigkeit entfernt,
Leider nicht mehr aus seinen Fehlern lernt.

Achte darauf mit Verstand, Herz und Seele,
Dass im Dasein das Verfehlen nicht fehle.
Fehlst du bisweilen, dann sei auch bereit,
Zu fehlen bar von Vorwurf und Selbst-Mitleid.

Bei Gefühls-Entscheidungs-Gelegenheit,
Bringt kalkulierendes Denken dich nicht weit.
Pro-Contra-Listen als Grundlage der Wahl,
Helfen kaum weiter, da meist scheinrational.

Entschiedenheit ist mehr als rationales Kalkül,
Entspringt nicht plötzlich spontanem Gefühl.
Allein mit Gefühlen entscheiden ist schlecht:
Sie sind vorurteils-getrübt, häufig nicht echt.

Da schlechtes Entscheiden liegt auf Magen,
Solltest im Vorwege du auch den Leib befragen.
Erliege nicht dem Bauch-Entscheidungs-Kult.
Bauch kann nicht denken, hat keine Geduld.

Heilsame Entscheidungen brauchen schon:
Bauch mit klarem Gefühl, achtsame Kognition.
Lass entscheidend mitwirken Hand in Hand:
Spürigen Leib, reines Gefühl, wachen Verstand.

Aus dem komplexen Zusammenspiel entsteht,
Intuitive Entschiedenheit als Übersummativität.
Sobald Intuitions-Strahlen die Seele berühren
Wird Entscheiden zu klarem Handeln führen.

Alle Gefühle einbeziehen

Unsere Gefühle dienen hauptsächlich dazu,
Uns wertend in der Mitwelt zu orientieren.
Entscheidungs-Funktion ist belegt mit Tabu.
Erwachsene sich gefühlsgeliebt oft genießen.

Erwachsene sind reine Verstandes-Wesen,
Haben meist reichlich Begründung zur Hand.
Doch ob das wesentliche Gründe gewesen,
Wird meist weder untersucht noch erkannt.

Wesentliche Gründe zielen aufs Wesen ab,
Auf Entscheidungen, die zugrunde liegen.
Worauf fußt das und worauf zielt das ab?
Kein pseudo-schlüssiges Worte-Verbiegen:

Das tut man nicht, weil man das nicht tut.
Das ist vor Jahren per Gesetz entschieden.
Solche Begründungen tun Vernunft nicht gut,
Es wäre weit besser, wenn diese vermieden.

Hinter Entscheidung stehen meist Gefühle,
Verstand wird nur dünn darüber getüncht.
Doch im alltäglichen Entscheidungs-Spiele
Wird Gefühls-Anteil-Aufdecker oft gelyncht.

Was nicht besprechbar ist, wirkt unbewusst.
Anziehendes, Abstoßendes bleibt ungeklärt.
Was bleibt, sind Unverständnis und Frust,
Die durch Gefühle-Verschleiern gemehrt.

Wer Gefühl verschleiern, verunklart sein Sein,
Muss viele Erlebens-Bereiche verdrängen,
Lässt sich aufs lebendige Leben nicht ein,
Bleibt in rationaler, herzloser Dürre hängen.

Gefühls-Welt gehört vollständig anerkannt,
Gehört in Entscheidungs-Prozesse integriert.
Wenn Gefühle aus Entscheidungen verbannt,
Meist zu kaltherziger Entscheidung das führt.

Denkfühlende hätten nie Bombe gezündet.
In Hiroshima und Nagasaki kein Massen-Mord.
Nur gefühlloses Denken in so etwas mündet.
Bei den Bank-Kriminellen setzt sich das fort.

Herrscher haben meist keinerlei Mitgefühl,
Haben einzig ihre Macht-Ideologie im Kopp.
Welt ist ein Brett und Schach ist das Spiel.
An in den Tod mit den Bauern: hopp, hopp.

Wir können Gefühle mit Verstand betrachten,
Ihre Qualität für Entscheidungen erkennen.
Vernunft meint, Denken und Fühlen beachten,
Um uns einfühlend entscheiden zu können.

Wer Gefühle in Entscheidungen einbezieht,
Ihre Wert signalisierende Funktion erkennt,
Unechte Begründungen viel leichter sieht,
Sich nicht in Pseudo-Rationalität verrennt.

Mit Verstand wir zu unterscheiden lernen:
Was ist hier noch Beschreiben, noch Wie?
Wie können wir zu frühe Wertung entfernen,
Brechen wir Urteil nicht mehr übers Knie?

Mit Verstand unterscheidet man Fakten:
Wer tat was exakt wie genau wann wo?
Von Bedeutungen, nicht ganz so exakten:
Benenne dein Warum, erkläre dein Wieso.

Wenn wir Fakten und Sicht-Weisen trennen
Sachverhalte und Bedeutung unterscheiden,
Werden wir uns besser verständigen können,
Missverständnisse nicht so häufig erleiden.

Entscheidungsbegleitendes Gefühls-Erleben
Wird für wichtig genommen und einbezogen,
Humane Entscheidungen sich eher ergeben,
Wenn diese im Fühlen und Denken erwogen.

Freiheit und Bindung ausbalancieren

Extrem zur Geborgenheit ist Abhängigkeit.
Ich habe mich dir ausgeliefert, bin dir hörig.
Auf mich selbst zu hören, bin ich nicht bereit.
Was mich selbst betrifft, bin ich nicht gelehrig.

An meine Eltern war ich unsicher gebunden.
Freiheit, Experiment standen sie mir kaum zu.
Ihre Überbehütung hinterließ in mir Wunden.
Selbst-Verwirklichung erscheint mir als Tabu.

Statt Alleinsein muss Zugehörigkeit ich wählen.
Sozial-Wahl-Freiheit ist in mir eingeschränkt.
Momente des Alleinseins mich meist quälen.
Einsamkeits-Angst über meinem Alltag hängt.

Das Extrem zur Freiheit ist Ungebundenheit.
Bisherige Sozial-Bindungen warf ich über Bord.
Mich abhängig zu fühlen, war ich wirklich leid.
Bindungs-Ängste trieben von allen mich fort.

Als Kind erlebte ich Bindungs-Unsicherheit.
Einstmals war zu Hause kaum Nähe erlaubt.
Zwangsläufig wurde ich autonom mit der Zeit,
Derart meiner Bindungs-Bereitschaft beraubt.

Habe ich die Wahl, ziehe ich mich zurück.
Zusammensein kann mich eher bedrängen.
In Gemeinschaften habe ich weniger Glück.
Zu sehr leide ich unter Anpassungs-Zwängen.

Von Partnerschaft habe die Schnauze ich voll.
Eine große Enttäuschung war mit ihr vermacht.
Single-Sein wohl mein künftiger Weg sein soll,
Wenn mir auch Einsamkeit droht in der Nacht.

Alleinsein samt Einsamkeit nehme ich in Kauf,
Nicht wieder in solche Abhängigkeit zu geraten.
Meine Zugehörigkeits-Sehnsucht gebe ich auf.
Selbst-Verleugnungen dabei zu weh mir taten.

Freiheit in Geborgenheit: welch ferne Utopie.
Lohnt es sich noch, damit heute anzufangen?
Den Eltern gelang solch eine Beziehung nie.
Woher nur der Glaube, dorthin zu gelangen?

Sich durchsetzen und einfügen können

Durchsetzen, chronifiziert, wird zu Herrschen.
Ich muss mich hier behaupten um jeden Preis.
Als Führer anerkannt zu werden, wär' schön,
Denn eingefügt ich mich nicht zu achten weiß.

Alles muss sich in meine Richtung zentrieren.
Aus Unterwürfigen beziehe ich meine Kraft.
Statt Macht lieber Menschlichkeit riskieren.
Skrupel und Fairness werden abgeschafft.

Ich setze im Dasein auf die Herrscher-Karte.
Mich einzuordnen, klingt für mich wie sterben.
Ehr-Furcht ich von mir Abhängigen erwarte.
Wer mich nicht fürchtet, wird mich nicht beerben.

Egalität, Gleichberechtigung und Augen-Höhe.
Solche Worte allein erzeugen in mir Grausen.
Menschen ich nur in Hack-Ordnungen sehe.
Demokratie fordern Menschen mit Flausen.

Auf Dauer wird Dienen zur Unterwürfigkeit.
Was ich wirklich brauche, wird nicht bedacht.
Selbst-Besinnung verliert sich mit der Zeit.
Was für mich gut wäre, wird nicht gemacht.

Ich bin auf andere bezogen, nicht auf mich.
Das scheint mir egoistisch. Das ist kläglich.
An sich selbst zu denken, wirkt lächerlich.
Solche Sicht aufs Sein ist mir unmöglich.

Aus Dienen beziehe ich meine Sicherheit.
Autonomie erscheint mir als zu bedrohlich.
Mich durchzusetzen, dazu bin ich nicht bereit.
Innere Stimmen befehlen mir: Nur so nicht.

Sich selbst zu behaupten, durchzusetzen:
Solch ein Kampf um Macht fällt mir nicht ein.
Ich will dich nicht dominierend verletzen,
Will stattdessen viel lieber abhängig sein.

Hier Herrschen und dort die Selbst-Aufgabe.
Beide Wege führen in Sack-Gassen hinein.
Entfaltungs-Chance ich zur Mitte hin habe.
Auf den Weg lasse ich von nun an mich ein.

Zum Gruppendialog bereit

Betroffene einbeziehen

Je nachdem betrifft Wandel die ganze Welt,
Die Menschheit und die komplette Natur,
Oder ist auf Innenwelt Einzelner abgestellt,
Gräbt nur ins Bewusstsein eine neue Spur.

Wen Wandel betrifft, wird oft nicht erwogen.
Betroffene werden zumeist ausgeklammert,
Werden um Mitwirkungs-Rechte betrogen.
Nachher wird über ihr Phlegma gejamert.

Nicht einbezogen zu werden, uns kränkt,
Besonders, wenn wir mitmachen möchten.
Man dann meist an soziale Rache denkt,
Würde gern Nicht-Einbeziehende ächten.

Beteiligungsformen sind zu unterscheiden:
Produktive Form macht uns zu Mitgestaltern.
Wir schaffen Wandel, statt ihn zu erleiden,
Werden gemeinsam zu Mitweltverwaltern.

Nicht Einbezogene können selbst gestalten,
Müssen Gleichgesinnte finden, Zeit und Geld,
Können sich nicht immer an Gesetze halten,
Wenn ein Gesetz die Problemlösung verstellt.

Nur wenige Menschen gewinnen die Kraft,
Gemeinschaft Gleichberechtigter zu bilden.
Oft Wirtschaft und Staat den Wandel schafft,
Dann zumeist plündernd in Mitweltgefilten.

Einbeziehung erfordert ganzes Engagement,
Nicht nur eins mit dem Kreuzchen am Rande.
Wenn man sich nicht voll begeistern kann,
Verläuft Initiative nach einer Weile im Sande.

Konsumtive Form lässt uns Zuschauer sein.
Wir erwerben gestyltes Mitmach-Produkt.
Einbeziehung ist nicht real, ist eher Schein.
Faule Kompromisse werden mit geschluckt.

Denn Einbeziehung soll nicht mühsam sein,
Möglichst nicht das Portemonnaie berühren,
Greift besser nicht in Gewohnheiten ein,
Soll zu raschen, sichtbaren Erfolgen führen.

Einbezogen-Sein ist mehr wohliges Gefühl:
Meinung wird gehört. Ich werde gesehen.
Hoffend, ich werde im Gemeinschaft-Gewühl
Mein Plätzchen finden, nicht untergehen.

Wird Einbeziehung auf Konsum reduziert,
Worunter repräsentative Demokratie leidet,
Der Bürger zum Kreuz-Zeichner regrediert,
Nur Partei-Image, Gesichter unterscheidet.

Wer kaum einbezogen wird, wird sabotieren.
Sabotageaktionen erfolgen oft kaum bewusst.
Sabotage kann uns selbst ins Elend führen,
Sabotage raubt meist unsere Lebenslust.

Wir können Gemeinsamkeit passiv sabotieren
Durch Egoismus und Gesellschaftsignoranz,
Können an Politik jegliches Interesse verlieren.
Engagement für andere sei ganz ohne Glanz.

Wir können in Ohnmacht und Dummheit fliehen -
Millionen und Milliarden verwechsle ich meist. -
Können Privatfernsehen auf Couch reinziehen
So lange saufen, bis wir ihn los sind, den Geist.

Wir können Gemeinsamkeit aktiv zerstören,
Indem wir geisttötende Phrasen benutzen,
Uns weder einfühlen noch auf andere hören
Und anders Denkende wüst herunterputzen.

Oder wir entscheiden, uns einzuschalten,
Verzichten auf Rückzug, Weigern, Beklagen,
Beginnen, Gemeinschaften zu gestalten,
Beenden Selbst- und Fremd-Sabotagen.

Inklusion und Lebensqualität gestalten

Verglichen mit Diktaturen sind Demokratien
Oft umständlich, schwerfällig, träge, behäbig.
Bei Blitz-Krieg sie meist den Kürzeren ziehen.
Doch Kriege zu führen, ist sowieso schäbig.

Beziehen wir ein oder klammern wir aus.
Beteiligen wir Betroffene, statt für sie handeln.
Wirkliche Demokratie kommt nur dann heraus,
Wenn alle sich frei miteinander verbandeln.

„Wir zusammen“ statt: „Ich mache das schon.“
Auch wenn das Für-andere-Tun gut gemeint.
Konsens erarbeiten statt mit Mehrheit droh'n.
Nur Konsens uns dauerhaft und wirksam eint.

In ungeklärten Situationen den Mut besitzen,
Eine Einzelposition trotz Protest zu beziehen,
Was viele noch kühl lässt, kann mich erhitzen.
Minderheiten-Schutz in reifen Demokratien.

Es macht großen Unterschied, ob nur Eliten
Ober ob die Betroffenen miteinander lernen,
Ob wir uns zum Fortkommen Führer mieten
Oder voranschreitend die Führer entfernen.

Sind wir passiv beteiligt oder aktiv dabei?
Sagt man: „Es wird sich schon erledigen.“
Oder sagt man: „Dafür nehme ich mir frei.“
Sind wir initiativ oder hören wir Predigten?

Sagt man: „Man sollte eigentlich. Es wäre gut.“
Oder sagt man: „Ich übernehme das konkret.“
Hat man zu persönlichem Engagieren Mut,
Weil man sich als Teil vom Ganzen versteht?

Zur Beteiligung aller ist erforderlich zu Fragen
Nach Zukunfts-Sicherung und Lebens-Qualität.
Eine Abstimmung aller sollten wir hier wagen,
Weil viel für jeden auf dem Spiel dabei steht:

Bleiben wir nicht am Kapitalismus kleben,
Der systematisch viel Ungleichheit produziert?
Wie meinen wir, dass die Enkel damit leben,
Dass wir ihnen Müll und Schulden oktroyiert?

Welche Maßstäbe finden wir hier gemeinsam,
Um Lebens-Qualität zusammen zu steigern?
Welche Aktivität dafür wohl in Frage kam?
Welche Aktivität gilt es dafür zu verweigern?

Abstimmung untereinander gelingt uns eher,
Wenn wir möglichst viele Ideen integrieren:
Mit Sowohl-als-Auch kommen wir uns näher.
Mit Entweder-Oder wir Grenzen einführen.

Vieles, was uns als Gegensatz erscheint,
Stört nur Verwirklichung unserer Interessen.
Ein Und uns miteinander oft wiedervereint.
Mit Aber ist Einigung meist zu vergessen.

Widersprüche sind häufig nur Alternativen,
Die wir bisher noch nicht mit einbezogen,
Aus egoistischen oder aus naiven Motiven
Haben wir die Sicht-Weisen nicht erwogen.

Einzuschließen erfordert, sich zu bewegen,
Gewohnte Stand-Punkte mutig zu verlassen,
Sich neue Sicht-Weisen auf Welt zuzulegen,
Besonderheiten der anderen zu erfassen.

Inklusion meint nicht: Wir sind alle gleich.
Meint nur: Wir sind hier gleichberechtigt.
Ganz egal, ob du nun arm bist oder reich.
Keiner ist hier mehr oder weniger mächtig.

Inklusion ist unsere Entwicklungs-Arbeit:
Wie finden wir zu Gemeinschaft zusammen?
Man nimmt sich für Konsens-Bildung Zeit.
Ist man schnell, holt man sich Schrammen.

Unterschiede als wertvoll anerkennen

Nein, wir sind dadurch nicht schon gleich,
Dass wir hier alle als Menschen geboren.
Die einen sind arm, die anderen sind reich,
Da sie gewannen, was andere verloren.

„Sie sind doch sicher mit mir der Meinung,
Dass dieser Unterschied nicht erheblich.
Wir waren doch alle einmal klein und
Wissen auch: Nicht ewig hier leb ich.

Wer Angleichen vor Unterscheiden stellt,
Was will der oder die damit bezwecken?
Wer von Ungleichheit profitiert in der Welt,
Wird diese Tatsachen gerne verstecken.

„So sehr unterscheidet sich ihre Sicht nicht,
Als dass ich sie hier einbeziehen müsste.
Ihre Sondermeinung ist viel zu schlicht,
Als ob man so etwas nicht besser wüsste.“

Jeder Mensch unterscheidet sich von allen.
Doch zusammen wir Menschheit ergeben.
Besser ist, wenn Unterschiede uns gefallen,
Denn sie sind Teil vom lebendigen Leben.

Ein Anders-Sein ist also durchweg normal.
Identität kommt nicht mal bei Zwillingen vor.
Die Unterschiede zu verleugnen, wäre fatal,
Mörderisch ist, da man Gleichheit beschwor.

Lebenswert ist doch nur ein Leben als Arier.
Untermenschen besiedeln die restliche Welt:
Den Juden und bolschewistischen Proletarier
Man da lieber nicht länger am Leben erhält.

Heute sind es unterbemittelte Islamisten.
Und morgen bist vielleicht du an der Reihe.
Obacht auch vor dem inneren Faschisten,
Dass man ihm nicht zu viel Macht verleihe.

Ein Nazi oder Faschist wertet Fremdes ab,
Um auf die Weise das Eigene aufzuwerten.
Solange Minderwertigkeitsgefühle ich hab',
Können diese die Toleranz sehr gefährden.

Hier das wertvolle Wir, dort wertloses Ihr.
Um fragiles Selbstwertgefühl zu erhalten,
Bezug zu Teilen der Menschheit ich verlier
Durch mein In-Gute-und-in-Böse-Spalten.

Hass, Gewalt, Rassismus und Patriarchat,
Kapitalismus, Chauvinismus und Sklaverei,
Ein meist autoritärer, hierarchischer Staat
Mit mörderischer Ideologie entsteht dabei.

Kontaktvoll und fair argumentieren

Wer mit anderen redet, der sollte erkennen,
Dass die anderen nur so lange bei ihm sind,
Wie sie seinen Argumenten folgen können,
Wie ihr Sozialkontakt nicht verfliegt im Wind.

Kontaktlos kann man andere beschwätzen,
Kann man mit den Worten schwadronieren,
Worthoheitlich das Gesprächs-Revier besetzen.
Doch die Partner wird man damit verlieren.

Kontaktlos kann man drohen und poltern,
Die anderen mit Wort-Schwall niedermachen,
Sie mit Arroganzen und Abwertungen foltern
Und Wort-Findungs-Schwächen verlachen.

Verstanden zu werden, geht nur im Kontakt.
Man muss die anderen erreichen und halten.
Wo die Eitelkeit Schaum schlagend verpackt,
Bleibt die Beziehung beim unguuten Alten.

Es gibt zwei Arten, im Leben zu handeln.
Wir können was tun oder was unterlassen.
Wollen wir uns wirklich wirksam wandeln,
Heißt es, Ungutes zu lösen, Gutes zu fassen.

Wer fair sein will, muss das Unfaire meiden.
Das gilt fürs Spielen wie auch fürs Reden.
Will man miteinander redend nicht leiden,
Gelten folgende Unterlassungen für jeden:

Unterlasse es, absichtlich beliebig zu sein,
In der Folge deiner Gedanken zu springen.
Reihst du deine Worte nicht sorgfältig ein,
Wird Überzeugendes dir kaum gelingen.

Unterlasse es, absichtlich zu behaupten,
Was du nicht plausibel begründen kannst.
Kein frei denkender Mensch glaubt dem,
Der sich in Schein-Argumenten verfranzt.

Unterlasse es, für etwas zu argumentieren,
Dass dir nichts gilt, nicht wichtig erscheint.
Du wirst nur anderer Geduld strapazieren.
Doch Gemeinsames wird so nicht vereint.

Unterlasse es, absichtlich Sinn zu entstellen,
Aussagen aus Zusammenhängen zu reißen,
Anderen sinnfernes Denken zu unterstellen,
Mit Interpretationen um dich zu schmeißen.

Unterlasse es, von anderen zu verlangen,
Dass sie tun sollen, was sie nicht können.
Wer andere auflaufen lässt, muss bangen,
Dass die ihm jegliches Scheitern gönnen.

Unterlasse es, andere urteilend abzuwerten,
Wert-Schätzung und Respekt vorzuenthalten.
Wertend verlieren wir unsere Weg-Gefährten,
Müssen Leben irgendwann allein gestalten.

Unterlasse es, da du anderer Meinung bist,
In Kampf einzutreten mit viel Rechthaberei.
Richtig und falsch ist argumentativer Mist.
Jeder Mensch ist in seiner Sicht-Weise frei.

Unterlasse es, Situationen zu dominieren,
Klärungs-Beteiligte zum Rande zu drängen.
Kein Gespräch wird je zur Klärung führen,
Das bestimmt ist von Macht und Zwängen.

Erfolgreich ist dann eine Kommunikation,
Wenn alle Ziele erkennen und erreichen,
Wenn wir verzichtend auf Sieg und Hohn
Unsere Schritte zum Handeln abgleichen.

Etwas zu Unterlassen ist nicht so leicht,
Vor allem, da wir daran so lange gewöhnt.
Darum übt so lange, bis das Alte weicht.
Verhindert, dass Übende man verhöhnt.

Beliebigkeit der Argumente nicht zulassen

Wir sind hier doch so offen und so liberal.
Jeder redet, wie ihm Schnabel gewachsen.
Qualität der Argumente ist da zumeist egal.
Man muss den Sprechenden viel nachseh'n.

Häufig werden in Gemeinschafts-Gesprächen
Alle Arten von Argumenten frei zugelassen.
Für Gruppen-Entwicklung wird es sich rächen,
Weil es erschwert, gute Beschlüsse zu fassen.

Argumentations-Beliebigkeit kommt zustande
Meist aus falsch verstandener Freundlichkeit.
Folgerungen zu hinterfragen ist hierzulande
Kaum einer in Gruppen-Gesprächen bereit.

Eine fragwürdige Haltung von Höflichkeit,
Von höfisch-taktischem Meidungs-Gebaren,
Bringt in Gruppen statt Klärung eher Leid,
Vor dem es verlogen vorgibt, uns zu bewahren.

Pseudo-Harmonie statt Konsens-Prozess:
Seien wir alle mal allemal nett zueinander!
Nicht Klärung, Vermeidung macht Stress.
Vermeidend entsteht kaum ein Miteinander.

Statt Höflichkeit wählen wir Freundlichkeit.
Freunde sagen, was sie denken und fühlen,
Sind zu klärenden Gesprächen mutig bereit,
Ohne dabei Sieger-und-Verlierer zu spielen.

Freundlichkeit heißt darum nicht Verzicht
Auf Qualitäts-Anforderungen im Dialog.
Freundlichkeit meint, ich äußere nicht,
Was ich nicht mit Herz und Hirn erwog.

Wenn wir behaupten, ohne zu beweisen,
Ohne das mit Erfahrung zu untermauern,
Wird uns der Dialog alsbald entgleisen,
Werden wir schlagabtauschend versauern.

Was spricht für Behauptung, was dagegen?
Worauf führst du deine Meinung zurück?
Wie kannst du sie untermauern, belegen?
Wem drehst du behauptend einen Strick?

Im Dialog bleiben wir partnerschaftlich-fair
Beim Zuhören genauso wie beim Reden.
Wir schlucken die Argumente nicht mehr,
Sobald sie uns lähmen, stören, anöden.

In multilogfeindlicher Gesprächs-Unkultur,
Wird um Argument-Beliebigkeit gerungen.
Von Bezogenheit ist dabei nicht die Spur.
Folgende problematische Äußerungen:

Ich möchte nicht unterbrochen werden.
Ich lasse Sie ausreden, darum Sie mich.
Das ist ein autoritäres Sich-Gebärden.
Qualität in Gespräche bringt das nicht.

Lassen Sie bitte meine Argumente gelten
Genauso, wie ich die Ihrigen gelten lasse.
Liegen zwischen Argumentationen Welten,
Unlust im Austausch zumeist uns erfasse.

Mein Menschen-Bild geht dich nichts an.
Ich muss meine Werte nicht offenlegen.
Ohne Offenheit man wenig klären kann.
Zeit-Raub, sich im Seichten zu bewegen.

Lassen wir doch diese Kampf-Kultur sein:
Unterdrücken, Vermeiden, Verstecken.
Laden wir unseren Mut zur Klärung ein,
Echten Gemeinschafts-Geist zu erwecken.

Bitte bedenke, bevor du uns Fragen stellst,
Ob daraus nicht eine Aussage zu formen.
Wie schaffst du mit Fragen, die du wählst,
Hier Hierarchien und ungeklärte Normen?

Bitte sprich mit uns differenziert und konkret:
Wie, wann, für wen meinst du das genau?
Für welche Situationen dein Gesagtes steht?
Aus dem Allgemeinen werde ich nicht schlau.

Bitte teile mit, wieso du das sagst und fragst:
Welche Werte liegen dem in dir zugrunde?
Was bezweckst du mit dem, was du wagst?
Den Grund deiner Frage auch mir bekunde.

Bitte, lege uns deine Grund-Haltungen offen:
Von welchem Menschen-Bild gehst du aus?
Neigst du zum Resignieren oder zum Hoffen?
Wen magst du? Wer ist dir eher ein Graus?

Welche Art Leben mag sich für dich lohnen?
Was ist für dich Sinn menschlicher Existenz?
Wie sind wertvolle oder wertlose Personen?
Sage mir rechtzeitig, wenn ich dich begrenz.

Bitte kläre mit uns Bedeutung deiner Worte:
Was verbindest du mit dem Begriff Glück?
Geklärte Worte werden Begegnungs-Orte.
Bei Unklarheit zieht man sich zu sich zurück.

Wie wollen wir Gemeinschaft hier verstehen?
Wann ist für uns eine Gemeinschaft echt?
Wie verringern wir unser Missverstehen?
Worte kläre ich, weil ich hier Klarheit möcht'.

Bitte, lass uns teilhaben an Hintergedanken.
Wovon gehst du aus? Worauf willst du hinaus?
Was willst du nicht? Wo sind deine Schranken?
Bei welchen Themen steigst du ein oder aus?

Was weißt du dazu und was noch nicht?
Was möchtest du lernen, was nicht wissen?
Wer sich wohl Vorteile davon verspricht?
Wer will verzichten, wer es nicht missen?

Bitte stelle Argumente sorgsam zusammen:
Wie sind Aussagen miteinander verbunden?
Was ist mit Ansichten, die von dir stammen?
Ich habe einen Widerspruch darin gefunden.

Scheine nur ich das widersprüchlich zu finden?
Ist er wirklich oder nur von uns konstruiert?
Ist der Widerspruch kreativ zu überwinden,
So dass niemand dabei gewinnt oder verliert?

Oder wird es den Widerspruch weiter geben,
Weil er derzeit noch nicht zu lösen scheint?
Dann müssen wir mit dem Widerspruch leben,
Was besser ist, als wenn man ihn verneint.

Bitte unterscheide Annahmen und Tatsachen:
Was weißt du woher? Was vermutest du nur?
Weiß man nicht, kann man sich schlau machen.
Bei Vermutungen bleibt man offen, nicht stur.

Bitte, lasst uns Einfaches nicht verkomplizieren:
Hat der Kaiser keine Kleider an, ist er nackt.
Lasst uns Komplexes nicht zu sehr reduzieren:
Ein Mensch stirbt, wenn man ihn zerhackt.

Das Problem ist zu komplex für die kurze Zeit.
Lass uns das auf den Tages-Termin vertagen,
Auf dass alle zur umfassenden Schau bereit,
Wir uns auch an die Hintergründe heranwagen.

Bitte, lasst uns alle Sicht-Weisen einbeziehen:
Das kann man durchaus ganz anders sehen.
Um Perspektiv-Wechsel wir uns bemühen,
Um auch fremde Sicht-Weise zu verstehen.

Lasst uns Dauer-Redende klar unterbrechen
Und Schweigende zu einem Beitrag ermuntern.
Es wird sich in unserer Gemeinschaft rächen,
Wenn viele grau bleiben, wenige bunt wär'n.

Fass dich bitte kürzer, damit andere auch Zeit,
Für ihre Stellungnahme zum Thema bekommen.
Deine Darstellung hier schien mir viel zu breit.
Innerlich abzuschalten, macht mich beklommen.

Kannst du deine durchaus wertvollen Gedanken
Fürs nächste Mal ein wenig zusammenschreiben.
Hier und heute weisen wir dich in die Schranken,
Doch deine Ideen dürfen gern für uns bleiben.

Gewalt in Beziehungen beenden

Gewalt ist, wenn man sich und andere zwingt,
Der anderen Vorstellung und Plan zu erfüllen,
Was ein Tun oder Unterlassen mit sich bringt
Entgegen wahren Bedürfnis, echtem Willen.

Gewalt muss nicht immer laut und grob sein,
Sie schleicht sich auch ein, leise und subtil,
Sie kann verborgen in Tadel und Lob sein.
Gewalt findet statt im hierarchischen Spiel.

Was ich mir erlaube, ist dir nicht erlaubt.
Ich habe die Macht, dich auszuschließen.
Neigst du nicht vor Herrschern dein Haupt,
Endest du noch in deren dunklen Verließen.

Gewalt geht aus von zu starren Strukturen:
Von Eigentum, Grenzen und Gesetzen.
Sie hinterlassen in uns engende Spuren,
Sorgen oft dafür, dass wir uns verletzen.

Eigentum, Grenzen und Gesetze teilen
Menschen auf in Herren und in Knechte.
Lebenslang wir in Knechtschaft verweilen,
Durch Eigentum betrogen um viele Rechte.

Gewaltfrei miteinander zu leben, erfordert
Strukturelle Gewalt aus Alltag zu entfernen.
Gleiches Recht wird voneinander geordert.
Gewaltfreien Umgang kann man erlernen.

Gewaltfreie Kommunikation von uns meint
Beobachtung statt Urteil und Interpretieren,
So zu handeln, dass Gefühl durchscheint,
Sich nicht in urteilendem Denken verlieren.

Gewaltfrei ist, wenn wir Bedürfnis erkennen,
Uns lösen von alten Befriedigungs-Strategien,
Wir uns und andere bittend einladen können.
Nicht fordernd eine mürrische Fleppe zieh'n.

Entscheidungen offenlegen und begründen

Gewalt wird klar in Entscheidungs-Prozessen.
Wird entschieden, entstehen meist Hierarchien.
Meist ist einer von uns zu schnell und besessen,
So dass nicht so Schnelle den Kürzeren zieh'n.

Entscheidungs-Grundlagen gilt es offenzulegen:
Wovon gehe ich aus? Wie bewerte, folgere ich?
Welche Gefühle sind es, die mich hier bewegen?
Wie bedenke ich deine Werte, Gefühle und dich?

Tut auch jedem von uns die Entscheidung gut?
Kann Beziehung damit wachsen und gedeih'n?
Schwindet so Misstrauen? Wächst unser Mut?
Werden wir wahrscheinlich mehr wir selber sein?

Nicht: „Das machen wir beide in Zukunft nur so.“
Sondern: „Das ist die Idee. Was meinst du dazu?“
Nicht: „Mach erst mal mit. Hinterher bist du froh.“
Sondern: „So sehe ich das. Wie siehst das du?“

Nicht: „Ich habe mir überlegt. Machst du da mit?“
Sondern: „Lass uns gemeinsam gut überlegen.“
Nicht, dass man sich allein entscheidend zerstritt.
Es gilt, sich auf Entscheidungen zuzubewegen.

Nicht Entscheidung ohne Absprache verkünden,
Sondern Entscheidungs-Notwendigkeit aufzeigen.
All unsere Schritte zum Ziel sorgsam begründen,
Zu Geduld, nicht zu vorschnellen Urteilen neigen.

Aus folgender Überlegung bin ich dazu gekommen.
Mein Fühlenden sagte mir: „So geht's nicht weiter.“
Mich entscheiden zu müssen, macht beklommen,
Doch nicht zu entscheiden, ist noch weniger heiter.

Für mich ist es so zu dieser Situation gekommen.
Und du, weißt du noch, wie ging es dir damit?
Ab dann habe ich mich zusammengenommen,
Doch im Innersten ich mehr und mehr dabei litt.

Keine Unterwürfigkeit: „Du wirst es schon machen.
Was habe ich zu tun? Wie hättest du es gern?“
Dir vertrauen schon, doch nicht bei den Sachen,
Die mich im Wesen betreffen, aus denen ich lern.

Betroffene an Entscheidungen beteiligen

Ist etwas entschieden, ist etwas vorbei.
Entschieden kann das Neue entstehen.
Entscheidung macht oft vom Alten frei,
Um dem Noch-Nicht entgegen zu gehen.

Entscheiden meint, Altes gilt nicht mehr,
Lebens-Situation ist bald endgültig vorbei.
Abschied zu nehmen, fällt vielen schwer.
Doch erst ein Abschied macht vieles neu.

Kein: „Wir müssen mal überlegen, ob.“,
Wenn die Entscheidung längst gefallen.
Lieber klar sein, was oft ein wenig grob,
Als was von Mitentscheidung zu lallen.

„Ich habe mich darum klar entschieden.“
Statt: „Das ist für mich nur so eine Idee.“
Konfrontation wird nur kurz vermieden,
Doch Kommunikation wird unecht und zäh.

Entscheidung wahrheitsgemäß etikettieren
Statt sie scheinbar zur Diskussion zu stellen
Um seine Glaubwürdigkeit nicht zu verlieren,
Um Wirklichkeit, wie sie wirkt, zu erhellen.

Mit statt über jemanden sprechen

Ach, wie erholsam, über andere zu tratschen,
Sich selbstgefällig das Maul zu zerreißen,
Moralinsauer über andere weg zu latschen,
Auf Mitmenschlichkeits-Gehabe zu scheißen.

Ein selbsterleichternder Mobbing-Komplott
Wertet das angeschlagene Ich wieder auf.
So wird Selbst-Wert auf Kosten anderer flott.
Macht-Kämpfe durchsetzen den Lebens-Lauf.

„Hast du schon gehört, er hat mal wieder.“
Wirksames, widerliches Gerüchte-Streuen.
Getarnt als Gutmensch, brav und bieder,
Muss man solch Mobben nicht bereuen.

Dies Abwerten fängt schon im Kleinen an.
Eltern reden über Kind, während es dabei:
„Seht doch mal her, was es schon kann.“
Respekt für das Kind scheint da einerlei.

Abwerten auch in unbezogenen Gruppen:
Mit einem Der-Da oder Die-Da, er oder sie
Sammelt man gegen Anwesende Truppen.
Rivalität in solchem Sozial-Klima gedieh.

Mit jemandem Reden kennt nur du und Sie.
So wächst Wert-Schätzung und Integration.
Mit Über-jemanden-Reden gelingt das nie.
Solch Gerede ist nur überheblicher Hohn.

Intrigenfreiheit anstreben

Gemeinschaftsfähig auf Intrigen wir verzichten.
Kein Drohen mit Rechts-Anwalt und Gericht.
Nicht zusammenrotten, um Ruf zu vernichten.
Mobbing passt zu guter Gemeinschaft nicht.

Sozialer Reifungs-Prozess wird angestrebt:
Selbst-und Fremd-Einfühlen wird zugelassen.
Unser Miteinander wird aus Außensicht erlebt.
Wir erlernen, Erlebtes in Sprache zu fassen.

Wir beenden es, über andere übel zu reden,
Verbünden uns nicht mehr gegen Außenseiter,
Lernen, uns zu lieben, statt uns zu befehlen,
Werden alle Gemeinschafts-Glücks-Bereiter.

Stattdessen an Ethik-Norm wir uns orientieren:
Behandle andere, wie du behandelt sein willst.
Perspektiv-Wechsel vom Herzen her vollführen,
Bevor du an anderen dein Wut-Mütchen stillst.

Dazu auch eine Ethik-Norm intergenerationell:
Hüte Mitwelt samt Menschheit enkeltauglich.
Versaufe nicht heute schon das künftige Fell.
Unsere Natur, die uns alle erhält, beraub' nicht.

Weder ein Selbst- noch ein Mitwelt-Zerstören.
Was innen geschieht, setzt sich außen oft fort.
Doch wir können mit dem Zerstören aufhören,
Wird das Selbst samt Mitwelt zu heiligem Ort.

Nicht mehr die Götterwelt außerhalb suchen.
Selbst, Menschheit und Mitwelt wir schützen.
Plätze im Paradies auf Erden wir uns buchen,
Indem wir uns, statt zu schaden, stets nützen.

Wo streiten sich Angst und Hoffen in mir?
Muss ich diesen Kampf nach außen tragen,
Oder ob ich besser Klärung in mir vollführ',
Liegt auch Angst-Beschau mir auf Magen?

Nicht größer noch kleiner als ihr scheinen:
Kein Unterwerfen noch Euch-Unterdrücken.
Sich in radikaler Gleichberechtigung meinen.
Nicht nötigen Hierarchien zu Leibe rücken.

Intrigierenden entgegentreten

Gerücht kursiert in Gemeinschaftskreisen.
Wer nicht mit anderen redet, redet über sie.
Gerüchte auf Gesprächs-Mangel verweisen:
Offiziell spricht man darüber so gut wie nie.

In dieser Über-jemanden-Reden-Subkultur
Ist Raum für Abspaltung und Projektionen.
Man kommt sich selbst nicht auf die Spur,
Verurteilt andere, um sich zu schonen.

Hast du Folgendes nicht auch schon gehört.
Das hat mir jemand im Vertrauen gesagt.
Ich denke auch, dass dich das sehr stört.
Ich habe sowas kaum zu glauben gewagt.

Gerüchte-Streuen ist eine Form der Intrige.
Andere sind üble Nachrede oder Hohn.
Wichtig ist, dass ich im Kriege hier siege.
Überlegenheit: der Gerücht-Macher Lohn.

Man muss nicht nur auf Aktive sehen,
Auch ein Passiver oft was verschuldete:
Vielen würde Gerüchte-Machen vergehen,
Wenn keiner ihnen zuhörte, sie erduldeten.

Täter und Dulder sind Teile einer Bande.
Anstiften, Mitmachen: Kaum Unterschied.
Mobbing verbreitet sich weiter hierzulande,
Solange wer Vorteile aus sowas bezieht.

Sich wehren durch Nicht-mehr-Koalieren:
Sag es doch denen, die es angeht, direkt.
Ich lasse mich nicht zu Taten verführen,
Hinter denen keine gute Absicht steckt.

Du kannst mit mir gern vorab daran üben,
Fällt dir noch schwer, es direkt zu sagen.
Doch ich kann ein Verhalten nicht lieben,
Mit dem welche nur indirekt sich beklagen.

Wir treten miteinander mutig dafür ein,
Thema unter uns zu Sprache zu bringen.
Platz muss für Klärung und Lösung sein.
Intriganten darf Destruktion nicht gelingen.

Intrigen zu verbreiten, meint, Gift zu streuen.
Ein Klima für Verständigung wird vergiftet.
Meine Angst müssen andere bitter bereuen.
Eine Gemeinschaft derart auseinander driften.

Oft wird solch Intrigantentum noch abgetan.
Konkurrenz nährt die hinterhältige Rivalität.
Wir tun nichts. Die hat nur Verfolgungs-Wahn.
Bei der ist doch sowieso schon alles zu spät.

Zuschlagen und Hände in Unschuld baden.
Übel nachreden, jedoch dazu nicht stehen.
Mit Intrigen wir letztendlich allen schaden,
Weil Gemeinschafts-Träume so verwehen.

Ein Seelen-Mord hinterlässt keine Leichen.
Psycho-Terror ist immer noch weit verbreitet.
Verachtung der Armen durch die Reichen
Viele Mitläufer zu Intrigantentum verleitet.

Hass auf die Fremden, Neid auf die Klugen,
Angst vor Brutalen und Streben nach Macht.
Lieblos gerät unsere Welt aus den Fugen.
Jede Intrige verwandelt die Tage zur Nacht.

Tarnaggressivität nicht dulden

Direkte Aggression kann konstruktiv sein,
Wenn sie klärt: Das will ich und das nicht.
Dazu sage ich klar Ja. Dazu sage ich Nein.
Das ist für mich Schatten. Das ist mir Licht.

Aggression hilft uns, mutig heranzugehen
An alles das, was uns gut tut und heilt.
Aggression erlaubt, zu uns zu stehen,
Wenn anderer uns Forderungen mitteilt.

Aggression stützt uns, zurückzuweisen,
Was uns unnütz bis schädlich erscheint.
Aggression nützt uns, uns loszueisen
Von dem, der es nicht gut mit uns meint.

Deutlich drücken wir unsere Gefühle aus:
Ehrliche Wut, Ärger, Zorn, Entrüstung,
Ablehnung und Forderung treten heraus.
Kein Versteck hinter Höflichkeits-Brüstung.

Aktive Aggression ist deutlich und klar:
Stimmung samt Meinung liegt auf der Hand.
Was ich will oder nicht ist dabei offenbar.
Kaum, dass man Doppeldeutigkeit fand.

Passive Aggressivität ist ein Verhalten,
Als fürsorglich getarnt, doch autoritär,
Ist ein subtiles Oben-Unten-Gestalten,
Verhindernd der anderen Gegenwehr.

Weg ist, Beziehung so zu beschreiben,
Dass die andere Person weniger wert,
Um auf diese Art überlegen zu bleiben.
Denn Überlegene werden meist verehrt.

Ich bin in Ordnung, du bist es nicht ganz.
Darum biete ich dir jetzt meine Hilfe an.
Ich führe in unserem Beziehungs-Tanz,
Weil ich geführt mich nicht leiden kann.

Ich schlage dich nieder mit meinem Rat,
Unterdrücke dich durch mein Entrüsten.
Gebe mich sicher als ein Mensch der Tat,
Um mich vor dir als dein Retter zu brüsten.

Ich wollte dir helfen. Du wirktest schwach.
Ich kann nicht Schlimmes daran finden.
Damit ich für dich stets was Nettes mach,
Können Zweck-Gemeinschaft wir gründen.

Ich halte mich zurück, sage dir doch nur,
Wie du das besser machen könntest.
Doch du regst dich auf in einer Tour,
Als ob du dir meine Hilfe nicht gönntest.

Andere Leute würden dankbar sein,
Obwohl ich von dir kaum Dank erwarte.
Du braust da gleich auf, das ist gemein,
Da ich zu deiner Rettung durchstarte.

Hinterhältig-hierarchische Fürsorglichkeit,
In der Menschen künstlich klein gehalten,
Ist in Gruppen keine harmlose Kleinigkeit,
Hindert Gemeinschaft, sich zu entfalten.

Perfid-doppelbödiges Kommunikation,
Vergiftet Gemeinschaftsatmosphären.
Da lohnt sich unsere Achtsamkeit schon
Und dass wir uns aktiv dagegen wehren.

Wird all das in Gemeinschaft geduldet,
Aktive Aggression hingegen tabuisiert,
Wird dadurch von allen mit verschuldet,
Dass Liebe abkühlt, schließlich gefriert.

Das gut Gemeinte ist noch lange nicht gut.
Wirkung zählt vor allem, nicht Absicht allein.
Wir erwehren uns dessen mit Klärungs-Mut,
Um irgendwann Echt-Gemeinschaft zu sein.

Sabotagespiele nicht zulassen

Es muss in Gemeinschaft möglich sein,
Zu verbindlicher Entscheidung zu finden,
In die man bezog viele Sicht-Weisen ein,
Um einseitigen Beschluss zu überwinden.

Ich finde es gut, den Schuppen zu bauen,
Aber sollten wir nicht ein wenig warten,
Um uns weitere Alternativen anschauen,
Bevor wir dann vielleicht damit starten.

Mit vielleicht, irgendwann, möglicherweise
Wird nichts Neues und Besseres werden.
Bedenken-Träger, oft lauter, selten leise,
Experimentelle Entwicklung oft gefährden.

Beliebt sind ausgedehnte Ja-Aber-Spiele,
Entscheidungsfindung zu untergraben.
Man hinterfragt bereits beschlossene Ziele,
Um so die Aufmerksamkeit aller zu haben.

Konsens-Anspruch ist die Riesen-Chance,
Sich auf Kosten der anderen zu profilieren,
Man benutzt anderer Geduld und Toleranz,
Seine Ja-Aber-Abwehrspiele zu inszenieren.

Dahinter steckt oft Angst vor Verbindlichkeit,
Vor Kärnerarbeit unauffälliger Realisation.
Angst, nicht wichtig zu sein, macht sich breit.
Einer von vielen: Wer bin ich dann schon?

Ja aber ist Nein. Darauf gilt es zu reagieren:
Was hindert dich, das zu tun oder zu lassen.
Wir möchten deinen Widerwillen kapieren.
Wir möchten auch dein Bedürfnis erfassen.

Ist es Perfektionismus, der dich hindert?
Perfekt wird etwas Neues niemals sein.
Gute Planung zwar Fehlerzahl mindert,
Doch Fehler stellt sich bei Neuem oft ein.

Lässt Angst vor Wandel dich hier zaudern?
Hast du Sorge, du kommst im Neuen nicht an?
Klar lässt uns bisweilen Neuangst schauern.
Gemeinsam man Schauern ertragen kann.

Oft geht es entscheidend nicht um Sachen,
Sondern um Angst, nicht gesehen zu werden.
Wenn wir um Kontakt einen Bogen machen,
Können wir Sachentscheidungen gefährden.

Erfolgsaspekte für Sozialprozesse beachten

Zum Glück reicht es, vier Aspekte zu beachten,
Wenn auf Gruppen und ihre Prozesse wir sehen.
Sobald wir diese im Zusammenhang betrachten,
Wird Kooperation viel eher erfolgreich geschehen.

Differenz –Unterschiede beachten

Da ist erstens der Aspekt der Unterschiedlichkeit.
Jeder Mensch hat ein einmaliges, einzigartiges Ich.
Je mehr jeder aller Dasein wertzuschätzen bereit,
Desto mehr Einzelne(r) zur Gruppe hin öffnet sich.

Kunst besteht darin, jede Person einzubeziehen,
Ihre Identität zu achten, Würde nie zu zerstören,
Besonderheiten zu integrieren sich zu bemühen,
Auf Erfahrungen, Sorgen, Hoffnungen zu hören.

Welche Chancen und Grenzen habe Ich derzeit?
Was wollen Wünsche, Sehnsüchte und Träume?
Was geschieht mit Angst, Enttäuschung und Leid?
Welchen Stellenwert ich dem im Leben einräume?

Einzelne Sicht auf gemeinsames Sein ist wertvoll.
Gelingende Gruppe kennt nicht gut und schlecht.
Erlaubnis und Vertrauen statt Zwang und Soll,
Damit alle vollständig da sind, ehrlich und echt.

Kohäsion – Gemeinsamkeit fördern

Da ist zweitens der Aspekt der Gemeinsamkeit.
Zusammenführend entsteht integrierendes Wir.
Wir erscheint Ichs als Gefühl von Zugehörigkeit.
Drei Einzel-Wesen fühlen sich dann an wie vier.

Angleichung in Werten schafft Zusammenhalt.
Gemeinsamkeit zu Liebe pfeife ich auf Privileg.
Ein Ego-Trip macht mich nur einsam und kalt.
Auf diese Art stehe ich Gemeinschaft im Weg.

Gemeinsames Wir gewinnt ureigene Qualität,
Wird als Ergebnis des Bemühens aller erkannt.
Jede(r) zerbrechliche Kraft dieses Wir versteht.
Entwicklungs-Verantwortung liegt auf der Hand.

Lokomotion – Ausgangslage, Ziele und Wege bestimmen

Da ist drittens der Aspekt von Ziel und Weg,
Der Klärung: Was wird unsere Aufgabe sein?
Worauf lasse ich mich, da ich genau überleg,
Im Zusammensein mit diesen Menschen ein?

Gemeinsames klären von Wegen und Zielen,
Von Themen, die wir und die uns bewegen,
Lässt uns konstruktiv klar zusammenspielen,
Ist für die Gruppenentwicklung von Segen.

Verbindliches Projekt Individuen verbindet,
Die mit Inhalt und Vorgehen einverstanden,
Bei denen ständig Abstimmung stattfindet,
Um beim erwünschten Ergebnis zu landen.

Auf dialogisch geklärten Zielen und Wegen
Gedeiht kraftvolles Drittes, das alle mitträgt,
Und Attraktor, auf den wir uns zu bewegen,
Der Kooperationsfreuden in uns anregt.

Kontextbeachtung – Rahmenbedingungen einbeziehen

Ich, Wir und Thema sind zugleich beachtet.
Als viertes den Handlungsrahmen erkennen.
Nur wer seine Bedingungen mit betrachtet,
Wir oft erfolgreich auf sie einwirken können.

Wir schauen auf Ressourcen, Raum und Zeit,
Auf die Personen mit ihren Kompetenzen,
Auf Mitwelt, Politik, Wirtschaft, Menschheit,
Auf derzeitige Möglichkeiten und Grenzen.

Wir schauen regional und schauen global,
Beziehen Wirkungen und Zukünfte ein,
Was wir der Welt antun, ist uns nicht egal,
Weil wir uns Sehen im gemeinsamen Sein.

Themenzentrierte Interaktion (TZI) nutzen

Die TZI ist Konzept zur Arbeit in Gruppen,
Sie verbindet Didaktik und Psychotherapie,
TZI konnte sich als gut für Teams entpuppen,
So dass sie auch in Institutionen gedieh.

Ihr Ziel war Erwerb von Sozialkompetenz
Als Fähigkeit, in Gruppen wirksam zu sein.
Hinausgehend über unsere Einzelintelligenz
Stellt breitere Gruppenintelligenz sich ein.

Gruppentherapie fand hilfreiche Strukturen,
Die Verfahren humanistischer Psychotherapie
Ausrichtung auf Lernen in Gruppen erfuhren
Das dank Ruth Cohns didaktischer Fantasie.

Drei Ebenen offenbart ihr didaktisches System,
Die eng miteinander im Zusammenhang stehen.
Wenige Axiome und Postulate als Basis sie nehm',
In deren Kern ein Balancemodell ist zu sehen.

Drei Axiome - Wertfestlegungen

Frau Cohn gab Gruppen einen Ethikrahmen,
Damit die nicht der Wertbeliebigkeit verfallen.
Ein Dreieck mit Axiomen und Grundannahmen
Könnte den menschlichen Menschen gefallen.

Das erste Rahmenaxiom gilt unserer Autonomie.
Als eine psycho-biologische Einheit angesehen
Ein Mensch sich zugleich aufs Universum bezieh'.
Autonom und stets verbunden im Sein wir stehen.

So eigenständig zu sein, meint, stets zu wissen,
Dass wir ständig mit allen und allem verbunden.
Sollten wir die Allverbundenheit in uns vermissen,
Könnten wir auch nicht ganz seelisch gesunden.

Zweites Axiom steht für Wertschätzung der Welt.
Unsere Achtsamkeit gebührt allem Lebendigen.
Wir sind zum Wachsen in diese Mitwelt gestellt,
Haben Inhumanes in und um uns zu bändigen.

Was menschlich ist, das ist als Wert anzusehen.
Unmenschliches bedroht unser Wertesystem.
Für die sprachlosen Mitkreaturen wir einstehen.
Die Natur als Teil von uns selbst man annehm'.

Drittes Axiom mahnt uns, Grenzen zu erweitern.
Doch als erstes sind Grenzen zu akzeptieren.
Ohne solch Grenz-Anerkenntnis wir scheitern.
Doch wir können darüber hinaus uns führen.

Grenzen finden wir im Außen und im Innen.
Innengrenzen überwindet man durch Lernen.
Bei Außengrenzen oft sinnvoll zu beginnen,
Als wirksame Gemeinschaft sie zu entfernen.

Zwei Postulate

Im Axiomsdreieck Kreis mit zwei Postulaten -
Handlungsaufforderungen, achtsam zu sein -
Auf dass in Gruppen bei allen unseren Taten
Wir beziehen uns selbst verantwortlich mit ein.

Ein Postulat ist Behauptung über Wirklichkeit:
Was fördert die Wirksamkeit in dieser Welt?
Was macht uns hier eher handlungsbereit?
Wann eher sich wohl unser Erfolg einstellt?

Eines dieser Postulate fordert uns dazu auf,
Niemals unsere Selbstleitung aufzugeben.
Man sei stets verantwortlich im Lebenslauf,
Sei immer Gestaltende(r) im eigenen Leben.

Nimm dich selbst, andere und Mitwelt wahr
In Vielfalt der Möglichkeiten und Grenzen.
Überall werden Entscheidungen offenbar,
Die, wenn gut, unser Wachstum ergänzen.

Zweites Postulat sich auf Störungen bezieht,
Denken, Fühlen, Tun durcheinanderbringend.
Dem, was verstört, man nicht mehr entflieht,
Ist man alle einbeziehend um Klärung ringend.

Keiner kann gemeinsam lernen und denken,
Da wir Gefühl und Seele nicht einbeziehen,
Unserem Leib keine Achtsamkeit schenken,
Nur noch in vertrocknete Sachlichkeit fliehen.

Vier-Faktoren-Modell der Balance

Ein Balancedreieck aus ICH, WIR und ES,
Umfasst von einem Kreis, GLOBE genannt.
Vier Faktoren beachtend, steuert man Prozess,
Der zuvor kaum hinreichend Beachtung fand.

Das ICH meint einzelne Person in der Gruppe
Mit ihrer Erfahrung und Lebensgeschichte.
In guter Gruppe ist niemand jemals schnuppe.
Jeden zu schätzen, steht ihr gut zu Gesichte.

Jede Person ist da mit Freuden und Sorgen,
Mit Gefühl, Leib, Herz, Hand und Verstand,
Erleben des Gestern, Wünschen für Morgen,
Ängsten, die trennten, und Mut, der verband.

WIR meint Beziehungsgefüge der Gruppe,
Ist Erfahrung aller bisherigen Interaktionen:
Ob sich der Wert dieser Gruppe entpuppe?
Ob sich eine Zusammenarbeit mag lohnen?

WIR ist die Erfahrung von Übersummativität:
Eine Gruppe ist mehr als die Summe der ICHs.
Ein Gefühl echter Zugehörigkeit derart entsteht.
Bei WIR-Mangel bedeutet die Gruppe uns nichts.

Das ES ist das Thema, um das es uns geht.
ES umfasst auch unsere Erarbeitungs-Formen.
Oder ein ES ist die Aufgabe, die vor uns steht
Mitsamt den Wünschen, Regeln und Normen.

Dieses ES ist das uns alle verbindende Dritte,
Worauf unser Zusammensein sich konzentriert.
Durch das ES entsteht eine sinnstiftende Mitte,
Die uns alle zu einem Ganzen zusammenführt.

Um das Balance-Dreieck formt sich der GLOBE,
Bedingungsfeld der Gegenwart, in der wir leben,
In vielen Handlungskontexten man sich erprob',
Sie alle zusammen handelnd die Mitwelt ergeben.

GLOBE ist organisatorisch gemeint und strukturell:
Historisch, ökologisch, politisch und wirtschaftlich,
Zugleich regional und global, sozial und kulturell.
Ohne Kontext kein ES, kein WIR und kein ICH.

GLOBE als Rahmen umfasst Raum und Zeit,
Den Prozess, der vorbei, und den, der sein wird.
GLOBE umfasst Menschheit mit Freud und Leid,
Mit der man vereint ist, in der man sich verirrt.

Dieser GLOBE wirkt hinein in Gruppenprozess.
Auch der Gruppenprozess beeinflusst den GLOBE.
GLOBE ist der Hintergrund, den oft ich vergess'.
Gefahren und Chancen man besser hervorhob.

ICH, WIR, ES und GLOBE wir zugleich beachten
Vor dem Hintergrund der Axiome und Postulate.
Indem wir Achtsamkeit für all dies aufbrachten,
Eine Gruppe zu Übersummativität eher gerate.

Achtsam zu sein, meint: Alle tragen Prozess mit.
Alle sind mit den Grundwerten einverstanden.
Keiner seinen Selbstwert in der Gruppe bestritt.
Jeder ist als Mensch für alle anderen vorhanden.

Achtsam zu sein, meint: Eine jede Person sagt,
Sobald sie verstört, verwirrt und unglücklich ist.
Jede einzelne Störung wird geklärt, nicht beklagt.
Unsolidarisch wird unser Zusammensein trist.

Achtsam meint zudem: Verantwortlich bleiben,
Nicht die Schuld auf Sündenbock abschieben,
Nicht Schatten projizierend andere vertreiben,
Statt die eigenen Schwächen gleich mit zu lieben.

Achtsam meint: Auf Mitweltprozess zu sehen,
Langzeit- und Wechselwirkungen begreifen.
Zur Sorgfaltspflicht für Nachkommen zu stehen,
Nicht zu resignieren dabei, sondern zu reifen.

Gruppendialogregeln entwickeln

Drei Wertaxiome und dazu zwei Forderungen,
Innen das Balancedreieck mit GLOBE-Kreis.
Ist uns alles dieses zu beachten gelungen?
Ist es hinreichend, was Gruppe davon weiß?

Neun Bausteine bilden den Zusammenhang.
Fast ist das didaktische System komplett.
Doch wie Konflikte klären, verhindern Zank,
Wie reden miteinander: freundlich und nett?

Interaktionsregelwerk bildet Baustein zehn
Im didaktischen Gesamtsystem der TZI.
Können sie stimmig im Ganzen aufgeh'n?
Auf welche Bausteine beziehen sich sie?

Interaktionsregeln stehen in Dreiecksmittle
Dienen ausschließlich dem Gruppenprozess.
Kein Regelungen um ihrer selbst wegen bitte.
Regel nur gegen den Verständigungsstress.

Doch niemand mit Regeln hier unterdrücken.
Sind die Regeln mit den Axiomen verträglich?
Was kann anders geregelt uns besser glücken?
Oder scheitern wir mit diesen Regeln kläglich?

Regeln hat Ruth Cohn bei Fritz Perls entdeckt,
Als sie Gestalttherapie bei diesem studiert.
Bei anderen hatte zuvor Carl Rogers gecheckt,
Dass Regelung zu mehr Vertrauen uns führt.

Regel lautet zum Selbstleitungspostulat:
„Vertrete dich selbst in deinen Aussagen.“
Diese Regel was gegen Versteckspiel hat,
Kann den Selbstrückzug nicht vertragen.

Vertrete dich selbst hier mit einem klarem Ich.
Verberge dich nicht hinter es, wir und man.
Eine innere Stimmigkeit zeigt dann eher sich,
Wenn man sich als Urheber benennen kann.

Wer Man sagt will oft Meinungen verbergen,
So tun, als ob diese eher Tatsachen wären.
Doch wir machen uns zu sozialen Zwergen,
Sobald wir die Meinungs-Freiheit abwehren.

Eine Regel führt hin zur Balance zum WIR:
„Sei achtsam, willst du andere was fragen.
Vermeide ein Interview. Sprich eher von dir.
Statt fragen, was kannst von dir du sagen?“

Wahres WIR entsteht nur ohne Hierarchie.
Nur Gleichberechtigte finden frei zusammen.
In Hierarchien ich aus Verantwortung flieh'.
Miese Lösungen Hierarchien entstammen.

Fragen sind oft Techniken der Oberhand.
Wer fragt, sich meist nach außerhalb stellt.
Wer fragt, gibt kaum was von sich bekannt.
Wer fragt, dringt ein in der anderen Welt.

Stellst du eine Frage, dann sage auch wieso.
Was bedeutet diese Frage derzeit für dich?
Welche Art der Antwort machte dich froh?
Warum fragst du nicht dich, sondern mich?

Eine andere Regel für das Störungspostulat:
„Vorrang hat stets unser Seitengespräch.
Vielleicht Bedeutung für den Prozess es hat,
Sobald ich von dem Thema mich fortbeweg'.“

Man kann stets nur einer Person zuhören,
Will man wirklich verstehen, was diese sagt.
Die Seitengespräche entsprechend stören,
Werden zu Thema gemacht und nicht vertagt.

Wären Themen nicht wichtig, würden sie nicht,
Während die andere Person spricht, geschehen.
Wenn wer ein Achtsamkeitsmuster unterbricht,
Wird meist ein Konflikt im Hintergrund stehen.

Seitengespräche, die vordergründig stören,
Können im Hintergrund für alle wichtig sein.
Indem wir uns die Seitenthemen anhören,
Beziehen wir die Seitsprechenden wieder ein.

Für ein konstruktives Gruppenklima sorgen

Wie soll, kann und darf Gruppenklima sein,
In dem alle meist gern in Gruppen gehen,
Sich Einzelne mit wenig Angst bringen ein,
In dem Lern- und Arbeitserfolge entstehen?

Gutem Klima zugrunde liegt aller Akzeptanz:
Jede Person ist so, wie sie gerade hier ist.
Will man sie nicht angepasst, sondern ganz,
Werden Stärken sowie Schwächen vermisst.

Alle haben Recht, etliches nicht zu wissen.
Allen ist Fehlermachen jederzeit erlaubt.
Durch Zwang zum Stärke-Zeigen-Müssen
Man sich gemeinsame Lernchance raubt.

Wirklich Neues entsteht niemals fehlerfrei.
Irrtümer lassen sich kaum dabei vermeiden.
Wer vermeidet, verliert Unbefangenheit dabei.
Risikomut und Experimentierfreude leiden.

Teamlernende sind keine passiven Krüge,
Die man mit einzig richtigen Lösungen füllt.
Wichtiger sind Beziehungen und Bezüge,
Mit denen Zusammenhangbedürfnis gestillt.

In der Gruppe herrscht Freude am Entdecken,
An ungezügelter, einbeziehender Kreativität.
Bereitschaft zum Austausch will man wecken.
Ein echtes Interesse an Personen entsteht.

Anders zu sein ist gut und wünschenswert.
Jeder Mensch ist letztendlich ein Unikat.
Nicht einer wird zur Konformität bekehrt.
Akzeptanz in Worten, vor allem in der Tat.

Alle denken, fühlen, reden auf ihre Weise.
Die Erfahrungsfülle wird stets einbezogen.
Wenn eine Person redet, sind andere leise.
Alle Argumente werden sorgsam erwogen.

Ganze Person einschließlich Gefühl hat Wert.
Andersartigkeit wird aktiv eingeschlossen.
Behutsam ist man mit Urteil. Ein Verkehrt
Wird nicht abwertend über Person ergossen.

Die Gruppenkultur ermutigt zu Offenheit.
Alle in der Gruppe können stets sicher sein
Vor Bestrafung, Blamage und Lächerlichkeit.
In Kooperationskultur passt das nicht rein.

Abwertung, Ablehnung brauchen wir nicht.
Wir müssen keinen Schutzwall errichten,
Solange keiner hier mit dieser Regel bricht,
Auf Respektlosigkeit komplett zu verzichten.

Schutzwälle zu errichten, kostet viel Kraft,
Die uns für erfolgreiche Teamarbeit fehlt.
Da Öffnung notwendiges Vertrauen schafft,
Wird gewaltfreie Gesprächsform gewählt.

Das Gruppenklima ermuntert zu Aktivität.
Eine Meinungsvielfalt tritt deutlich zutage.
Jedes Mitglied sich gleichberechtigt versteht.
Konflikte empfindet man nicht als Plage.

Konfrontationen sind nicht zu vermeiden,
Ergeben sich zwangsläufig aus Unterschied.
Dass Konfliktpartner nicht unnötig leiden,
Man klärend und lösend von Gewalt absieht.

Es geht darum, nicht an Weltsicht zu kleben,
Perspektiven der anderen einzubeziehen,
Einführung zu erlernen, Mitgefühl zu erleben,
Statt den Entwicklungschancen zu entfliehen.

Man erlebt Konflikte als reinigende Gewitter,
Gießt nicht noch Öl auf schwelenden Konflikt.
Geklärt, gelöster Konflikt macht alle fitter
Und weniger mit Konfliktangst verstrickt.

Mensch hat es schwer, sich zu wandeln,
Solange man ihn zur Veränderung drängt.
Nicht erzwungen experimentell zu handeln
Gewohnheitsfesseln wirksamer sprengt.

Kooperationsprinzipien entwickeln

Prinzipien in Teams werden dadurch golden,
Dass entwickelt sie werden, nicht aufgezwungen.
Mit Prinzipien, die die Teamer nicht wollten,
Ist wirksame Teamarbeit eher nicht gelungen.

Abmachungen sollen Kooperation erleichtern,
Verständigung und Entscheidung optimieren,
Erreichen, dass alle im Wertes gleich wär'n,
Verhindern, dass Teams sich hierarchisieren.

Wenn Vereinbarung die Bedingung erbringt,
Dass eins plus eins nicht zwei, sondern drei,
Dann fruchtbare Zusammenarbeit gelingt,
Dann erst werden Kooperationskräfte frei.

Ziel aller Absprachen ist Übersummativität,
Wo Gruppe mehr als Summe Einzelner wird,
Wo deutlicher Kooperationsvorteil entsteht.
Prinzipien, die das nicht leisten, sind verkehrt.

Prinzipien sind also stets nur Mittel zum Zweck.
Jeweiliger Teamzweck ist nicht zu vergessen.
Was den Zweck nicht erfüllt, muss wieder weg.
Erfolg verhindert, wer nur auf Mittel versessen.

Hier geht es einzig um gute Ideen für Regeln:
So oder so ähnlich kann man sie formulieren.
Prinzipien müssen sich im Prozess einpegeln,
In dem wir keinen durch Dogmatik verlieren.

Prinzipien sollten Möglichkeitsraum weiten,
Unterschiede und Gemeinsames zulassen,
Unsere kreativen Teamprozess begleiten,
Zu Menschen, Themen, Umständen passen.

Prinzip verleiht Kooperationsprozess Struktur,
Doch ohne Überraschendes auszuschließen,
Regeln: verhandelbar, niemals starr und stur.
Sollen Teams unterstützen, nicht verdrießen.

Wenn Prinzipien, dann nur so viele wie nötig,
Dass Kooperation nicht ersticke in Regelflut,
Überregelnd ein schöpferisches Chaos töt' ich.
Kreativität zu töten, tut Entwicklung nicht gut.

Prinzipien, die nicht mehr so richtig stimmen,
Sollte man fallen lassen oder aber novellieren.
Nur nicht träge im Regelstrom schwimmen,
Weil dabei die Freuden an Neuem einfrieren.

Heimliche Prinzipien gehören aufgedeckt:
Gebote und Verbote, Sanktionen und Tabu.
Sozialelend sich oft hinter Regel versteckt:
Erzählst du Unpassendes, höre ich nicht zu.

Wer sich hier in seiner Wortwahl vergreift,
Wer die Prinzipien des Anstands verletzt,
Wird geschnitten, weil er nicht ausgereift,
Wird in den Außenseiterstatus versetzt.

Derartige Prinzipien die Gruppen vergiften.
Kooperationsgift verdeckt am besten wirkt.
Sensible und Mutige können Regeln lüften,
Was ein hohes Rauswurfrisiko in sich birgt.

Heimliches Prinzip wirkt unheimlich subtil,
Bestimmt Ansehen und Platz in Hierarchie.
Sind Status, Zwang und Macht mit im Spiel,
Heimliche Prinzipien meist ermöglichen sie.

Rang-Kämpfe sind Gift für Teamprozesse.
Sie untergraben Kreativität und Vertrauen,
Führen zumeist in Machtkampfexzesse,
Die Chancen für Teamerfolge versauen.

Daraus könnte man erstes Prinzip ableiten:
Heimliche Regeln gilt es früh offen zu legen,
Dass sie uns nicht als Ungeister begleiten,
Die uns in eine falsche Richtung bewegen.

Auswählend echt und offen sein

Gruppen werden zur Kooperation dadurch fit,
Zeigt von dem, wie man ist, man möglichst viel.
Teilt man sich so offen wie zurzeit möglich mit,
Sabotiert man beschönigendes Maskenspiel.

Mit Lug und mit Trug in Form von Maskeraden,
Von Selbstbetrug, Halbheit und Verschweigen,
Wir und selbst als Teamteilnehmende schaden,
Maskiert Gruppenerfolge wir eher vergeigen.

Vertrauen erwächst aus Vertrauensvorschuss,
Den jede und jeder all den anderen schenkt.
Offenheit vertreibt skeptischen Sozialverdruss,
Wenn sie, Konstruktives wählend, kaum kränkt.

Deine und meine Offenheit: kein Wert an sich.
Öffnung kann uns selbst oder andere verletzen.
Ich werde mutig, ehrlich, echt und zeige mich,
Gelingt es mir, mich und dich wertzuschätzen.

Gelingt es mir nicht, schaue ich nach innen:
Wie hindere ich mich, wertschätzend zu sein?
Auf welche Werte gilt es sich zu besinnen,
Bevor ich Beiträge erneut bringe hier ein?

Was an dieser Situation hat mich vergrätzt?
Woran erinnert mich der anderen Verhalten?
Verletzte ich gar? Fühle ich mich verletzt?
Was kann ich konstruktiver hier mitgestalten?

Einfühlend und sinnverstehend zuhören

Missverständnisse werden erheblich reduziert,
Zusammenarbeit wird wesentlich verbessert,
Wenn man hinter Worten Gemeintes kapiert,
Gesagtes nicht wortklauberisch verwässert.

Wir hören zu, benennen mit eigenen Worten,
Was wir just herausgehört zu haben glauben.
Solange wir Gespräch als Leistungsport sehn,
Wir uns die Chance zur Verständigung rauben.

Formulieren, zuhören, rückmelden, korrigieren:
Hochschraubenden Spiral-Prozess zulassen,
Gemeinsames Ziel nicht aus Augen verlieren.
Ab und an achtsam Gesamtsituation erfassen:

Bin ich zu passiv hier oder aber zu dominant?
Höre ich aufmerksam zu? Wird mir zugehört?
Wird Gemeintes hinter dem Gesagten erkannt?
Sagen wir rechtzeitig, wenn was uns hier stört?

Gruppendialoge ermöglichen

Auf der einen Seite sind die, die zu viel reden,
Chancen zu ausführlicher Darstellung nutzen,
In langen Monologen, selbstgefälligen, öden,
Sich meist herauf und andere herunterputzen.

Auf der anderen Seite stehen die Schweiger,
Deren Gedanken gekonnt im Innen kreisen,
Die zu gelangweilten Aus-Zuhören-Aussteiger,
Für die zu schweigen hat Qualität der Weisen.

Beide Gruppen sind ignorant und arrogant,
Obwohl sie sich selbst kaum so sehen können.
Ignorant, weil sie die Wirkungen nicht erkannt.
Arrogant, weil sie keine Fragen sich gönnen.

Multilog meldet zurück: So wirkst du auf mich.
So wirkt dein Schweigen. So wirkt dein Reden.
Multilog ignoriert nichts, lässt nichts im Stich.
Will weder sich selbst noch andere befehlen.

Multilog fragt: Wollt ihr hören, was ich denke?
Möchtet ihr mit mir in einen Austausch gehen?
Wo weder ihr mich lenkt noch ich euch lenke,
Wachsen die Chancen, dass wir uns verstehen.

Verschwiegenheit in persönlichen Dingen wahren

Will man Vertrauen nicht aus Team vertreiben,
Atmosphäre weitgehender Öffnung erreichen,
Muss Beziehungserfahrung in Gruppe bleiben,
Darf Indiskretion nicht nach außen entweichen.

Kein Gerede gegenüber Dritten, wer was gesagt.
Möglich sind Angaben über Thema und Ergebnis.
Ausplaudern von Prozessen bleibt untersagt,
Ebenso Schilderung aus Beziehungserlebnis.

„Wir kommen einmal in der Woche zusammen,
Um die Themen A bis D zielführend zu klären.
Die Ideen U bis X unserer Arbeit entstammen.
Mehr an Interna werdet ihr von mir nicht hören.“

Abwertung der Treffen sollten alle unterlassen:
„Es bringt mir zwar nicht, aber ich gehe dahin.“
Stattdessen sich intern mit Wandel befassen:
„Ich sage euch klar, womit unzufrieden ich bin.“

Sich ehrlich für Beteiligte interessieren

Alle achten darauf, dass jede Person im Team,
Gesehen, gefragt wird und aktiv einbezogen,
Niemand ausgegrenzt wird, auch nicht sublim,
Nachteile von Missachtung gründlich erwogen.

Wer bist, wie lebst du? Was sind deine Werte?
Was bedeutet dir unsere Zusammenarbeit?
Wie denkst, fühlst du? Was sagt dein Gefährte,
Nimmst du dir für unsere Arbeit derart viel Zeit?

Was sind deine Interessen und Kompetenzen?
Wo erlebst du dich als schwach, wo als stark?
Was machst du, spürst du Belastungs-Grenzen?
Was machst du, denkst du, die reden nur Quark?

Wovon träumst du? Was brauchst, vermisst du?
Wo hinein möchtest du dich noch entfalten?
Sehen dich andere, wie denken die, bist du?
Was hoffst du, könnten wir hier noch gestalten?

Was würde dir schaden, was dir eher nützen?
Was bringst du an Teamerfahrungen mit?
Wie denkst du, können wir dich unterstützen?
Woran merken wir, bist du einmal nicht so fit?

Solche Fragen niemals stur und obligatorisch.
Es geht um Kennenlernen und um Verständnis.
Kein Muss, kein Zwang, niemals inquisitorisch,
Weil unter Druck unser Vertrauen am End' ist.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten balancieren

Sowohl vor als auch hinter sich hat jede Person
Ihr besonderes, einmaliges Daseinserleben.
Von Gleichheit auszugehen, ist blanker Hohn.
Unterschied produktiv zu nutzen, ist anzustreben.

Parallel ist gutes Miteinander aktiv zu pflegen:
Worin können wir unser Gemeinsames sehen?
Unterschiedlichkeit gerät uns dann zum Segen,
Solange wir die Richtung zusammen gehen.

Es gilt, die Sichtweisenvielfalt einzubeziehen,
Umsicht Perspektiven wechselnd zu gewinnen,
Sich um ein ganzheitliches Bild zu bemühen,
Bevor wir entschieden zu handeln beginnen.

Zum einen Unterschiede produktiv einbringen,
Zum anderen auf Unterscheidung verzichten,
Dass Gemeinsames im Team kann gelingen,
Auf diesen Balanceakt sich alle einrichten.

Hohe Teamqualität erweist sich meist daran,
Wie Differenzen aufgegriffen und einbezogen.
Wenn man kaum Differenzen erkennen kann,
Ist Harmonie durch Zwang meist hingebogen.

Solch im Voraus stabilisierte Pseudoharmonie,
Dies süßliche Unterschiedsniederschweigen,
Deutet auf subtile Herrschaft und Hierarchie,
Auf Gewehre im Koffer statt lieblicher Geigen.

Aufgabe und Qualität verdeutlichen

Jedes Tun hat ein ihm innewohnendes Ziel,
Eine mit ihm untrennbar verwobene Qualität.
Wirken derartige Ziele und Qualitäten subtil,
Oder will man, dass Transparenz entsteht?

Sehr oft man in Gruppen Konflikte umgeht,
Indem Ziel und Anspruch bleiben im Vagen.
Man stimmt sich nicht klar ab über Qualität,
Weil man die Kritik dazu nicht kann ertragen.

Kritik wurde allzu oft als verletzend erlebt,
Erschien als Urteil durch mächtige Person.
An Kritik oft der Fluch des Negativen klebt.
Weil meist verbunden mit Spott und Hohn.

Solange Qualitätsvorgaben im Dunkeln,
Prozess- und Ergebniskriterien unter Tisch,
Lässt es sich gut mauscheln und munkeln:
Wir brauchen keinen verbindlichen Wisch.

Wer trotz Qualitätstabu hier noch kritisiert,
Wird als streng und anspruchlich verschrien.
Wer unseren Gruppenstil hier nicht kapiert,
Der sollte doch lieber wieder Leine ziehen.

Es geht ohne geklärte Qualitätsansprüche,
Ohne die Kompetenz zu konstruktiver Kritik,
Ein Team eher früh als später in die Brüche.
Ohne Blasinstrumente gibt es keine Blasmusik.

Konflikte fair klären

Wenn andere anders sind, als wir es wollen,
Auf unserer Wellenlänge nicht schwimmen,
Beginnen wir meist damit, ihnen zu grollen,
Scheinen die anderen nicht recht zu stimmen.

Du darfst natürlich anderer Meinung sein,
Aber bitte nicht solche und nicht so radikal.
Das lädt mich förmlich zum Widerspruch ein.
Ich muss dich abkanzeln, habe keine Wahl.

Mein Vater hat mir verboten, so zu denken.
Das kann ich dir darum auch nicht erlauben.
Kann Ansichten nicht Beachtung schenken.
Das würde Identität und Herkunft mir rauben.

Dein Wort bringt mich in einen inneren Konflikt.
Auf der einen Seite will gefühlsoffen ich sein.
Andererseits bin in uralte Moral ich verstrickt.
Dich dafür abzulehnen, fällt mir dabei nur ein.

Wie kann man so denken und fühlen wie du?
Ist für dich gar nichts heilig, nichts normal?
Spürst du nicht in dem, was du tust, das Tabu?
Ist dir denn das, was ich dabei fühle, egal?

Was du denkst, sagst, tust, das tut man nicht.
Wo kämen wir denn hin, wenn das alle täten?
Du sagst mir deine Meinungen ins Gesicht.
Ging dir denn jeglicher Anstand dabei flöten?

Wer so denkt, spürt nicht, dass er bestimmt,
Dass er beurteilend eine Hierarchie erzeugt,
Sich dadurch die Chance zur Klärung nimmt,
Indem er erwartet, dass anderer sich beugt.

Konflikt-Klärung gelingt nur auf Augen-Höhe.
Schädlich auf Dauer ist jedes Lösungs-Diktat.
Verträgt man sich, wenn Autorität in der Nähe,
Verzehrt man ansonsten noch den alten Salat.

Sich auf Augenhöhe zu treffen, ist zu üben.
Bildet Grundlage für tragfähige Friedfertigkeit.
Man muss den anderen nicht sogleich lieben,
Doch macht man für Wertschätzung sich bereit.

Fairness gebietet, Nebeneinander einzuhalten,
Auf jegliche Formen von Hierarchie verzichten,
Klärungssituationen multilogisch zu gestalten,
Zwang und Willkür konsequent zu vernichten.

Kein Man, kein Es, kein Verbot und kein Tabu,
Kein Richtig und Falsch, kein Gut und Schlecht.
Gleichberechtigte Personen sind Ich und Du.
Keiner ist überlegen. Keiner hat mehr Recht.

Freiwilligkeit ermöglichen

Wirksam wird Teamarbeit, lässt man sich ein,
Sich einzubringen und auch zurück zu nehmen,
Vom Herzen her ein Teil eines Ganzen zu sein,
Sich nicht durch Teilsein gedrückt zu grämen.

Teil zu sein, meint, mit allen anderen zu teilen,
Sich mitteilend nicht ins Zentrum zu stellen,
Nicht in starrem Expertenmuster zu verweilen,
Bestimmend nicht Gesamtinitiative zu vergällen.

Man kann produktiv Teil sein, wenn es gelingt,
Auf Eigen-Anteil-Hervorhebung zu verzichten.
Das gelingt uns nur, solange uns keiner zwingt,
Arbeit in vorbestimmten Teams zu verrichten.

Damit wir Menschen zur Teamarbeit bereit,
Bedarf es grundlegender Teamfähigkeiten
Eines hohen Ausmaßes an echter Freiwilligkeit,
Kompetenter Dritter, die durch Krisen begleiten.

Wieso werke ich mit euch an dieser Sache?
Worin liegt der Sinn unserer Zusammenarbeit?
Was geschähe wohl, wenn ich allein das mache?
Bin ich zur Teamarbeit mit euch wirklich bereit?

Werde ich zur Arbeit in Gruppen gezwungen,
Macht mir Zusammenarbeit dabei keinen Sinn,
Was Wunder, dass Teamarbeit kaum gelungen,
Was Wunder, dass vom Team frustriert ich bin.

Kooperationsfähigkeiten fördern

Teamfähig zu werden, ist nie abgeschlossen.
Teamkompetenz ist selten vorauszusetzen.
Durch Unfähigkeit wird Teamblood vergossen,
Teaminkompetent wir uns häufiger verletzen.

Was man nicht kann, kann man meist lernen
Mit Mut, Geduld, Rückmeldung und Reflexion
Kooperationsschwäche kooperativ entfernen.
Freude und Erfolge im Team sind der Lohn.

Aus Team entfernen kann man Rechthaberei,
Stattdessen Akzeptanz unterschiedlicher Sicht,
Auch Starrheit der Positionen aufzugeben sei.
Ohne Öffnung findet man Gemeinsames nicht.

Kein Abkanzeln mehr und Lächerlichmachen,
Stattdessen sich wertschätzen und anerkennen.
Keine Mauscheleien bei Entscheidungssachen,
Transparenz herstellen und Kriterien benennen.

Nicht andere überhöhen oder sie übergehen,
Stattdessen auf Augenhöhe und alle beachten.
Nicht Unterschied noch Gemeinsames übersehen,
Sondern beides im Zusammenhang betrachten.

Nicht nur Rationales, Logisches gelten lassen,
Stattdessen stets Gefühlsqualität mit bedenken.
Teambeschlüsse nicht nur halbherzig fassen,
Sondern Entscheidung zu Konsens hinlenken.

Keine Mehrheitsentscheidung hin manipulieren,
Stattdessen die Minderheitspositionen nutzen.
Nicht die Klärungsprozesse außerhalb führen,
Sondern im Team die Scheiben klar putzen.

Niemals Absprachen hinterrücks unterlaufen,
Stattdessen Vereinbarungen neu verhandeln.
Sich nicht nur unter Zwang zusammenraufen,
Sondern Problemsituation zwanglos wandeln.

Konflikte und Misstrauen nicht überdecken,
Stattdessen beharrlich auf Aufdeckung dringen,
Vertrauen durch freundliche Ehrlichkeit wecken
Teammitglieder unterstützen, niemals zwingen.

So wechselt man in den Raum der Kooperation,
Indem Entwicklungsziele man ausformuliert,
Jede Person dabei aus ihrer speziellen Position
Ihren Beitrag zur Zielerreichung kreativ probiert.

Da wir Konstruktives tun, Destruktives lassen,
Uns Aufmerksamkeit und Rückmeldung geben,
Können Teamfähigkeit konkret wir erfassen,
Ein kooperatives Wir in Gemeinschaften leben.

Zur Integration und Integrität bereit

Aus Einseitigkeiten aussteigen

Wir Menschen denken meist in Polaritäten:
Sagst du mir Schwarz, ergänze ich mit Weiß.
Selten wir unsere geistige Mitte betreten.
Normal ich mich eher polarisierend zerreiße.

Viele psychosoziale Probleme und Konflikte
Werden so lange als unlösbar angesehen,
Wie Denkfühlen in die Extreme uns schickte,
In Polen denkend, wir im Wege uns stehen.

Das ist weiß aus meiner Schwarz-Position.
Das zu verleugnen, bin ich nicht mehr gewillt.
Ein Konsens wird vom Pol aus zur Illusion,
Weil der Graben zwischen Polen nicht gefüllt.

Aus Position einseitig fixierter Parteilichkeit,
Definiert als Opfer als Retter oder als Täter,
Ist man nicht einmal zu Kompromiss bereit.
In eine üble Falle von Einseitigkeit gerät wer.

Ein Schwarz gibt es und ein Weiß, das rein,
Die Millionen Farben dazwischen sind grau.
Woher kommt nur der Zwang zum Reinsein?
In die Zwangs-Welten deiner Kindheit schau.

Beengende Welt aus einem Entweder-Oder,
Aus Einerseits und krassem Andererseits,
Wo ich statt vital zu lodern eher vermodere,
Ist innerer Ursprung viel quälenden Leids.

Was bleibt, ist inneres Stillhalteabkommen.
Lieber verdränge ich Konflikt und Problem.
Alternativ ein äußeres Stillhalte-Abkommen:
Darüber zu reden, ist mir hier nicht genehm.

Kompromiss tritt an die Stelle von Konsens:
Stimmen wir ab. Die Mehrheit entscheidet.
Begrenzt du dich, ich mich auch begrenzt.
Kompromiss ist Mist, weil meist man leidet.

Wenn Zwang entsteht, verengt sich Geist,
Vernunft als Großhirnfunktion schwindet.
Normale Klugheit erscheint wie verwaist.
Reptil sich durch unser Kleinhirn windet.

Statt Um- und Einsicht nur Kampf und Flucht:
Ein arg eingeschränktes Konfliktverhalten.
Nicht einmal ein Kompromiss wird gesucht.
Ich haue hier ab oder ich werde dich falten.

Kampfbereitschaft hat den Rat zur Hand:
„Du musst deine Sichtweise durchsetzen.“
Auf Tunnelblick eingeschränkt ist Verstand,
Egal, ob wir wen durchsetzend verletzen.

Fluchtbereitschaft hingegen rät uns nun:
„Soll die Kuh doch machen, was sie will.
Ich habe mit all dem nichts mehr zu tun.“
Verantwortung ist fern. Mitgefühl ist still.

Wer der Polarisierungsfalle nicht entrinnt,
Kann auch zu keinem Konsens vordringen.
Dem, der den Abstand von Polen gewinnt,
Wird das Widerspruch-Überwinden gelingen.

Man betritt die Position der Zeugenschaft,
Tritt ein in ein engagiertes Unbeteiligt-Sein,
Wo kein Widerspruch als Abgrund klafft,
Wo wir aus Unversöhnlichkeit uns befrei'n.

Aus der Herzensmitte gelingt Integrieren,
Widersprüche lösen in der Liebe sich auf,
Keiner muss mehr gewinnen oder verlieren:
Keine Ware, kein Feilschen und kein Verkauf.

Wer es aufgegeben hat, Recht zu haben,
Wer Vertrauen anstelle von Siegen setzt,
Achtet zuallererst auf gemeinsame Gaben,
Und dass er niemanden mutwillig verletzt.

Leben als Balanceprozess begreifen

Leben erscheint uns als Gleichgewicht
Von Auflösen und von Zusammenfügen.
Das eine existiert ohne das andere nicht.
Den beiden Seiten heißt es zu genügen.

Ein Nervensystembereich uns hemmt,
Anderer Nervenbereich macht uns aktiv,
Letzterer mit Energie uns überschwemmt
Und Ersterer ist eher energieregenerativ.

Nahrung wir aufnehmen und verbrennen,
Halten und loslassen, Schatten und Licht.
In stetem Wechsel wir existieren können.
In steter Gleichförmigkeit leben wir nicht.

Ruhe braucht Spannung als Gegenpol.
Wir leben in steter Dynamik des Seins.
Der Mensch fühlt in Bewegung sich wohl.
Im ständigen Wandel fühlt man sich eins.

Wir wenden uns unserer Außenwelt zu,
Doch kehren stets in Innenwelt zurück.
Nur im Innen finden wir wirklich zur Ruh,
Im Innen erwachsen uns Liebe und Glück.

Ein Vitalinteresse, nach außen gerichtet,
Lässt uns viel Seins-Energie verbrauchen.
Wird auf Auftanken im Inneren verzichtet,
Wir emotional auf dem Schlauch steh'n.

Ein Vitalinteresse, nach innen gerichtet,
Lässt uns Seins-Energie erneut sammeln.
Wird auf hinausgehen in Mitwelt verzichtet,
Sozial-Kräfte im Inneren bald vergammeln.

Nach außen sich wenden mit Intelligenz
Und nach innen sich wenden mit Intuition,
Polaritäten integrierend ich mich ergänz,
Ein Pol allein für sich schafft nur Illusion.

Selbstkontakt erfordert Mitweltkontakt:
Unsere Vitalität braucht beide Seiten.
Lebendigkeit pulsiert im Wechsel-Takt,
Den mit viel Achtsamkeit wir begleiten.

Wir fühlen, doch wir sind nicht Gefühle.
Wir denken, doch sind nicht Gedanken.
Von Anfang an ist der Leib mit im Spiele,
Doch bildet er selten totale Schranken.

Wir können unsre Gefühle kontrollieren,
Jedoch ohne sie dabei zu unterdrücken.
Wir müssen uns nicht Denken verlieren,
Erzeugen darum aktiv Gedanken-Lücken.

Der Leib ist lebend nicht zu überwinden,
Da all unser Dasein am Leiblichen haftet.
Doch wir können zu der Einsicht finden,
Zu ermitteln, was der Leib gut verkräftet.

Jenseits von Verzichten oder Übertreiben
Pendeln wir uns auf passende Mitte ein.
Wir können dort stets nur kurz verbleiben,
Denn wir fallen in neue Polaritäten hinein.

An mich denkend zugleich Welt umfassen:
Egoismus schließt das Soziale nicht aus.
Sobald wir ein lineares Handeln verlassen,
Kommen wir wahrhaftig zu uns nach Haus.

Das wahre Zuhause ist unsere innere Mitte,
Dort in der Mitte ruht symbolisch das Herz,
Dort wirkt das die Pole vereinende Dritte,
Dort vereinen sich Freude und Schmerz.

Zu existieren ist ein ständiges Werden
Als Loslassen, als Suchen und als Finden.
Festhaltend wir unser Wachsen gefährden.
Loslassend wir unsere Statik überwinden.

Wir werden zwischen dem Sein und Nichts:
Werden ist Wachsen, Bleiben, Vergehen.
Wir alle sind ein Teil des Schöpfungs-Lichts,
Auch wenn wir dies Licht noch nicht sehen.

Stimmigkeit anstreben

Prozess-Ziel fürs Leben ist Stimmigkeit,
Grund-Gefühl: Ich bin richtig, hier zu sein,
Bin mit allem mich zu akzeptieren bereit,
Lasse auf Mitwelt und Menschheit mich ein.

Ein Band der Liebe hält mich zusammen.
Ich mag mich und mag zugleich die Welt.
Wir alle der einen Evolution entstammen,
Wir alle sind in dies pralle Dasein gestellt.

Ich will nicht zu wenig noch will ich zu viel,
Will da sein, doch nicht auf anderer Kosten.
Hiersein ist für mich experimentelles Spiel
Mit Tausenden von Überraschungs-Posten.

Ich brauche nicht nur Himmel auf Erden.
Auch Hölle ist lustig, macht wenig Angst.
Da ich bin, brauche ich nicht zu werden.
Ich bin, wie ich bin, nicht wie du verlangst.

Enttäuschungen hauen mich eher nicht um,
Weil ich lebend nicht nur Erfolge erwarte.
Meine Fehler nehme ich mir selten krumm,
Vor allem nicht, wenn ich was Neues starte.

Versagen kann mir Herausforderung sein,
Einen anderen Lösungs-Zugang zu finden.
Oder diese Aufgabe stelle ich vollends ein.
Denn ich muss mich nicht an Zwänge binden.

Obwohl ich mich manchmal als hilflos erlebe,
Geht dabei meist nicht der Selbst-Wert baden.
Perfektion ich nur noch in dem Fall anstrebe,
Muss ich dabei weder dir noch mir schaden.

Nichts ist voll und ganz gesichert im Leben,
Denn Sein ist mehr oder weniger im Fluss.
Garantierte Verläufe kann es nicht geben,
Denn vieles ist wahlfrei, manches ein Muss.

Leben ist steter Prozess von Entscheiden,
Von Entscheiden, dass oft nicht bewusst.
Nur unbewusst werden wir häufiger leiden.
Dauerbewusst holen wir uns manch Frust.

Ich möchte beweglich und zugleich stabil sein,
Leben aktiv gestalten und passiv zulassen,
Möglichst viel achtsam und wenig debil sein,
Neues und Fremdes meist freudvoll erfassen.

Stabilität gewinnt man durch Balancieren,
Sich-Austarieren, um zur Mitte zu finden.
In der inneren Mitte wir wahrhaft uns spüren,
Können Spaltung aus Dualität überwinden.

Hauptursache für Spalten ist Grund-Konflikt
Zwischen Freiheit hier, Geborgenheit dort.
Nicht immer den Konflikt uns zu lösen glückt.
Manchmal zieht es uns zu einer Seite fort.

Dann fühlen wir uns zwar sicher gebunden,
Sind vertraut, zugehörig und angeschlossen,
Doch können wir nicht mehr frei erkunden.
Nicht erobern zu können, macht verdrossen.

Unser Dasein beginnt mit Einheits-Erleben,
Eng verbundenem Zustand im Mutter-Bauch.
An Nabel-Schnur wir durch Uterus schweben.
Beschützt, ernährt, gewärmt wird Kind auch.

Dann ein krasser Umbruch hinein in die Welt.
Die Nabel-Schnur ist körperlich durchtrennt.
Die symbiotische Einheit für immer zerfällt.
Beider Einheit braucht ein neues Fundament.

Fundament wird das wechselseitige Binden:
Wir sind leibseelisch aufeinander bezogen.
Biologisch wir zeitweilig zusammenfinden,
Da Tragling getragen, da Säugling gesogen.

Ansonsten entsteht kommunikatives Band.
Du zeigst dich. Ich trete mit dir in Resonanz.
Ich fühle mich ein mit Leib, Herz und Verstand.
Wir üben zusammen Verständigungs-Tanz.

Wir zwei treten ein in einen Dialog der Liebe.
Wenn es gut geht, ist Liebe bedingungslos.
Oh, wenn solche Nähe doch ewiglich bliebe.
Doch Ewigkeit schwindet, werden wir groß.

Hinter Zwiesprache später und aller Liebe
Steht das Bestreben, Einheit herzustellen.
Dazu Sehnen, dass ins Eins-Sein man triebe.
Doch Sein wird oft die Sehnsucht verprellen.

Am Anfang überwiegt das Eins-Sein-Sehnen.
Bald jedoch tritt Autonom-Sein-Lust dazu.
Je mehr wir Erkundungs-Räume ausdehnen,
Desto mehr wird aus dem Wir ein Ich und Du.

Versöhnung von verbunden und getrennt,
Von Gemeinschaft hier, von Individualität da,
Man auch als unsre Konstanz-Kraft benennt.
Man ist bezogen, bleibt sich selbst auch nah.

Zwei Felsen im Meer sind Nähe und Distanz.
Dazwischen gilt, dass hindurch wir steuern.
Bei zu viel an Nähe ich mich in dir verfranz.
Bei zu viel an Distanz ist Nähe zu erneuern.

Ein Kind fängt irgendwann an zu krabbeln.
Der Leib-Geist geheit ihm, fort zu streben.
Kurz danach Kinder sich wieder berappeln,
Ein Bindungs-Band sie heimkehrend weben.

Schwankend auf beiden Beinen gehend,
Treibt uns Erkundungs-Lust weiter voran.
Dorthin, was man mit den Augen sehend,
Man hören, sich nähernd ergreifen kann.

Kindes Seligkeit des Eins-Seins einerseits,
Symbiose von Mutter und Kind bewahren.
Der Drang zu sich selbst hin andererseits,
Wo Eigenständigkeit als Stärke erfahren.

Wunsch, eigenständiges Selbst zu werden
Mit ureigenem Körper, mit Gefühl und Geist,
Sich in seiner Eigenart im Leben zu erden,
Ohne dass in uns dabei die Liebe verwaist.

Eine stimmige Ganzheit erlangen

Menschen, die im Leben einiges Elend erlitten,
Ob große Verletzung oder viele kleine Nadel-Stiche,
Werden zumeist von Möglichkeiten abgeschnitten,
Wenn aus Angst man in eine Richtung auswiche.

Wer erdrückende Nähe erlebt, geht auf Distanz.
Wer einsame Distanz erlebt, sucht sichere Nähe.
Man polarisiert sein Dasein, wird dabei nicht ganz.
Distanziert zu sein, ich dann als normal ansehe.

Doch real wird man seiner Wahl-Freiheit beraubt.
Für Nähe kann man sich nicht frei entscheiden,
Denn auf Abstand bleiben zu müssen man glaubt,
Erzeugt sich dadurch viel psychosoziales Leiden.

Nicht nur man selbst leidet, auch Partnerschaft,
Weil Eigen-Begrenzung Entwicklung behindert.
Man gemeinsam nur dann Entwicklung schafft,
Wenn jeder seine Herkunfts-Störungen mindert.

Kein Ausruhen mehr auf reduziertem Charakter:
Ich in eben Steinbock, muss mit Kopf durch Wand.
Beziehungen werden durch Sturheit vertrackter.
Die Entwicklungs-Chancen bleiben so unerkannt.

Ich bin eben ein Einzelgänger, bin gern für mich.
Ständige Nähe der anderen ist mir eher suspekt.
Brauche ich mal deine Nähe, dann nutze ich dich,
Der die Angst vor Einsamkeit in Knochen steckt.

Auch hier gilt Grundsatz aus der Psychologie:
Oft stimmt psychisch zugleich auch das Gegenteil.
Person, die Distanz erlebt hat, sucht wieder sie.
Wer zu viel Nähe erlebte, dem ist Nähe wohlfeil.

Ich verdamme Nähe und suche doch sie zugleich,
Doch nicht zu mir selbst, sondern lieber bei dir.
Meiner Eigen-Entwicklung ich derart ausweich'.
Ein von Sehnsucht getrenntes Leben ich führ'.

Oder ich verkrieche mich in einer Nähe-Illusion,
Mache mich bedürftig, um geborgen zu sein.
Den Preis der Unterwerfung zahle ich schon.
Doch ein anderer Weg fällt mir leider nicht ein.

Statt ganz zu werden, sich viele polarisieren.
Unterschied wird zum Konflikt, nicht abgebaut.
Ganzheits-Verlust wird auf Dauer frustrieren.
Wer nicht dazu lernt, sich Beziehung versaut.

Oft ziehen Gegensätze für eine Weile sich an.
Ich Sorge für Innenkontakt. Du gehst nach außen.
Doch früher oder später beginnt das Elend dann:
So viel Innerlichkeit kann doch keiner aussteh'n.

Wer die Partner findet, die ihn gut ergänzen,
Muss für seine Ganzheit nicht selber sorgen.
Mit Fähigkeiten der anderen kann man glänzen
Und sich, was noch fehlt, bei denen ausborgen.

Doch das geht solange gut, wie beide verliebt.
Zum Lieben braucht man vollständige Personen.
Verliebt ist Wachbewusstsein hormonell getrübt.
Aus der Trance zu erwachen, kann sich lohnen.

Entwicklung-Ziel ist es, Ganzheit zu erlangen,
Nicht in einem Extrem-Pol hängen zu bleiben.
Unsere innere Mitte zu suchen, wir anfangen.
Was an Partnern gut ist, wir uns einverleiben.

So verstrickt ich mich auf zwei Weisen lähm':
Du musst mich stets ergänzen durch Gegenpol.
Oder du bestätigst mich nur in einem Extrem.
Dann fühle ich nur unter Gleichen mich wohl.

Ich suche mir Personen aus, die viel Nähe wollen,
Um sich eher symbiotisch aneinander zu kleben.
Dann muss ich nicht mehr Distanzierten grollen
Für den Preis, meine Autonomie nicht zu leben.

Statt ganz zu werden, wir uns fehlsolidarisieren
In einer unkritischen Solidarität um jeden Preis.
Eine notwendige Autonomie wir nicht kapieren.
Kaum zu erstreben ist, wovon man nichts weiß.

Oder ich suche mir die, die eher unnahbar sind.
Dann haben Bindungs-Bedürfnisse kaum Raum.
Auf die Art wird auf Dauer man sehnsuchtsblind.
Was einem fehlt, dass bemerkt man dann kaum.

Polarisierende Lösungen führen uns nicht weiter.
Einseitigkeiten machen das Dasein uns trübe.
Man wird immer enger, immer seltener heiter,
Erlebt sich entleert, als ob gar nichts uns bliebe.

Angst, Verzweiflung, Resignation, Depression:
Gefühle und Stimmungen aus Sackgassen-Welt.
Langeweile und Leere der Polarisierung Lohn.
Nicht Sonne noch Stern glänzt man Himmels-Zelt.

Polarisierend haben wir unser Selbst verloren,
Sind wir ängstlichem Ego auf Leim gekrochen,
Haben wir abgetrieben, was gehörte geboren,
Haben wir Liebes-Fähigkeit in uns zerbrochen.

Zur Ganzheit zurück geht es nur durch Angst,
Denn Neues, Fremdes muss ins Leben hinein.
Der Angst als dein Kompass du es verdankst,
Dass du ahnst: Das wird meine Richtung sein.

In Richtung Mitte von nun an deine Reise geht.
Nähe und Distanz werden derart ausbalanciert.
Ein neues Lebens-Gefühl balancierend entsteht.
Doch all das wird erst nach einer Weile kapiert.

Vorerst klafft vor uns noch gefährlicher Graben
Zwischen dem, was wir so sehnsüchtig wollen,
Und dem, was als Möglichkeit derzeit wir haben.
Drum frisch ans Lernen und sich nicht grollen.

Vorstellungs-Kraft hilft uns, Brücken zu bauen:
Was wird, wenn wir uns nicht mehr brauchen,
Wenn Manipulationen nicht Kontakte versauen,
Wir nicht länger mit Kämpfen uns schlauchen.

Jenseits des Brauchens geht es Richtung Liebe.
In einer stimmigen Mitte werden endlich wir frei.
Wir bleiben stets achtsam, auf dass Liebe bleibe,
Und entscheiden füreinander uns tagtäglich neu.

Liebe als Weg zur Ganzheit anerkennen

Erste Kern-Erfahrung, ein Ganzes zu sein,
Bietet der Dialog des Eins-Seins in Liebe,
Verschmelzend lassen wir uns auf uns ein,
Dass kein Unterschied zwischen uns bleibe.

Es bleibt weder ein anderes noch ein Ich.
Liebesparadies ist nicht nur von dieser Welt.
Doch eigenständige Wesen beziehen sich.
Man verbindet aktiv, was passiv zerfällt.

Wahre Beziehung ist stetes Wechselspiel:
Ein emotionales Ich sucht emotionales Du.
Wir begegnen uns mit tiefem Wohlgefühl.
Ich schaue dich an und du schaust mir zu.

Zweite Form der Ganzheit wird erfahren,
Nachdem wir uns von den Eltern gelöst,
Trotz Getrenntsein wir die Liebe bewahren,
Nun vom Zwang zur Symbiose entblößt.

Diese Form der Ganzheit ist komplexer.
Menschen sind nun aus Fleisch und Blut.
Mutter ist auch Hexe, Vater auch Hexer.
Die Menschen sind nicht nur edel und gut.

Selbst als eigenständige, als ganze Person
Wird das Einsseinerleben nicht vergessen.
Beeindruckend ist Verschmelzung schon.
Mensch bleibt verschmelzungs-besessen.

Es bleibt ein Sehnen nach Sexual-Ekstase
Oder nach Einheitsstreben durch Spiritualität.
Wenn ich Seifenlauge zu Kugeln verblase,
Mir Sinn nach Treiben in die Einheit steht.

Spaltungen überwinden

Ist Konstanz-Kraft jedoch noch schwach,
Will man sich eher vor Ganzheit schützen.
Werden unerwünschte Teile in uns wach,
Spaltet man sie ab, weil sie nichts nützen.

Ich bin stets gut. Doch du bist schlecht.
Ich bin weiß und du bist leider schwarz.
Was ich tue, ist mir und anderen recht.
Was du tust, ist nur Unrecht und Warz.

Mir gehört das alles. Dir gehört es nicht.
Mit solchen wie dir muss ich nicht teilen.
Welt innen und außen spaltend zerbricht.
In einfältiger Logik wir kindlich verweilen.

Ist das Schlechte vom Guten abgespalten,
Zerbricht Ganzheit des Selbst und zerfällt.
Von Ganzheit anderer ist nichts zu halten,
Ich bin gut. Du bist böse wie übrige Welt.

Echte Beziehung ist uns so nicht möglich,
Verlangt selbst und anderen als Ganzes.
Gespaltene Personen scheitern kläglich
Im Verlaufe ihres Annäherungs-Tanzes.

Abspaltungen zerstören Verbindungen,
Die uns Ganzheit des Seins garantieren.
Vermeidend in angstvollen Windungen
Wir Kontakt zu uns und zur Welt verlieren.

Manche Erwachsene bleiben weiterhin
In der Gewalt vom Schwarz-Weiß-Denken.
Nur Alles-oder-Nichts kommt in den Sinn.
Zwischentöne kann man sich schenken.

Schein-Dialoge auf den Wegen zum Ich,
Halb befriedigte Bedürfnisse nach Nähe,
Und schon lässt Stimmigkeit uns im Stich.
Gespaltenes Selbst schreit ach und wehe.

Ein eigenständiges Sein bleibt schattenhaft,
Ist zu vage, eher verwischt und ungewiss.
Stimmigkeit entfaltet nicht hinreichend Kraft.
Selbst-Zweifel den Selbst-Wert in Stücke riss.

Eine Mitwelt, die zeitweilig nicht ganz stimmt,
Wird als durchweg frustrierend angenommen,
Eine Mini-Enttäuschung als Grund man nimmt,
Um zu tiefer Verzweiflung niederzukommen.

Weil die Welt ohne kristallreine Harmonien,
Spürt man in sich zumeist Aufruhr und Wut,
Kummer und Zorn werden nicht verzieh'n.
Man tut sich selbst und der Mitwelt nicht gut.

Ihnen fehlt die Stimmigkeit, ihre innere Mitte.
Um Einheit und Vielfalt in sich zu versöhnen.
Gut oder schlecht sind wie des Daseins Tritte.
Dass beides wahr ist, ist nicht zu wännen.

Hochstimmung ist dann, wenn sie meinen,
Sie seien hier ersehnt und werden gehalten,
Wenn die anderen ihnen zu folgen scheinen
Und sie wie allmächtig ihren Alltag gestalten.

Erniedrigt, wertlos sie hingegen sich fühlen,
Wenn sie bei jemandem in Ungnade fallen,
Wenn sie zeitweilig nicht erste Geige spielen,
Eingereiht sind wie die normalen Vasallen

Sie idealisieren, wer Vollkommenheit nährt,
Die man zwingen kann, viel von sich zu geben,
Deren abgöttische Liebe man stets erfährt,
Die nur noch uns allein anbieten ihr Leben.

Obgleich Personen die Partner idealisieren,
Beuten sie diese zugleich unbarmherzig aus.
Denn die eigene Leere muss niemand spüren,
Presst man die Fülle aus den anderen heraus.

Oder man nimmt sich wie hochmütig zurück,
Andere können mir nicht das Wasser reichen,
In meiner Großartigkeit erlange ich das Glück.
Andere höchsten nur um die Füße mir streichen.

Stimmigkeitserfahrung herbeiführen

Erfahrung von guter Mutter und gutem Vater,
Erfahrung von sich selbst als ein gutes Kind:
In Gesellschaft, wo man so etwas hat, mehr
Kinder auf der Sonnenseite des Lebens sind.

Eltern-Liebe bewahren, Selbst-Liebe finden,
Auch wenn nicht alles rund läuft im Leben,
Freunde gewinnen, lieben, Familie gründen,
Sich sozial mit der Menschheit verweben.

Ich bin weder eine vollkommene Person,
Frei, ungestüm, kreativ, klug und schön,
Noch anklammerndes Nichts, das schon,
Nachdem es da ist, wieder kann geh'n.

Stimmigkeit erleben meint, voll zu akzeptieren
Mit Herz, Hirn, Leib-Empfinden und Gefühl,
Es gilt Stärke und Schwäche zu integrieren,
Auf dass rundum stimmig Hierseins-Spiel.

Wir sind nicht Heilige noch sind wir Teufel,
Sondern ganze Menschen, unvollkommen,
Mit Liebe und Hass, Gewissheit und Zweifel.
Nur so wir zu unserer Ganzheit kommen.

Da stabile Stimmigkeit uns zusammenhält,
Ist Liebe mit Wut und Hass zu verbinden.
Persönlichkeit nicht in seine Teile zerfällt.
Doktor Jekyll und Mister Hyde sich finden.

Stimmigkeit verweist auf die Überzeugung,
Man selbst zu sein und nicht sich nur fremd.
Kein Unterwerfen und keine Verbeugung,
Man ist frei, spontan, zumeist ungehemmt.

Stimmigkeit erweckt in uns die Fähigkeit,
In uns Liebe und Aggression zu vereinen,
Sie macht uns psychosozial dazu bereit,
Die, die anders sind, nicht zu verneinen.

Du bist für mich nicht Mittel zum Zweck,
Meine Lust und Bedürfnisse zu stillen.
Passt du nicht, werfe ich dich nicht weg.
Du bist ganzer Mensch mit Eigen-Willen.

Wir achten und schätzen das Anders-Sein,
Fehler, Mängel und Unvollkommenheiten,
Jeder von uns ist groß und zugleich klein.
Lebenslang wir lernen, um uns zu weiten.

Stimmigkeit hilft uns, in uns zu versöhnen
Das ewige Sehnen nach Vollkommenheit
Mit den unharmonischen Alltags-Tönen,
Die auch wir erzeugen in Raum und Zeit.

Wunsch wird mit Wirklichkeit verwoben.
Traum und Realität gilt es zu versöhnen.
Schwieriges wird auf später verschoben.
Schwächen muss man nicht verhöhnen.

Stimmigkeit vereint Eins-Seins-Harmonie
Mit den Rhythmen lebendigen Trennens.
Aus beidem ich meine Vitalitäts-Kraft zieh',
Beides ist Teil unseres Lieben-Könnens.

Stimmigkeit zeigt sich in unserem Humor,
Wird man klein in Verzweiflung gestoßen
Oder strebt man kühn zu Ekstase empor,
Sich zu spüren im Ganzen und Großen.

Stimmigkeit beschreibt Millionen Farben
Zwischen Schwarz hier und Weiß dort.
Man muss nicht in den Extremen darben.
Innere Mitte wird neuer Aufenthalts-Ort.

Zwar ist Eins-Sein das Wesen der Liebe,
Doch sind wir auch aus Fleisch und Blut.
Von Liebe als Freiheits-Kind nichts bliebe,
Fehlte uns zu dem Getrennt-Sein der Mut.

Um das herauszufinden, wie man gemeint,
Was es bedeutet, dieser Mensch zu sein,
Man Eins-Sein mit Getrennt-Sein vereint.
Fangen wir heute damit an. Hauen wir rein.

Umsicht fördern

Wirklich ist alles, was im Augenblick wirkt.
Wirklich für mich ist meine innere Realität.
Vieles, was in mir wirkt, sich noch verbirgt,
Unbewusst es mir nicht zur Verfügung steht.

Die Annahme ist mehr als ein Wort-Spiel.
Eine besondere Sicht aufs Leben beginnt,
Wenn ich zu mir, nicht mehr von mir fort will,
Freude an mir selbst Bedeutung gewinnt.

Mit wachem Blick schaue ich nach innen,
Erschaue mein Licht und meine Schatten.
Kann mit Klärung des Geistes beginnen,
Dunkles in mir ist nicht versperrt mit Latten.

Vergangenheit besteht nicht aus Fakten,
Ist Konstruktion aus Erinnerungs-Spuren,
Spuren, um die wir Bedeutungen packten,
Die wir oft aus unserer Herkunft erfuhren.

Wie wir erinnern und Bedeutung geben,
Lässt Erlebtes in neuem Licht erscheinen.
Nicht Fakten allein bestimmen das Leben.
Ebenso bedeutsam, wie wir sie meinen.

Umsicht für die Art, wie Zukunft gesehen.
Werden kann man mit Furcht begegnen,
Gedanken daran aus dem Wege gehen,
Zukunft als Chance für Wandel segnen.

Hoffnung und Vision, Wunsch und Bitte
Oder Resignation und Hoffnungslosigkeit:
Mitgestalten erwächst aus innerer Mitte:
Wehren wir ab oder machen wir uns bereit?

Umsicht für das, wie wir Mitwelt erleben.
Erleben wir uns auf Rationales verkürzt,
Indem wir den Verstand zum Gott erheben,
Oder wird es auch durch Fühlen gewürzt.

Welchen Raum erhält das Leib-Empfinden,
Welchen das Träumen und unsere Fantasie,
Ob wir Erleben auch aufs Ahnen gründen,
Oder beachten wir die Intuitionen fast nie?

Wie schauen wir auf den Daseins-Rahmen:
Was wird ausgeblendet, was einbezogen?
Welche Informationen, die zu uns kamen,
Erscheinen glaubwürdig, welche erlogen?

Wir schauen auch auf uns: Sind wir hier naiv?
Was können, was wollen wir nicht erkennen?
Wo wird unser Sicht auf Sach-Lage schief,
Weil wir uns in engen Interessen verrennen?

Warum sind uns einige nah, andere fern?
Wie verteilen wir Sympathie und Antipathie?
Wieso habe in den, der mir weh tut, gern?
Wieso mag ich bestimmte Menschen nie?

Lasse ich mich ein auf das, was geschieht?
Bin ich ganz angekommen im Augenblick?
Oder wiederhole ich nur altes Lebens-Lied,
Weil ich mich um eigenen Ausdruck drück'?

Was auf mich wirkt, gilt es anzuerkennen
Was wirkt, wird meine Wirk-lichkeit sein.
Von Wirkung wir uns nur befreien können,
Beziehen wir umsichtig ins Leben sie ein.

Innenwelt, Außenwelt, Gestern, Morgen,
Heute und den Kosmos um uns herum,
Freude und Angst, Hoffnung und Sorgen,
Alles darf sein. Nichts nehmen wir krumm.

Umsichtiges Leben erwächst aus Bereitschaft,
Die Wirklichkeit voll und ganz anzuerkennen.
Aus bewusster Umsicht erwächst uns Kraft,
Wahrhaftige Wachstums-Ziele zu benennen.

Gezielt setzen wir unsere Fähigkeiten ein,
Sich lohnende Lebens-Aufgaben zu erfüllen,
Wachsam in Krisen und Konflikten zu sein,
Soziale Bedürfnisse zusammen zu stillen.

Synthese durch Integration herbeiführen

Allzu häufig wird das Leben uns aufgespalten
In Gegensatz, in Ausschluss und in Polarität.
Viel Mühe macht, alles zusammen zu halten.
Doch real ist die integrierende Komplexität.

Komplex kommt von umfassen, umarmen.
Alles ist Beziehung, vernetzt und verflochten.
In All-Bezogenheit erfahren wir Erbarmen.
In Trennung wir so etwas nicht vermochten.

Die Realität zeigt sich uns neben dem Traum.
Zwänge werden durch freien Wunsch ergänzt.
Gut verwurzelt sein schafft fürs Fliegen Raum.
Im Kern der Tatsache Ursprungs-Idee erglänzt.

Religionen sind wie tot ohne Glaubens-Kraft.
Die Menschheits-Geschichte gebiert Utopien.
Der Körper samt Seele unseren Leib erschafft.
Dem Chaos wird im Kosmos Struktur verlieh'n.

Explosion schafft Unordnung mit viel Wucht.
Doch Expansion lässt uns Ordnung erhoffen.
Unbalanciertes nach Gleichgewicht sucht,
Bio-Systeme sind geschlossen und offen.

Leben lebt in ständigen offenen Prozessen.
Erstrebt wird ein dynamisches Gleichgewicht.
Nur Momente in Prozessen sind zu messen.
Doch die Prozesse selbst, die misst man nicht.

Kosmos ist ein Prozess, ist Geboren-Werden
Samt Mitwelt, Menschheit und jedem Kind.
Sehr unfertig kommen wir an hier auf Erden.
Deshalb vervollkommnungsfähig wir sind.

Was real dual ist, erscheint oft als getrennt,
Wenn wir uns nur an Erscheinungen halten.
Man erst einmal diese Polaritäten erkennt.
Und die Mitwelt erscheint wie aufgespalten.

Aus dualem Und wird ein dualistisches Oder,
Wenn wir im Zustand der Spaltung bleiben.
Es scheint so zu sein, als ob mancher froh wär,
Nicht in das verwirrende Ganze zu treiben.

Die Wissenschaft sich gut auf Teile versteht,
Herausgelöst aus dem, was wahrhaft vernetzt.
Doch mit einer Hinwendung zur Komplexität
Man Regeln dieser Art des Denkens verletzt.

Wohin hat uns spaltendes Denken gebracht.
Es hat zwar technischen Fortschritt erzeugt.
Hat aber viele arm und wenige reich gemacht.
Die Welt unters Joch des Kapitals gebeugt.

Es schmilzt der Reichtum an Tier und Pflanze,
Arten-Vielfalt wird überlagert von Monotonie.
Auf Details beschränkt, verlor man das Ganze.
Massen-Einheits-Konsum auf die Art gedieh.

Was Gegensatz scheint, fügt sich zusammen.
Rückwirkend sich die Polaritäten beziehen.
Wir alle der komplexen Einheit entstammen.
Wenig hilfreich ist es da, in Details zu fliehen.

Dualität ist Bestandteil des großen Ganzen,
Sie verleiht diesem Dynamik und Eleganz.
Im Ganzen beginnt Paradoxes zu tanzen,
Erkennt man an: Unser Hiersein ist Tanz.

Tanzend vergeistigen wir unsere Materie.
Tanzend wird unser Geist verkörperlicht.
Der Tanz klingt einst aus - langsam bis jäh,
Wenn der Tod unser Hiersein unterbricht.

Tod und Leben sind zwei Seiten des Einen.
Hiersein ist stets ein Werden und Vergehen.
Sterbend müssen wir nicht länger greinen.
In All-Einheit wird keiner verloren gehen.

Konstruktiv mit Polaritäten umgehen

Mit welcher Geistes-Haltung begleiten wir
Handlungen, wenn durchs Leben wir gehen.
Finden wir zumeist gute Gefühle dafür?
Kann Vernunft zur Entscheidung stehen?

Trägt mich mein Erleben, stimmig zu sein?
Passt das, was ich tue, meist zum Wollen?
Stellt bei mir Erleben von Integrität sich ein
Oder fühle ich häufig ein inneres Grollen?

Erlebe ich mich als auseinander treibend,
In einseitiger Sicht-Weise mich verlierend,
In dogmatischer Polarisierung verbleibend
Oder Polarität in mir zusammenführend?

Gut leben meint, zu Polaritäten zu stehen,
In deren Dynamik sich klug zu entscheiden,
Kreative Wege der Integration zu gehen,
So Freuden zu mehren und nicht Leiden.

Nicht schwarz oder weiß, ich gehe ins Grau.
Grauton-Abstufungen gibt es unsagbar viele.
Was daraus entsteht, weiß man nicht genau.
Unvorhersagbares ist dabei mit im Spiele.

Seele erkrankt oft an inneren Konflikten.
Polaritäten sind aus dem Gleichgewicht.
Integrations-Versuche uns nicht glückten.
Polarisierend erfährt man Kehrseite nicht.

Polarisieren meint, ins Extrem zu gehen,
Gegenpol dabei aus dem Blick zu verlieren,
Angstvoll nur stur auf eine Seite zu sehen
Kehrseite in sich selbst nicht mehr zu spüren.

Kann Bindungs-Sehnen ich nicht spüren,
Wird aus Autonomie-Wunsch oft Isolation.
Freiheit zu entscheiden werde ich verlieren.
Seelen-Gefängnis ich auf die Art bewohn',

Kehrseite wird mit miesen Gefühlen belegt.
Sie einzubeziehen, wird dadurch unattraktiv.
Man weiter zu einem Extrem sich bewegt,
Bis Konflikt uns total aus dem Ruder lief.

Gegenteile ausblendend liegen wir schief.
Nur ausbalanciert kann sich Neues entfalten.
Die Kampf-Zone im Inneren von uns verlief.
Kampf hindert uns, Sein kreativ zu gestalten.

In inneren Konflikten ist Beziehung gestört
Zwischen Gefühlen hier und Gefühlen da.
Nur einer Seite unsere Zuneigung gehört.
Die andere wird abgelehnt, kommt sie nah.

Innere Konflikte wir nicht dadurch beenden,
Dass Schatten-Seiten wir nicht beachten,
Wir Seite mit ungutem Gefühl ausblenden
Alternativen sogar noch lächerlich machten.

Entscheidungen sind mit Verlust verbunden.
Man gibt eines zugunsten des anderen auf.
Seele kann kaum wachsen und gesunden,
Da ich dabei nicht Trauer-Phase durchlauf.

Abschied braucht Zuwendung und Bedauern:
Dieser Möglichkeit habe ich mich entzogen.
Wogegen ich entscheide, ist zu betrauern.
Dass ein Rest Sehnen bleibt, wird erwogen.

Sich als einmaliges Individuum erleben

Stets dann, wenn sich Menschen begegnen,
Begegnen sich einmalige Erlebens-Welten.
Menschen, die sich in Einmaligkeit segnen,
Lassen Erlebens-Unterschiede gerne gelten.

Total einmalig zu sein, ist durchaus Normalität,
Bei Iris, Ohr-Form oder Finger-Beeren-Muster.
Doch Einsamkeit unserer Erlebens-Individualität
Wird am liebsten verdrängt, nicht bewusst mehr.

Besonders zu sein, uns von anderen isoliert.
Im Erleben wie im Sterben ist Mensch allein.
Aus Einsamkeits-Angst wird Illusion oft kreiert,
Es schwinde Isolation durch Zusammensein.

Dafür gibt es dies fiese Vereinnahmungs-Wir:
Wir sind doch sicher alle dafür oder dagegen.
Zugehörigkeits-Wunsch weckt illusorisch Gespür,
Dass in Gemeinsamkeiten wir uns bewegen.

Verliebt frönen wir der Gemeinsamkeits-Illusion.
Doch nur scheinbar wird Erleben synchronisiert.
Was uns noch trennt, was bedeutet das schon.
Um kleinste Gemeinsamkeit wird Leben geführt.

Zwei Hälften werden zu einem Ganzen vereint:
Ich brauche dich. Auch du brauchst doch mich.
Dass es Trennendes gibt, wird schlicht verneint.
Bedingungslose Hingabe, nur die wünsche ich.

Gemeinsames hält sich, indem wir schrumpfen.
Was uns unterscheidet, wird einfach übersehen.
In Liebes-Schwüren wir uns dabei übertrumpfen,
Dieweil Besonderheiten in uns zugrunde gehen.

Die Macht der Glücks-Hormone weicht zurück.
Erlebens-Unterschiede treten real auf den Plan.
Man sieht Desillusionierung kaum an als Glück,
Obwohl sie erlöst aus Gleichschaltungs-Wahn.

Vom Wahne befreit tritt ganzer Mensch hervor.
Von nun an beginnt die Aufgabe, heil zu werden.
Reif wird, wer nicht mehr Gleichheit beschwor.
Realität des Unterschiedes in uns ist zu erden.

Unsere Isoliertheit im Sein voll anzuerkennen,
Unserer Einsamkeits-Angst nicht nachzugeben,
Das verlangt von uns viel Mut und viel Können,
Das erlernt man in einem wachsamem Leben.

Was uns trennt, alles das gilt es zu integrieren.
Du bist nicht mehr ich. Ich bin nicht mehr du.
Doch hinter Trennendem Verbindung zu spüren,
Wenden wir uns der Liebe und Menschlichkeit zu.

Zu lieben meint, sich als Ganzheit zu begreifen,
Licht- wie auch Schatten-Seiten zu umfassen,
Zur Beziehungs-Fähigkeit aktiv hin zu reifen,
Sich nicht von Illusionen blenden zu lassen.

Interesse am anderen: „Wie siehst du die Welt?
Wie erlebst du dich und wie erlebst du mich?“
Keine Vorstellung sich mehr zwischen uns stellt.
Kein Gleichheits-Verlangen hinein sich schlich.

Einmaligkeit samt Unterschied ist zu begreifen.
Interesse samt Einfühlung wird uns verbinden.
Anzuerkennen, was real ist, das lässt uns reifen.
In Liebe und Freundschaft kann man sich finden.

Alle zusammen gehören einer Menschheit an.
Wir alle atmen Luft von den Pflanzen der Erde.
Einzelner Menschen hier nicht überleben kann.
Nur egozentrisch ich uns alle und alles gefährde.

Auf mich wie auf dich die Achtsamkeit richtend,
Soziale und natürliche Mitwelt dabei einbezogen,
Auf Selbst-Sucht wie Selbstlosigkeit verzichtend
So werden Individuen sich wohlwollend gewogen.

Konstruktivität und Dekonstruktion erlauben

Zu lernen heißt Neulernen oder Entlernen.
Wir konstruieren dabei oder dekonstruieren.
Wir müssen aufbauen oder etwas entfernen,
Um gezielt mitgestaltetes Leben zu führen.

Im Extrem wird Konstruktivität zur Sucht,
Mit allem und jedem in Harmonie zu sein.
Dekonstruktion trifft Seele mit voller Wucht,
Stellt man sich nicht auf deren Kräfte ein.

Im Extrem ist Destruktivität nur Zerstörung
Und nicht ein gezieltes Vernichten, was mies.
Zu Recht entwickelt sich dann Empörung,
Da zerstörend man gegen die Liebe verstieß.

Doch häufig müssen wir Dekonstruieren,
Vernichten, um Platz für Neues zu schaffen.
Oft erst mit dem Nein wir Wandel gerieren.
Bei Harmonie-Sucht ist das nicht zu raffen.

Durchweg marodes Haus gehört abgerissen.
Hierarchie und Herrschaft gehört beseitigt.
Als Lappen nutzen, wenn Kleid zerschlissen.
Im Umwandeln sich auch Entwicklung zeitigt.

Wir können uns Gutes tun oder schädigen.
Doch zu viel des Guten oft schädigend sei.
Keiner kann seiner Schatten sich entledigen.
Nur wer seinen Schatten erkennt, der ist frei.

Quantität kann in neue Qualität umschlagen.
Als gut Vermeintes wird dadurch schlecht.
Was uns schädigt, wir uns nicht untersagen.
Bevor man verneint, man verstehen möcht`.

Statt zu bekämpfen, wir besser verstehen.
Wer was versteht, ist frei, einzubeziehen.
Weg der Zusammenführung wir gehen,
Statt Ausschluss-Position früh zu beziehen.

Nicht unser Handeln treibt uns ins Elend,
Meist ist es unsere Art, Tun zu bewerten.
Wer Begleit-Gefühle in Gut und Böse trennt,
Wird sein konstruktives Tun oft gefährden.

Was ausgeschlossen ist, wirkt oft destruktiv.
Leid brachte Dornröschen die dreizehnte Fee.
Problem per Ausschluss zu lösen, ist naiv.
Alternative ich ausschließend nicht versteh`.

Meist geht es eher ums Wie als ums Was.
Im Wie steckt Gefühl und im Was das Tun.
Mit neuer Sicht bewusst Gefühl ich erfass:
Weist es zu mir? Lässt es mich in mir ruh'n?

Ich darf meine Gefühle ausdifferenzieren.
Ich habe Gefühle, doch bin nicht Gefühl,
Kann sie erleben, ausdrücken, akzeptieren,
Doch bin nicht ihr Opfer im Lebens-Spiel.

Wann denke ich „oder“ und wann „und“,
Wenn ich Seins-Polaritäten durchgehe?
Warum wird diese Kehrseite mir zu bunt,
Dass nur noch auf eine Seite ich sehe?

Verstand und Gefühl integrieren

Verstandes-Extrem ist eiskalte Rationalität.
Logisches Kalkül beherrscht unser Leben.
Daseins-Kontrolle auf der Agenda steht.
Unwägbarkeit, Zufall darf es nicht geben.

Natur-Wissenschaft will Gesetze zu finden,
Um Natur nach allen Regeln zu beugen,
Ihre bedrohliche Gewalt zu überwinden,
Willfähige Untertanen-Natur zu erzeugen.

Haupt-Fokus ist gerichtet auf Außenwelt.
Es geht um Planbarkeit und um Kontrolle.
Was Profit verspricht, hier Priorität erhält.
Ungewissheit man dabei ausschalten wolle.

Ich verlasse mich auf meinen Verstand.
Der ist logisch, eindeutig und strukturiert.
Gefühle wurden aus dem Alltag verbannt,
Weil diese Gefühlsduselei zu nichts führt.

Zweifel kann ich kaum länger ertragen.
Ich brauche ständig viel Klarheit im Leben.
Es quält mich, bleibt etwas eher im Vagen.
Unwägbarkeit darf es bei mir nicht geben.

Ungewissheit erzeugt in mir eher Angst.
Zuversicht ist dann nicht zu empfinden.
Lasse Kontrolle ich los, wie du verlangst,
Stürme der Panik sich in mir ankünden.

Nichts darf man dem Zufall überlassen.
Zu planen erscheint als Notwendigkeit.
Kontroll-Sucht magst du vielleicht hassen,
Doch zur Hingabe bin ich wenig bereit.

Gefühls-Extrem ist stete Affekt-Labilität.
Man ist Gefühls-Schwankung ausgesetzt.
Ein Gefühl im Ruf der Unwägbarkeit steht.
Mit Gefühl man Regeln der Logik verletzt.

Gefühl beachtend schaut man nach innen.
Hingabe und Kontrolle finden zusammen.
Vagheit, Zweifel einbeziehend wir beginnen
Zu erforschen, woher die Gefühle stammen.

Mensch, Geistes- und Natur-Wesen zugleich,
Lässt sich von außen allein nicht erfassen.
Wir betreten geisteswissenschaftliches Reich,
Wo Entwicklungen sich vage erfassen lassen.

Es gilt nur Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit.
Widersprüche sichten wir, um sie zu integrieren.
Paradoxes macht sich im Bewusstsein breit.
Auch das kann zu neuer Erkenntnis uns führen.

Beziehung zur Natur-Wissenschaft entsteht.
Vieles ist, wie man heute weiß, unbestimmt.
Es um Öffnung der Möglichkeits-Räume geht.
Gewissheit man nicht als gewiss annimmt.

Wiederholung und Erstmaligkeit balancieren

Wiederholung kann zu Starrheit verkommen.
Statt uns zu entwickeln, wird Status erhalten.
Experimentier-Freude wird uns genommen.
Beharrungs-Wünsche das Dasein gestalten.

Unordnung löst Angst, Zwang und Ekel aus.
Aufbruch samt Chaos wird meist gemieden.
Neues zu probieren, erscheint als ein Graus.
Zufriedenen ist Sesshaftigkeit beschieden.

Du hast eher Sehnsucht nach Sicherheit.
Das Vergangene möchtest du dir festhalten.
Neues auszuprobieren, bist du wenig bereit,
Weil derart Neu-Ängste sich in dir entfalten.

Chronische Erstmaligkeit, ständige Premieren.
Kreative Neufreude zu Neuzwang entartet.
Gegen Festigen durch Übung wir uns wehren.
Bevor Altes vertraut ist, schon Neues startet.

Ich brauche Wandel, du aber Beständigkeit.
Ich hole mir die Sicherheit gern bei dir ab,
Doch bin selbst zu Beständigkeit nicht bereit,
Weil ich Angst vor jeder Verbindlichkeit hab.

Anfangs ging das zwischen uns noch gut,
In unseren Stärken wir uns gut ergänzten.
Doch mit der Zeit verlässt mich der Mut,
Da wir unsere immer häufiger abgrenzten.

Ich will Aufbruch. Doch du willst sesshaft sein.
Ich will mich entwickeln. Du willst dich erhalten.
Mit Sein zu experimentieren, fällt dir nicht ein.
Ohne Wandel kann ich mich nicht entfalten.

Chance ist, dass wir voneinander lernen,
Statt im Außen im Innen wir uns ergänzen,
Aus Extrem-Positionen wir uns entfernen,
Indem wir uns verbinden, statt abzugrenzen.

Polarität von Gut und Böse aufgeben

Das Extrem von gut ist untadelig und perfekt.
So möchte ein Kind seine Eltern gern sehen.
Dahinter Kind frühe Verletzungen versteckt.
Eltern Gemeinheit wird auf sein Konto gehen.

Das Extrem von böse war sicher ich als Kind.
Ich war ungezogenes Wesen in guter Welt.
Eltern zeigten stets, dass sie besser sind.
Sie auch als böse zu sehen, schwer mir fällt.

Viele andere sind böse. Die Eltern sind gut.
Was Recht und Unrecht, ist denen stets klar.
Kind, das Unrecht tut, das spürt deren Wut.
Was die Obrigkeit Kindern vorgibt, ist wahr.

Kinder müssen die Eltern meist idealisieren,
Um unsicher bezogen sich sicher zu fühlen.
Notfalls müssen sie Böse von Gut separieren,
Dass Bindungs-Ängste nicht weg sie spülen.

Ein Entweder-Oder das Gute und Böse trennt.
Wer gut ist, der kann nicht zugleich böse sein.
Verletzte Kinder-Seele Sturm dagegen rennt,
Kommt Gutes samt dem Bösen zur Tür herein.

Flexibel und fest zugleich sein

Die Flexibilität ist hier und Festigkeit ist da.
Polarisieren wir, wird das Feste eher hart.
Flexibel zu sein, steht der Hektik sehr nah.
In Extremen ich kaum etwas Gutes erwart'.

Starrheit ist unbewegliches Vermeiden,
Hektik hingegen ist überbewegliche Not.
Mit beidem stabilisiere ich meine Leiden,
Mit beidem kommt Leben aus dem Lot.

Hektische Härte oder flexible Festigkeit:
Welcher Weg führt zu mir und tut mir gut?
Bin ich die Polarität zu integrieren bereit?
Ermangelt es mir zur Mitte-Suche an Mut?

Polare Perspektiven gilt es einzubeziehen
Durch inneren Wechsel nach hier und dort.
Doch nicht zentrifugal in Extreme entfliehen.
Unbekannte Mitte sei neuer Wirkungs-Ort.

Was ich von meinem Dasein verstehen will,
Darf ich derweil niemals in mir bekämpfen.
Ich nähere mich dem Gegenpol: mutig, still.
Meinen Hang zum Extrem will ich dämpfen.

Polare Kehrseite ich nicht länger ausgrenz',
Die Sicht-Weise wechselnd lade ich sie ein.
Frei schwebend verweilend in Ambivalenz
Muss ich nicht jederzeit entschieden sein.

Polaritäten sind in der Schweben zu halten.
Flexible Festigkeit wird angestrebtes Ziel.
Frei schwebend wir unser Leben gestalten.
Das Dasein wird derart zum Balance-Spiel.

Wir nicht mehr unsere Kehrseiten ignorieren.
Auch Widerspruch muss uns nicht quälen.
Ich muss diese nicht mehr auf dich projizieren,
Muss Einseitigkeiten nicht länger erwählen.

Ich muss das Gegenteil nicht mehr bekriegen.
Wir sind weder gut, noch sind wir nur böse.
Man muss sich nicht beherrschend besiegen.
Aus jeglicher Extrem-Position ich mich löse.

Weder Ausländer noch Partner verdammen.
Doch Blick zum eigenen Widerspruch wagen.
Konflikte, die eigenem Schatten entstammen,
Werden unlösbar durch Fremdanlagen.

Kräfte der Ungewissheit oft in uns walten:
Was, wie, wieso, wozu, wann und wo denn?
Derlei Widersprüche gilt es auszuhalten.
Dazu brauchen wir einen sicheren Boden.

Leben erhält einen Vertrauens-Vorschuss.
Schlafend ich mich meinem Atem überlasse.
Nie mehr dringendes, zwingendes Muss.
Meine Möglichkeits-Räume ich umfasse.

Im Ungeborgenen will ich geborgen sein,
Will mich Prozess des Lebens überlassen.
In lebendigen Wandel finde ich mich ein,
Um die Würde meines Seins zu erfassen.

Unser Lebens-Weg entsteht im Gehen,
Selten kommt es so, wie wir es geplant,
Chancen sind auch im Zufälligen zu sehen,
In dem, was neu ist, nicht einmal erahnt.

Wir uns auch Unerklärbarem zuwenden,
Dem Strittigen, dem noch nicht Erklärten,
Nicht wissenschafts-dogmatisch wir enden,
Weil so vieles vom Sein wir abwe(h)rten.

Entwicklungen geschehen zumeist dort,
Wo was noch nicht voll entschieden ist.
Zu starre, zu enge Pläne legen wir fort,
Weil man Zufälliges oft darüber vergisst.

Sicherheit wir aus Hingabe gewinnen.
Balance und Ambivalenz wir zulassen.
Wir uns auf Leben als Wandel besinnen.
Hiersein wir als Entwicklung auffassen.

Was wollen und können wir tun?

Lasst uns Beziehungen unter Gleichen aufbauen,
Die sich allein deshalb als gleichwertig empfinden,
Weil sie sich als Teil der Menschheit anschauen,
Ihr Miteinander auf purer Menschlichkeit gründen

Mit Zugehörigkeit, die Solidarität mit sich bringt,
Ungezwungen wechselseitigen Respekt erzeugt,
Wo keiner sich unterwirft oder andere niederringt,
Sich niemand der Macht der Herrschenden beugt.

Bedingungsloser Respekt vor dem, was wir sind,
Nicht vor dem, was man hier besitzt und erreicht.
Mehrhaben und Weitersein macht sozial uns blind.
Freundschaft wie auch Liebe zurück davor weicht.

Netz aus Rücksicht und Gelassenheit wir spannen,
Das Frust standhält aus Konflikten und Problemen,
Missverständnis aushält und Beziehungs-Pannen,
Wo wir uns weder beschuldigen noch beschämen.

Lasst uns so miteinander in Beziehung uns setzen,
Dass wir um Anerkennung nicht buhlen müssen,
Dass wir uns so selten wie nur möglich verletzen,
Über Bedürfnisse und Gefühle voneinander wissen.

Lasst uns nicht verzweifeln, wenn was nicht gelingt.
Zu scheitern heißt nicht, den Respekt zu verlieren.
Beachtung und Wertschätzung entgegen man bringt,
Weil wir Menschen nicht gern an der Seele frieren.

Lasst uns auf konkurrierende Haltungen verzichten.
Lasst uns ehrlich, aufrichtig und verständnisvoll sein.
Lasst uns unnötige Hierarchien alsbald vernichten.
Laden wir Freundschaft, Frieden und Freiheit ein.

Lasst uns Konflikte und Krisen rechtzeitig erkennen.
Was sich nicht verfestigt hat, ist leichter zu lösen.
Eine förderliche Erkenntnis können wir uns gönnen:
Wir sind nicht nur Gute, andere nicht nur die Bösen.

Wer sich betroffen weiß, braucht keine Betroffenheit.
Betroffenheit ist die kleine Schwester der Schuld.
Für Konflikt-Überwindung machen Herzen wir weit
Mit viel Achtsamkeit, Freundlichkeit und Geduld.

Lasst uns gemeinsam erfüllendes Glück anstreben,
Jede und jeder dabei auf jeweils besondere Weise.
Lasst uns Unterstützung schaffen, lebendig zu leben:
Für die einen eher laut, für die anderen eher leise.

Lasst uns nicht nur nach äußeren Erfolgen streben.
Lasst uns Glück und Gelingen auch innen suchen.
Lasst uns nicht allzu sehr am Erreichten festkleben,
Sondern Fernreisen ins noch Unbekannte buchen.

Lasst uns Lasten des Lebens gemeinsam tragen,
Ist doch Leben begleitet von Schmerz und Verlust.
Lasst uns zusammen experimentell Neues wagen,
Uns austauschen darüber, was noch nicht gewusst.

Lasst uns uns unterstützen, ganz wir selbst zu sein.
Nur so schaffen wir die Chance, Glück zu erlangen.
Gelingen, Sinn und Liebe stellen niemals sich ein,
Solange wir noch in fremder Erwartung verfangen.

Wie schön wäre es! Lasst zusammen uns träumen,
Das Erträumte durch Entscheidung konkretisieren,
Widerstände, die kommen, zusammen wegräumen,
Gemeinschaften als Ort der Begegnung kapieren.

Lasst uns unsere Träume Realität werden lassen.
Lasst uns lebenswertes Sein gemeinsam kreieren.
Lasst uns auf Kinder wie auch auf Alte aufpassen
Und den Bezug zur Gesellschaft niemals verlieren.

Lasst uns eine Zusammenkunft von Individuen sein,
Die das, was ihnen derzeit möglich ist, einbringen,
Auf dass gemeinschaftliches Wohl stelle sich ein.
In tragender Gemeinschaft kann Sein eher gelingen.

Ein Kind braucht ein ganzes Dorf zum Gedeihen.
Jeder Mensch braucht Kontakte, die anregend sind.
Aus Eigenbröteleien wir uns wechselseitig befreien,
Sind wir nicht mehr in Richtung Mitmenschen blind.

Lasst uns uns helfen, liebenden Auges zu sehen,
Andere mit Wohlwollen und Sanftmut zu betrachten,
Hassenden nicht länger auf den Leim zu gehen,
Die sich selbst samt all den anderen verachten.

Lasst uns voneinander derzeit Gutes entdecken,
Die Begabungen, die Kompetenzen und die Kraft,
Den Impuls zur Gestaltung des Daseins erwecken,
Weil man zusammen meist mehr als alleine schafft.

Lasst uns gemeinsam lernen, aufrichtig zu werden,
Erfolg wie auch Frustration miteinander zu teilen,
Beziehungen zu stärken und weniger zu gefährden,
Uns in Not, Pein und Schmerz zur Hilfe zu eilen.

Bewahren wir wach und behutsam unsre Integrität.
Nähren wir Verantwortung und Selbst-Wert-Gefühl.
Unser Wohl samt Glück nur durch Mühe entsteht.
Das Schicksal der Menschheit steht auf dem Spiel.

Ich und Wir kreativ verbinden

Wer sind wir Menschen vom Wesen her?
Was macht zentral die Menschlichkeit aus?
Sind wir hormongesteuert, ist der Wille leer.
Vernebelte Psyche macht Dasein zu Graus.

Gelingt es uns, die fatalistische Tier-Natur,
Das steinzeitliche Denken zu überwinden?
Ist jenseits Herkunft und Zeit-Geist-Kultur
Ein klügerer Zugang zur Welt zu finden?

Sind wir hier ohne inneren Zusammenhalt,
Ohne Selbst, integrierende Geistes-Mitte?
Werden auch wir deprimiert und gefühlkalt,
Wie im Westen hier schon fast jeder Dritte?

Ist es sinnlos, ein vergebliches Bemühen,
Dass ich dir wie mir selbst zur Seite eile?
Sollten wir ein resignatives Fazit ziehen,
Dass man sinnlos in dieser Welt verweile?

Was hier eher düster dramatisch klingt,
Entspricht dem Stand der Wissenschaft.
Ethno-Psychologen und Biologen gelingt,
Dass trübsinniges Denken entfaltet Kraft?

Den meisten Religionen zufolge sind wir,
Belastet mit Karma und Schuld, geboren.
Das Böse im Menschen kann etwas dafür,
Dass viele Eltern auf Gewalt eingeschworen.

Viele haben direkten, herzlichen Kontakt
Zu Leben und Menschlichkeit eingebüßt.
Individuell wird das Hiersein angepackt.
Ein jeder allein sich sein Leben versüßt.

Wenn wir statt gegen Enge und Gewalt
Gegen Freiheit und Liebe zu Felde ziehen,
Liebes-Sehnsucht in den Herzen verhallt.
Man kann dem nur schwerlich entfliehen.

Dabei könnte uns mit all unserem Wissen
Ein gemeinsames Leben so gut gelingen,
Würden wir die Talente, die wir vermissen,
Fördern und in die Gesellschaft einbringen.

Unsere besonderen Begabungs-Potenziale
Wir so mit Freuden zusammenschmeißen,
Statt in Rivalität denkend von Mal zu Male
Uns die Federn aus den Flügeln zu reißen.

Für ein gelingendes Leben wir uns wagen,
Uns selbst und die Welt neu zu entdecken,
Zu schauen, zu staunen, zu hinterfragen,
Zu erforschen und auch mal anzuecken.

Leben gelingt, wenn wir unser Sein nach
Der Vielfalt des Wundervollen abscannen,
Mit noch klaren Augen von Kindern wach
All das Schöne in dem Hiersein erkennen.

Ein gelingendes Leben erfordert zudem,
Uns selbst und diese Welt zu gestalten,
Zu pflegen, zu schützen, was uns genehm,
Ohne den anderen etwas vorzuenthalten.

Leben gelingt, wenn wir Natur und Kultur
In ihrer bereichernden Vielfalt erhalten,
Auch Wandel ermöglichen, um nicht stur
In ritualisierten Vollzügen zu erkalten.

Was wir als Menschen werden können,
Haben wir noch lange nicht voll realisiert.
Wir sollten uns mehr Experimente gönnen,
Weil nur ein neuer Weg ins Bessere führt.

Solange uns fesselnde Vorstellungen,
In uns überbordend, erstarren lassen,
Wird nur mit sehr viel Mühsal errungen,
Leben in wertvollen Rahmen zu fassen.

Unsere Vorstellung vom irdischen Sein
Ist geprägt durch Bilder, die destruktiv,
Raub-Tier und Egomane fällt uns ein:
Doch dieses Bild ist hässlich und schief.

Stimmt das Bild, sieht jeder nur auf sich,
Nicht aufs Du, aufs Wir, auf die Welt.
Als Mensch isoliert als Ich und Nur-Ich,
Man sich die Freude am Dasein vergällt.

Wer oder was hat uns dazu angehalten,
Dermaßen starr vom Ich her zu denken?
Ich erlebe mich anders als die Gestalten,
Die mit Gewalt das Geschehen lenken.

Loslösung unseres Ichs angenommen,
Beruht auf einer Abspaltungs-Illusion.
Ein Mensch allein für sich genommen,
Ist eine lebensunwirkliche Abstraktion.

Nur darum, weil unsere individuellen Körper
Von einer uns trennenden Haut umspannt,
Denkt man sich aus, dass man ein Ich wär,
Das sein Sein stets selbst hält in der Hand.

Doch was atmen, wovon uns ernähren?
Woran sollen wir beziehungslos reifen?
Sich gegen diese Abhängigkeit zu wehren,
Bedeutet, sein Dasein nicht zu begreifen.

Man beachtet sich nur zum kleinsten Teil,
Solange man sich derart abteilt und trennt.
Im Getrennten wird nie man ganz und heil.
Getrennt man nie den Seins-Sinn erkennt.

Menschen sind zwar aus Materie gemacht,
Doch zugleich sind wir auch Geistes-Wesen.
Geist hat uns Selbst-Bewusstsein gebracht,
Das uns helfen kann, psychosozial zu genesen.

Isolierung schwächt. Verbundenheit stärkt.
Wir Menschen uns nur im Kontext entfalten.
Je mehr man vom Wir samt Mitwelt merkt,
Desto besser kann man hier mitgestalten.

Geist über das Wir zum Ganzen verweist
Mit Wissenschaft, die Wirkweisen versteht,
Mit Welt-Ethik, die alle willkommen heißt,
Mit Menschheits-Liebe, die niemals vergeht.

Vertrauen erwächst aus Wechselseitigkeit

Ich vertraue mich dir an, kann dir vertrauen,
Dass du, was du weißt, zum uns Besten nutzt.
Zusammen wir so Vertrauens-Kultur aufbauen,
Wo wir wachsen können, weil keiner uns stützt.

Eine Kultur, in der wir sozial experimentieren,
Indem wir Vertrauensvorschüsse uns geben,
Wir auch Fehler und Schwächen akzeptieren,
Einen vertrauenswürdigen Umgang pflegen.

Sich öffnen und Informationen preisgeben,
Nicht naiv, sondern stets: Trau, schau wem?
Was brauchen wir für gutes Zusammenleben,
Auch wenn zu vertrauen neu und unbequem?

Rückmeldung holen und ehrlich sie geben:
Wie erlebst du mich? Was macht das dir aus?
Vertrauen in Nachbarschaft wir anstreben:
Was bringt man ein? Was hält man heraus?

Ich will keinen entmachten oder verwirren,
Will die unterstützen, die für uns etwas tun.
Werde mich äußern, glaube ich, sie irren.
Dialoge stets auf Wechselseitigkeit beruh'n.

Möchte ich, übernehme Verantwortung ich,
Dass andere mich so, wie ich sie, kritisieren?
Ich versetze bewusst in deren Lage mich,
Um einfühlsame Zwiegespräche zu führen.

Gemeinschaft wird mehr als Gemeineigentum.
Genossenschaft wird für uns zum Genießen.
Verzichten wir auf Kampf und Sieges-Ruhm.
Hierarchien meist früher als später verdrießen.

Statt psychische Herkunftslast zu projizieren,
Gewählte zu Bösen oder Guten zu machen,
Können wir Angst vor dem Inneren verlieren,
Unserer Macken bewusst laut über sie lachen.

Auch ich kenne die Angst vorm Unbewussten,
Das wie Riesenkrake aus Düsternis aufsteigt.
Lange dachte ich, ich schiebe nur Frust, wenn
Ich mich dem Schattenreich in mir zugeneigt.

Bedrohlich ist, Schatten bei sich zu erblicken.
Was projiziert ward, zu sich zurückzunehmen,
Seelenwelt in sich endlich zurechtzurücken,
Macken sehend sich ihrer nicht zu schämen.

Werden wir individuell gemeinschaftsbereit.
Unsere Macken werden wir nie gänzlich los.
Doch von dem Druck der Verleugnung befreit,
Wird unser Herz weit und Humor riesengroß.

Von den Stadtplätzen erschallt unser Lachen,
Nehmen wir uns zwar ernst, doch nicht wichtig.
Indem wir Witze über unsere Macken machen,
Schwindet manch Dogma von falsch oder richtig.

Kommunikation verbessern

Kommunikation ist mehr als reden und hören,
Sie ist nicht nur ein vornehmes Wort dafür,
Sie ist Versuch, Gemeinsames zu mehren,
Sie steht für ein tiefes Verbindungsgespür.

Kommunikation lässt uns Bindung suchen:
Was haben wir hier wesentlich gemein?
Doch dem Trennenden ist nicht zu fluchen.
Erst durch Schatten das Licht dir erschein.

Die Kommunikation erfüllt darin ihren Sinn,
Wenn Brücken zueinander wir dabei finden
Und erkennend, wer du bist und wer ich bin,
Angst, Leere und Einsamkeit wir überwinden.

Uns beugend suchen wir danach zu finden,
Was uns trotz Differenzen zusammenhält,
Wie wir uns grenzüberwindend verbinden,
Frieden zu fördern in bekämpfender Welt.

Not und Krieg hat es allzu lange gegeben.
Zwietracht hat uns auseinander gerissen,
Im uns unterscheidenden Widerstreben
Wurde viel von unserer Kraft verschlissen.

In Wirtschaftsformen mit Konkurrenzen,
Wo siegt, wer höher, schneller und weiter,
Lernt man von klein auf, sich abzugrenzen.
Abgrenzung macht uns nicht wirklich heiter.

Grenzsichernd hinter Zäunen wir lauern,
Verängstigt bewaffnet bis an die Zähne,
Errichten wir in uns und um uns Mauern.
In Einsamkeit erfriert die Trennungstraße.

Die Sehnsucht nach Nähe wird verborgen.
An Sehens Stelle tritt Macht und Besitz.
Leben wird freudlos gefesselt in Sorgen,
Verfüllt mit Enttäuschung und Aberwitz.

Liebe überwindet trennende Schranken,
Macht innen und außen uns wieder ganz.
Heilt Triebe, Gefühle, Leib und Gedanken.
Wir flechten aus Liebe den Friedenskranz.

Mit Einfühlen, Mitteilen, Zuhören, Handeln,
Mit Mut zur Ehrlichkeit, Respekt, Vertrauen
Können wir uns unterstützend uns wandeln,
Um eine lebenswerte Liebeswelt aufzubauen.

Neues und Gutes wird dadurch entstehen,
Dass Schädigung lassend wir heilendes Tun,
Sinnlichkeit erlaubend von Kopf bis Zehen
Achtsam handelnd in unserer Mitte ruh'n.

Soweit uns möglich, meiden wir Verdrängen,
Begegnen uns wahrhaftig, aufrecht und echt.
Wenn auch Ängste in Konventionen zwängen,
Nichts ist aus sich heraus gut oder schlecht.

Was jeweils gut tut, können wir nur erspüren
Und ansprechen, absprechen, unterscheiden.
Wenn wir ein kommunikatives Leben führen,
Wächst Glück, da wir nicht schweigend leiden.

Ahnend, was uns gut tut, was wir brauchen,
Überschreiten wir Grenzen der Zweisamkeit.
Indem wir Friedenspfeifen mit vielen rauchen,
Werden wir auch von sozialen Ängsten befreit.

So erträumen und erhandeln wir eine Welt,
In der auch Urenkelkinder in Frieden leben,
Da Seinsgrundlage nicht Raffgier und Geld,
Sondern gemeinsam Erfüllung anzustreben.

Erfüllung entfaltet sich, wenn wir uns füllen
Mit Zuversicht, Umsicht, Mut und Akzeptanz.
Zusammen vernehmlich, nicht jeder im Stillen,
Wird, was getrennt war, gemeinsam ganz.

Kommunikativ ein Miteinander schaffen

Wie kann man derart miteinander hier sein,
Redend, schweigend, doch stets zugewandt,
Dass ein echtes Miteinander stellt sich ein
Und zwei Wesen reichen sich ihre Hand?

Wie kann man Gleichwertigkeit erreichen,
Ein Weltanschauungsverständnis ohne Hierarchie?
Welche Konventionen sind aufzuweichen?
Wie kann es gehen? Wie gelingt es nie?

Zugegen sind Personen, mindestens zwei,
Die auch schweigend von sich sprechen.
Wer redet, erzählt dabei oft, wie er gern sei.
Selbst-Darsteller darf man unterbrechen.

Vielredner nutzen die Höflichkeitsregel:
Gehörig sei, andere ausreden zu lassen.
Das erhöht nur deren Wortschwallpegel.
Die Person dahinter ist kaum zu erfassen.

Hie echte Verständigung oder da Konvention,
Zwei Prinzipien stehen sich dabei gegenüber.
Das Konventionelle, das kennen wir schon.
Sich hier zu verständigen, ist mir viel lieber.

Unterbrechen sollte man schon vor der Zeit,
Bevor man fahrig wird und die Ohren klingen.
Ist wer nicht mehr aktiv zuzuhören bereit,
Wird uns Verständigung kaum je gelingen.

Willst du, dass ich echtes Gegenüber dir bin,
Lass uns unseren Kontakt nicht verlieren.
Kontaktloses Reden macht nur wenig Sinn.
Ich möchte dich selbst dir zuhörend spüren.

Doch sind deine Redeanteile groß und lang,
Ist meine Aufmerksamkeit nicht länger bei dir.
Dann höre ich nur noch deiner Worte Klang.
Doch den echten Kontakt zu dir ich verlier.

Wer redet, trägt auch Verantwortung dafür,
Dass er sich verständlich und klar ausdrückt.
Ob dies uns gelingt, das sagt unser Gespür,
Da man offenen Herzens in Augen sich blickt.

Miteinander zu reden ohne sich zu Berühren
Macht selbst die wichtigen Themen banal.
Wenn wir kontaktlos unsere Gespräche führen,
Bleibt Gefühl zurück von leer und von schal.

Zuhörende sind zugleich die Anwälte dessen,
Was bisher noch nicht wirklich ausgesprochen.
Wann gehört das Verschweigen ausgesessen
Und wann wird Schweigen besser gebrochen?

Einander zuhören ist nicht faul und bequem.
Es ist Aktivität, die sich abspielt verborgen.
Sie verlangt mir ab, dass ich ernst dich nehm'.
Ich muss für deine Wertschätzung sorgen.

Gut zuzuhören, erfordert, sich wohlzuwollen:
Was die anderen sagen, wird wichtig sein.
Ich will ihnen weder zujubeln noch grollen,
Doch fühle ich mich in ihre Lebenssicht ein.

Nicht, was ich denke, ist dann interessant.
Ich will für Momente gedanklich mich leeren.
Maßgebend ist dann: Du fühlst dich erkannt,
Kannst Denken und Fühlen für dich klären.

Ich höre dir jenseits meiner Vorurteile zu,
Gespannt auf deine gefühlten Gedanken,
Wer du wirklich bist, ergründe ich ohne Tabu.
So überwinden wir trennende Schranken.

Ich denke dabei nicht für dich oder vorweg.
Ich will dich erspüren, nicht Gedanken lesen.
Zuhören verfolgt nur einen einzigen Zweck:
Dich zu erahnen in deinem wahren Wesen.

Gemeinsamkeit wie Unterschiede beachten

Kernfragen für Gemeinschaftlichkeit sind die:
Wie miteinander sein, um Potenziale zu nutzen?
Entwicklungsgemeinschaft, wie wird man die?
Wie sich nahe sein, ohne die Flügel zu stützen?

Wie wird das Ganze viel mehr als seine Teile?
Wie errichtet man neue Entwicklungsräume?
Wie muss Gemeinschaft sein, dass ich heile?
Bekomme ich Raum für Entfaltungsträume?

Wie wird jeder Einzelne nützlich fürs Ganze?
Wie wird die Gemeinschaft nützlich für mich?
Wie erreichen, dass ich mich nicht verfranze,
Der Anerkennung wegen mich lasse im Stich?

Wie immer geht es um existenzielle Balance:
Individualität hier, Zusammengehörigkeit da.
Wie erhält jedermann Entwicklungs-Chance
Und zugleich bleiben wir uns bezogen nah?

Zu viel Unterschied führt zur Sozial-Explosion.
Zu viel Gemeinsamkeit lässt uns implodieren.
Um Ausgleich und Balance geht es hier schon,
Heilsames Gemeinschafts-Leben zu führen.

Gemeinschaftsfähig wir Unterschiede nutzen,
Uns Alternativen zu öffnen, uns zu erweitern.
Wenn wir, die anders denken, runterputzen,
Wird Nachbarschaft in Gemeinschaft scheitern.

Gemeinschaftsfähig wir Gemeinsames achten:
Was kann hier und heute konkret verbinden?
Was zu verdauen ist, wir kritisierend beachten.
Wie Kritik uns träfe, wir einführend ergründen.

Kritisieren wir auf Basis gemeinsamer Werte.
Sind die Kriterien der Kritik auch transparent.
Frieden in Gemeinschaft man sicher gefährde,
Wenn man andere Sieger oder Verlierer nennt.

Kritisieren ja, doch keine Hierarchie erzeugen.
Wer kritisiert, demonstriert nicht Überlegenheit.
Kritik dient nicht dazu, die anderen zu beugen.
Keiner andere zu zwingen Recht und verleiht.

Wir-kreativ in die Zukunft gehen

Wissen wir, wie unsere Schöpfer-Kraft entsteht?
Ist uns klar, wie wir wirksam sie fördern können?
Beseitigen wir mutig, was ihr im Wege steht?
Wieso wollen wir Kreativität uns kaum gönnen?

Die Schöpfer-Kraft besser in Freiheit gedeiht,
In einer sinnsuchenden Gemeinschafts-Kultur.
Sobald unsere Gedanken frei, wild und weit,
Sind wir Neuem und Besserem auf der Spur.

Kultur als Gesamtheit der Denk-Strukturen,
Von Generation zu Generation übertragen,
Hält unsere Vorstellung oft in engen Spuren.
Neuschöpfend muss man Kultur hinterfragen:

Welches Denken ist hier wodurch begründet?
Was entspricht nicht mehr der heutigen Zeit?
Welches Denken heute in Elend eher mündet?
Wer ist hier zu passender Denkweise bereit?

Wer hat was davon, dass wir derart denken?
Was geschähe, denken wir mal andersherum?
Wenn wer gesund wird, wen wird das kränken?
Wen erfreut es, bleiben wir dumm und stumm?

Neu zu denken, macht oft einsam und Angst,
Wenn wir verlassen die Kultur-Trampel-Pfade.
Wenn du jenseits der Normalitäten gelangst,
Wird vieles neu, dies zum Glück oder schade.

Es ist kein leichter Weg, sich zu unterscheiden:
Welcher Teil der Kultur-Tradition wird beibehalten?
Welche Traditionen erzeugen in uns eher Leiden?
Sind diese fallen zu lassen oder umzugestalten?

Wollen wir unsere Entdecker-Lust neu entdecken,
Müssen wir alles das loslassen, was uns beengt,
Wollen wir Neufreude in uns erneut erwecken,
Heißt es, Angst zu überwinden, die uns bedrängt.

Zweifel, Verunsicherung, Angst überwindet man,
Erlaubt man sich mutig, sich selbst zu vertrauen.
Denn, wer seinen Fähigkeiten vertraut, der kann
Besser Neues ergründen und Besseres erbauen.

Oft verschmort unsre besondere Schöpfer-Kraft
Im engenden Tiegel einsamen Selbst-Bezuges.
In echter Gemeinschaft man leichter erschafft
Wahrhaft Gutes, Nützliches, Wertvolles, Kluges.

In einer echten Gemeinschaft bleibt nichts fremd.
Man erfreut sich an dem Reichtum der Eigenart.
Einzigartigkeit wird gelebt, offen und ungehemmt.
Zugleich wird Gemeinschaftlichkeit aktiv gewahrt.

Person volle Verantwortung für sich übernimmt.
Trägt zugleich auch Mitverantwortung für alle.
Tiefes Mitgefühl das Zusammenleben bestimmt,
Schützt einander vor Sturz in Egozentrik-Falle.

In echter Gemeinschaft unterstützt man sich,
Mit seelischen Belastungen gut umzugehen.
Derzeit Bedürftige lässt man nicht im Stich,
Lässt Schutz Suchende nicht im Regen stehen.

Ich echter Gemeinschaft ist jede und jeder bereit,
Sich für das Zusammenleben zu qualifizieren.
Für Selbst-Erkundung nimmt man sich viel Zeit.
Man lernt bewusst, Dialoge friedvoll zu führen.

Ich einer echten Gemeinschaft hat jeder Raum,
Seine besondere Kreativität voll zu entfalten.
Uns zieht gemeinsames Ziel, bewegt der Traum,
Unsere Mitwelt hier liebevoll auszugestalten.

Man unterstützt sich, Ängste zu überwinden,
Die das Kreativ-Potenzial unter sich begräbt,
Sich unterstützend lässt Vertrauen sich finden,
Mit dem stabile Bänder der Liebe man webt.