

Helmut von Bialy

Kompetenzen für ein gelingendes Leben



**Verdichtetes zur
Selbstentfaltung**

Helmut von Bialy

Kompetenzen für ein gelingendes Leben

Bereitschaften zum Entwurf eines vitalen, konstruktiven und kooperativen Lebens

**Achtsamkeit
Vitalität**

**Selbsterkenntnis
Selbstakzeptanz
Konstruktivität**

**Entwicklung und Wandel
Wertbewusstsein
Selbststeuerung**

**Resonanz und Rückmeldung
Integration und Integrität
Freundschaftsdialoge
Kooperationsdialoge
Selbstverantwortung
Sozialverantwortung**

Verdichtetes zur Selbstentfaltung

Dodenhausen 2024

**Weitere Gedichte
zu vielen Themen der
humanistischen Psychotherapie,
lebenspraktischen Philosophie und
emanzipatorischen Pädagogik
unter
www.wie-weiter.de**

Gedichtbände

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

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

Inhaltsverzeichnis

Ein gelingendes Leben ermöglichen	11
<i>Sich zur Lebensgestaltung ermächtigen</i>	12
<i>Zur Eigenentwicklung bereit</i>	13
<i>Ich will</i>	16
<i>Entwicklungshaltungen</i>	17
<i>Entwicklung in Partnerschaften und Gemeinschaften</i>	18
<i>Bereitschaft</i>	20
Bereitschaft zur Achtsamkeit	23
<i>Bedürfnisse und deren Befriedigung unterscheiden</i>	26
<i>Gefühle und Stimmungen beachten</i>	28
<i>Fremdeinfühlung</i>	30
<i>Selbsteinfühlung</i>	31
<i>Alle Gefühle einbeziehen</i>	32
<i>Gefühlsverantwortung übernehmen</i>	33
<i>Ich bin mein Gefühl</i>	34
<i>Ich habe ein Gefühl</i>	34
<i>Ich gestalte meine Gefühle</i>	35
<i>Denken und Einstellungen überprüfen</i>	36
<i>Innere Urteilsstimmen beachten</i>	38
<i>Gedanken und Gefühle unterscheiden</i>	39
<i>Gefühle ansprechen und Wünsche klären</i>	40
<i>Wünschen und fordern unterscheiden</i>	41
<i>Bitten und fordern unterscheiden</i>	42
<i>Achte darauf</i>	43
Bereitschaft zur Vitalität	45
<i>Lebendigkeit einladen</i>	46
<i>Vitalisierendes mehrten</i>	48
<i>Für unsere Vitalität selbst verantwortlich sein</i>	50
<i>Vitalitätsprinzip: Auf Herrschaft verzichten</i>	51
<i>Vitalitätsprinzip: Balance halten</i>	52
<i>Vitalitätsprinzip: Verdrängtes integrieren</i>	54
<i>Vitalitätsprinzip: Übereinstimmung herstellen</i>	54
<i>Vitalitätsprinzip: Chaos willkommen heißen</i>	55
<i>Zu seiner Macht finden und stehen</i>	58
<i>Als Kapitän*in zur Vitalität reisen</i>	59
Bereitschaft zur Selbsterkenntnis	63
<i>Selbsterkundung</i>	64
<i>Sich selbst erkunden und verstehen</i>	67
<i>Vertraute Erkenntnisse hinterfragen</i>	69
<i>Qualitätsbewusst werden</i>	70
<i>Ja zur Schattenwelt</i>	71
<i>Fragen zur Lebensbilanz stellen</i>	72
<i>Sich zur Lebensgestaltung ermächtigen</i>	73
Bereitschaft zur Selbstakzeptanz	75
<i>Sich Selbstliebe erlauben</i>	76
<i>Sich Selbstheilung erlauben</i>	78
<i>Sich akzeptierend Unterstützung annehmen</i>	80
<i>Sich selbst achten lernen</i>	82
<i>Selbstliebe oder Selbstverliebtheit</i>	83
<i>Selbstliebe befreien</i>	84

<i>Selbstwertschätzung</i>	87
Bereitschaft zur Konstruktivität	91
<i>Konstruktiv mit Polaritäten umgehen</i>	92
<i>Destruktive innere Ratgebende entmachten</i>	93
Zwang und Müssen	94
Nicht dürfen	94
Reaktivität	95
Kalte Wut, Hass und Stolz	95
Rache und Groll.....	96
Angst, der Macht gegeben wird	96
Pessimismus.....	96
Naiver Optimismus	97
Rechthaberei	97
Machtsucht	97
Trotz und Dauerrebellion	98
Schamgefühle, die Macht bekommen	98
Unverschämtheit.....	98
Unerfüllbare Wünsche und Illusionen.....	99
Magie, Aberglaube und Pseudointuition	99
Schuldgefühle	99
Unterwerfungswunsch	100
Es anderen recht machen wollen	100
Sorge	100
Gewohnheit und Sucht	101
Selbstunwirksamkeitsvermutung	101
Resignation.....	101
Gier	102
Selbstbescheidung	102
Tabu und Introjekt	102
Geiz und Festhaltezwang	102
Psychosoziale Eigentumsansprüche	103
Eifersucht.....	103
Verallgemeinerung.....	104
Hochrechnung aus der Vergangenheit	104
Vergleich mit anderen	104
Normalitätsverweis	105
Konvention.....	105
Dogmatische Prinzipien.....	105
Nicht verletzen wollen.....	106
Nicht kommunizieren wollen.....	106
<i>Konstruktive innere Ratgebende beachten</i>	106
Sich einfühlen und Resonanz geben	108
Gleichberechtigung wirklich wollen.....	108
Zum Wandel bereit sein	109
Zum Experimentieren bereit sein.....	110
Vorwiegend Konstruktives benennen	111
Sichtweise verstehen, statt Recht haben wollen	112
Gefühle und Bedürfnisse einbringen	112
Achtsame Zuwendung praktizieren	113
Sich für die Liebe öffnen	114
<i>Sich gute Eltern werden</i>	115
Sich von miesen inneren Eltern trennen.....	115
Den Eltern vergeben.....	116
Schmerzen akzeptieren.....	116
Bereitschaft zu Entwicklung und Wandel	117
<i>Gewohnheiten Hinterfragen</i>	118
<i>Veränderungsnotwendigkeit erkennen</i>	120
<i>Entwicklungsschmerz und Trauer zulassen</i>	121
<i>Wandel lernen</i>	123
<i>Zum Experimentieren bereit sein</i>	128
<i>Potenzialentfaltung</i>	130
Gegenwärtigkeit.....	131
Achtsamkeit	132
Selbstdisziplin	132
Fühlen.....	134
Epilog.....	135

Bereitschaft zum Wertbewusstsein	137
<i>Drei Wörter mit Au.....</i>	139
<i>13 Wertangebote.....</i>	140
<i>Wertvolles Handeln</i>	141
Bereitschaft zur Selbststeuerung.....	143
<i>Sinn in Selbstwerdung finden</i>	143
<i>Sich Selbstbestimmung erlauben</i>	145
<i>Fremdsteuerung überwinden</i>	146
<i>Willensstärke entwickeln</i>	147
<i>Sapere aude</i>	150
Bereitschaft zu Resonanz und Rückmeldung.....	153
<i>Empathie mit Resonanz fördert Verständigung</i>	156
<i>Aktiv-rückmeldend zuhören</i>	156
<i>Aktiv und passiv kritikfähig werden</i>	157
Bereitschaft zur Integration und Integrität	161
<i>Gefühl von Stimmigkeit</i>	161
<i>Stimmigkeit anstreben</i>	162
<i>Mit Existenztatsachen umgehen lernen</i>	165
<i>Verstand und Gefühl integrieren</i>	166
<i>Wahrhaftigkeit anstreben</i>	167
Bereitschaft zu Freundschaftsdialogen.....	169
<i>Befreiungsdialoge fördern.....</i>	170
<i>Kontakt anstreben.....</i>	172
Kontaktbedürfnis anerkennen.....	174
Kontakt schaffen	176
Kontaktfähigkeit erlangen	179
<i>Kommunikations-„Gesetze“ beachten.....</i>	181
Man kann nicht nicht kommunizieren	182
Kommunikation ist kreisförmig und aktiv	183
Mündliches ist digital und analog.....	184
Mündliches benennt Inhalt und Beziehung.....	186
Missverständnisse sind wahrscheinlicher.....	187
Gespräche über Gespräche sind möglich	189
Bedeutung entsteht erst beim Empfänger	191
Man kann andere nicht ändern, nur sich selbst.....	192
Man kann nicht nicht werten und entscheiden	193
<i>Empathie mit Resonanz fördert Verständigung</i>	195
Alle Aspekte der Botschaft beachten	195
Beziehung ins Zentrum stellen	197
Seins- statt Habens-Sprache verwenden	197
Persönlich und situativ sprechen	198
Verhalten rückmelden statt Person beurteilen.....	199
Den inneren Rückzug mitteilen.....	200
Den Gesprächsverlauf mit verantworten	201
Gemeinsam statt einsam erleben.....	202
Unterscheiden statt gleichmachen.....	202
Eine offene Fragehaltung einnehmen.....	203
Interessenunterschiede würdigen.....	204
Auf Schuldzuschreibung verzichten.....	205
Von Du- zu Ich-Botschaften vordringen.....	205
Gefahr von Sieg und Niederlage verringern	206
Psychosoziales vermuten und erkunden	207
Auf Augenhöhe miteinander reden	208
Augenhöhe einfordern	209
Sich um Eindeutigkeit bemühen	211
Einander aktiv zuhören	213
Sich stimmig ausdrücken.....	215
Vier schwere Worte gut nutzen.....	217
Das Ja und das Nein	218
Das Danke und das Bitte.....	219

Missverständniswarnsignale beachten	219
Kommunikationsfehler kann man korrigieren	221
Bereitschaft zu Kooperationsdialogen	225
<i>Ein Miteinander herstellen</i>	<i>226</i>
<i>Gemeinsame Visionen schaffen</i>	<i>227</i>
<i>Einzigartigkeit als Wir-Basis.....</i>	<i>228</i>
<i>Das Ich zusammen mit dem Wir stärken</i>	<i>230</i>
<i>Konsens</i>	<i>231</i>
<i>Kommunikationsregeln können hilfreich sein.....</i>	<i>232</i>
Grundregeln.....	232
Zusätzliche Regeln zur Auswahl.....	233
Bereitschaft zur Selbstverantwortung	235
<i>Verantwortungswille</i>	<i>237</i>
<i>Selbstwirksamkeit</i>	<i>238</i>
<i>Autonomie.....</i>	<i>240</i>
<i>Selbstanbindung</i>	<i>241</i>
<i>Sich von Weildu und Opferlamm lösen.....</i>	<i>242</i>
<i>Weder Täter noch Opfer bleiben.....</i>	<i>245</i>
<i>Zu seiner Macht finden und stehen.....</i>	<i>246</i>
<i>Verantwortlich Alternativen entwickeln.....</i>	<i>247</i>
<i>Bewusste Spontaneität erlangen</i>	<i>248</i>
<i>Sich selbst leiten</i>	<i>250</i>
Bereitschaft zur Sozialverantwortung	251
<i>Mitverantwortung annehmen</i>	<i>251</i>
<i>Für Transparenz und Vertrauen sorgen</i>	<i>252</i>
<i>Gemeinschaften initiieren</i>	<i>254</i>
<i>Pseudogemeinschaftlichkeit überwinden.....</i>	<i>255</i>
Unwissenheit und Leere zulassen	256
Das Ego sterben lassen.....	258
Tod des Egos	258
Tod der Gruppe.....	259
Frieden.....	260
<i>Zur Echtgemeinschaft werden</i>	<i>261</i>
<i>Wege zur Echtgemeinschaft gehen</i>	<i>262</i>
Echtgemeinschaft, in der alle mit leiten	263
Echtgemeinschaft, die einschließt	264

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.

Ein gelingendes Leben ermöglichen

Unser Vitalpotenzial zu entfalten, hat zum Ziel,
Zu einem Leben, das uns gelingt, zu erwachen,
In einem auf Erfüllung gerichteten Lebensspiel
Sich selbst wie der Mitwelt Freude zu machen.

Diese Freude am Dasein ermöglicht uns Sinn -
Sinn allein aus der Tatsache unserer Existenz.
Für ein gutes Leben reicht es aus, dass ich bin.
Mein Dasein gelingt eher, wenn ich mich ergänz'.

Mich ergänzen heißt, die Klüfte zu überwinden
Von meinem Ich zu mir selbst, zum Du und Wir,
Den zu mir passenden Platz im Leben zu finden,
Wo umfassend und wahrhaftig ich mich erspür'.

Daseinsfreude wird gefördert durch Stimmigkeit,
Durch ein Lebenserleben von Angekommensein.
Unser Selbst zu verwirklichen, macht uns weit.
Beseeltheit und Sinnerfahrung stellen sich ein.

Sehr tröstlich ist, bevor unsere Augen brechen,
Wenn vom Sein endgültig Abschied wir nehmen,
Von einem uns erfüllendem Leben zu sprechen,
Uns unseres Gewesenseins nicht zu schämen:

„Das meiste im Leben war für mich ziemlich okay,
Das Unstimmige, Falsche habe ich mir vergeben.
Wenn aufs Große und Ganze des Seins ich seh',
Erscheint das Hiersein mir als gelungenes Leben.“

Und auf unserem Grabstein stände geschrieben:
„Die Person, die hier ruht, lebte so, wie sie wollte.
Ihren Wertentscheidungen ist sie treu geblieben.
Ihrem Schicksal auf Erden nur selten sie grollte.

Sie hat ihre Begabungen erkannt und genutzt,
Ist bei sich selbst und im Leben angekommen,
Hat niemanden gedemütigt und zurechtgestutzt,
Hat eigenwillig keinem die Freiheit genommen.

Sie konnte einiges an Erkenntnisdrang stillen,
Hat beigetragen, Mitwelt samt Natur zu heilen.
Tat das meiste im Leben um der Liebe willen,
Mochte Bedürftigen tatkräftig zur Hilfe eilen.

Für Gutes war sie zu experimentieren gewillt,
Hat dabei vieles an Neuem für sich ausprobiert,
Währenddessen erkundet, was wahrhaft erfüllt,
Hat auch, Fehler zu machen, sich nicht geniert.

Sie lebte genüsslich und zugleich mit Verstand,
War unangepasst und handelte meist besonnen,
Nahm ihr Hiersein an und beherzt in die Hand,
Hat wertvolle Erfahrungen für sich gewonnen.“

Sich zur Lebensgestaltung ermächtigen

Vieles wird im impliziten Gedächtnis verwahrt,
Besonders das, was Beziehungserleben betrifft.
Beziehungen zu gestalten, wird besonders hart,
Wenn Beziehungserleben zersetzt war von Gift.

Dann heißt es, sein Erleben neu zu justieren,
Sich vom alten Vergiftungserleben zu lösen,
Von nun an etwas Besseres auszuprobieren,
Sich vom Opfer zu trennen, das man gewesen.

Wir sind es selbst, die das Erleben konstruieren,
Es bewertend, wie es ist, wie es besser sein soll.
Wir selbst in unser Leben die Konflikte einführen,
Wir selbst erzeugen uns derart Freude und Groll.

Was vom Soll abweicht, wird als Fehler gesehen.
Ohne das Soll würde es eine Rückmeldung sein,
Die uns hilft, in eine andere Richtung zu gehen:
„Ich mache es besser. Ich bin nicht mehr klein.

Aha, so habe ich es also bisher meist gemacht.
Darf, will und wie kann ich besser es machen.
Das wird zu machen sein. Das wäre ja gelacht,
Könnte keine Begeisterung ich dafür entfachen.

Was ich nicht kann, das kann ich noch lernen.
Zur Neugestaltung ist es für mich niemals zu spät.
Was dem entgegensteht, das kann ich entfernen.
Ich freue mich darauf, dass was Neues entsteht.

Nur im Neuen wird das für mich Bessere wach.
Tritt Neuangst auf, weiß ich, ich handle richtig.
Angst macht mich nicht mehr klein und schwach.
Angst, zugelassen, wird als Kompass mir wichtig.“

Sichtweise auf Vergangenes können wir ändern.
Doch Vergangenheit selbst bleibt so, wie sie war.
Wir schlüpfen aus zu engen Kindheitsgewändern.
Als Erwachsene sind wir seltener noch in Gefahr.

Die eine Person springt mit dem Fallschirm ab,
Adrenalindusche samt Angstkick findet sie geil.
Doch andere erleben Angst wie Sturz ins Grab.
Innerer Beobachter droht: „Nichts bleibt mehr heil.“

Nicht mehr grübeln und uns verübeln, warum wir
Als Kind nicht liebevollere Eltern zur Seite hatten.
Dazu Schuldüberprüfung: Konnte ich was dafür?
Damit löst sich nie der Vergangenheitsschatten.

Vergangenes löst sich auf, wenn wir verstehen:
Das war zwar damals. Aber das ist heute vorbei.
Wir dürfen mit neuem Verständnis darauf sehen:
Tatsachen sind alt. Doch die Bedeutung ist neu.

Gegen Katastrophenfantasien wir uns erwehren.
Pessimist erreicht, was er sich als Drama erdacht.
Zum Konstruktiven hin unseren Fokus wir kehren,
Auf dass das Uns-Heilende in uns neu erwacht.

Auch wenn das Kind kaum entscheiden konnte,
Können wir Verantwortung für uns übernehmen.
Wer in Verantwortungsvermeidung sich sonnte,
Wählte den Irrweg, wenn auch einen bequemen.

Es geht darum, dieses Dasein aktiv zu gestalten,
Sich zu öffnen, dass Erleben gestalten uns kann,
Und freundlich achtsam bisweilen innezuhalten
Um das Erleben neu zu deuten dann und wann.

*Wie kann ich Erleben auch konstruktiv sehen?
Was kann aus Erlebten ich für mich erfassen?
Muss, was bisher war, immer so weitergehen?
Wie kann destruktive Deutungen ich lassen?*

Zur Eigenentwicklung bereit

Sinn entfaltet sich erst durch Entwicklung.
Sich zu entwickeln meint, sich zu befreien,
Sich auszuwickeln aus Angstverwicklung,
Sich und anderen Verwickeln zu verzeihen.

*Wird mein Fühlenden freier und weiter?
Kann Andersartige ich nun mehr tolerieren?
Ist meine Stimmung oft gelassen und heiter?
Kann ich meinen Leib jetzt besser spüren?*

Sich zu entwickeln, heißt, zu sich finden,
Sein Zentrum, wahres Selbst zu erleben,
Sich intuitiv mit der Seele zu verbinden,
Sich ins Geflecht des Seins einzuweben.

*Darf ich all meine Gefühle in mir spüren?
Dürfen all meine Bedürfnisse hier sein?
Mag ich all meine Schatten integrieren?
Mag ich mich auch, bin ich mit mir allein?*

*Höre ich hin, was mein Herz zu mir sagt?
Beziehe ich Mitwelt und Menschheit ein?
Erkenne ich, wenn meine Seele verzagt?
Kann ich häufiger zu mir freundlich sein?*

Sich zu entwickeln meint, Sein zu gestalten,
Seine Talente, Begabungen zu entdecken,
Was noch gefaltet war, getrost zu entfalten,
Sich nicht nur nach der Decke zu strecken.

*Bin ich noch offen dafür, mich zu erweitern?
Lasse gutes Neues in mein Leben ich ein?
Darf ich experimentierend auch scheitern?
Kann ich mir Fehler und Mängel verzeih'n?*

Entwickeln heißt, Inspiration zuzulassen,
Den Atem lebendigen Daseins zu spüren,
Stets erneut das Fremdartige anzufassen,
Ein Leben in steter Neufreude zu führen,

Unbekannte Kulturen kennenzulernen,
Lesend, hörend neue Ideen aufzugreifen,
Vorurteile selbstkritisch klar zu entfernen,
An dem experimentellen Handeln zu reifen,

Neue Eindrücke zu suchen, zu sammeln,
Alternative Lebensentwürfe zu erproben,
Nicht in Starrgewohnheit zu vergammeln,
Lernchancen aus seinen Fehlern zu loben,

Immer wieder neue Interessen aufzutun,
Alltägliches einmal ganz anders zu machen,
Sich nicht auf seinen Lorbeeren auszuruhen,
Nicht nur über sexistische Witze zu lachen,

Vorträge und Workshops zu besuchen,
Neue Sprachen im Alter zu erschließen,
Reisen in noch fremde Länder zu buchen,
Ein kreatives Alltagsgestalten zu genießen,

Wilde Pläne für die Zukunft zu schmieden,
Sich im guten Beruf stets weiterzubilden,
Zu würdigen, womit man sehr zufrieden,
Sich herumzutreiben in fernen Gefilden.

Entwickeln meint, sich selbst zu erkunden,
Erforschend durch Innenwelten zu reisen,
Leibseelisch trotz Altwerden zu gesunden,
Nicht nur zu verrosteten auf Abstellgleisen,

An Selbsterfahrungsgruppe teilzunehmen,
Bisweilen Psychotherapie sich zu erlauben,
Sich vorzuwagen zu seelischen Extremen,
Herkunft sorgsam gründlich zu entstauben,

Schlechte Gewohnheiten zu überwinden,
Werte, die nichts taugen, fallenzulassen,
Für altes Problem neue Lösung zu finden,
Sich lieben zu lernen, statt sich zu hassen.

Menschen sind prinzipiell wandlungsfähig,
Sind zumeist ihrer selbst bewusst und frei,
Können sich entscheiden: „Dazu steh ich.
Dies will ich lassen. Jenes mache ich neu.“

Wir müssen nicht so denken wie die Väter.
Wir müssen nicht so fühlen wie die Mütter.
Wir sind nicht geboren als Opfer oder Täter.
Jede Generation ihre Herkunft erschütter'.

Jedes neue Wesen sollte wählen können:
Was will ich von den Eltern übernehmen?
Was will ich als mich ergänzend mir gönnen?
Was will ich lassen, ohne mich zu grämen?

Wir müssen nicht folgen den alten Geboten,
Müssen niemandes Vorgaben weiter leben,
Nicht grundsätzlich wertschätzen alle Toten,
Können Sinn dem Leben nur selbst vergeben.

Das Leben ist kein Hochrechnungsexempel
Aus einmal-immer oder einmal-nie-wieder.
Herkunft ist Möglichkeit, kein Prägestempel,
Fixiert weder Denken, Fühlen noch Glieder.

Wer A sagt, der muss erst einmal gar nichts.
Denn das B muss nicht zu den Zielen passen.
Wir können erkennen: Auch das A war nichts.
Nichts was war, müssen wir weiter so lassen.

Daneben ist es auch gut, konsequent zu sein.
Seinem A redlicherweise B folgen zu lassen.
Sonst stellt sich soziale Unverbindlichkeit ein.
Doch sowohl A als auch B sollten uns passen.

Wir müssen nicht so bleiben, wie wir waren.
Berechenbarkeit ist nicht immer von Wert.
Überraschendes darf uns auch widerfahren.
Ohne Unberechenbares lebt man verkehrt.

Suppe ohne Salz. Kuchen ohne Rosine.
Gleichförmigkeit wird uns irgendwann öde.
Lebendigkeit zerbröselt in steter Routine.
Zu viel an Routine macht träge und blöde.

Auch nicht verfallen in Wandlungswahn,
Alles muss immer nur neu sein und frisch.
Modewahn tötet inneren Wandlungselan.
Seelischer Wandel fällt so unter den Tisch.

Der innere Wandlungsimpuls wird erstickt,
Indem wir dem Modekonsumzwang erliegen.
Wesentliches im Leben nur selten uns glückt,
Wenn auf solch Äußerlichkeiten wir fliegen.

Gewohnheit und Gesetze, Moral und Tabus
Können die Wandlungsimpulse dämpfen.
Sagen: Trägst du Konsequenz, dann tu's,
Oder du musst für die Erneuerung kämpfen.

Was gestern Tabu war, ist morgen erlaubt,
Wenn sich genügend dagegen entscheiden.
An fesselnder Herkunft, eng und verstaubt,
Muss keiner sein ganzes Leben lang leiden.

Wir können mit der Vergangenheit brechen,
Uns aus dem Konzeptgefängnis befreien,
Müssen uns nicht an Verletzenden rächen,
Können ihnen wie auch uns selbst verzeihen.

Wir bestimmen, was verrückt oder normal,
Welcher Lebensentwurf falsch oder richtig,
Was uns interessiert oder was schnurzegal,
Was wir eher lassen als tun, weil nicht wichtig.

Fesseln lösen, Beschränkungen verschieben,
Dazu Heilloses und uns Schädigendes lassen,
Freiheit bei voller Verantwortlichkeit lieben,
Sich für Liebe entscheiden, gegen Hassen.

Angst vor Leere des Freiseins überwinden,
Vor Auflösung, vor dem Loslassen ins Nichts.
Seinssicherheit im steten Wandel wir finden
Und schmelzen im Glanze des Lebenslichts.

Ich will

Ich will am Lebensende sagen können:
„Ich endete sinnhafter, als ich begonnen.“
Derlei Freude will ich gern mir gönnen.
Also hinein in mögliche Daseinswonnen.

Ich will Neues und davon Gutes mehren,
Will das Mir-Wohltuende beherzt erfassen,
Mich dem Miesen in und um mir erwehren,
Mir Schädliches täglich mehr unterlassen.

Ich will die Schwächen in mir schwächen,
All meine Stärken bemerken und stärken,
Für Verletzendes mich nicht mehr rächen,
Heilsames dagegen mir besser merken.

Ich will von Schönerem nicht nur träumen,
Für die Glücksgefühle mich nicht genieren,
Zerstörendem keinen Raum einräumen,
Leben nach uns tragenden Werten führen.

Ach, so einfach kann eine Entwicklung sein:
Mich nicht mehr in das Gewohnte verlieben,
Nichts zieht mich mehr in Verwicklung rein.
Frei neu zu schöpfen, darf täglich ich üben.

Ich will tun, was Stimmigkeit mir verstärkt,
Meine Gefühle nicht denkend unterdrücken.
Was gut tut, wird von mir recht zeitig bemerkt,
Zwischen Sein und Selbst weniger Lücken.

Ich will Krisen der Stagnation entkommen,
Mich im Alltagstrott nicht mehr verlieren.
Mein Sein wird experimentell angenommen,
Dabei innehalten – hin zum Herzen spüren.

Ich will Weite zur Alltagserfahrung machen,
Mehr in mir und weniger im Außen suchen,
Nicht verweilen in öden Erlebensbrachen,
Reise zum Selbst tief inwärts mir buchen.

Ich will mich als sozial geworden begreifen,
Mich weder im Geist noch im Leib verengen,
Statt Verletzungen leugnend an ihnen reifen,
Experimentierend mich nicht mehr bedrängen.

Nicht zu überleben allein füllt das Leben aus.
Mein Hiersein gerät mir zur Lebenskunst.
Den Künstlern ist Unterwerfung ein Graus,
Sie buhlen nicht um Anerkennungsgunst.

Ich will niemandem mehr dienend genügen.
Vorbei sind die Zeiten der Selbstklaverei.
Ich muss mich nicht täuschen noch belügen.
Wer seine Schatten annimmt, der wird frei.

Ich will Zukunft bar Herkunftsnot genießen,
Mich liebevoller durch mein Leben begleiten,
Türen zum Besseren mir nicht verschließen,
Nicht mehr mich mit mir selbst zerstreiten.

Auf mehr innere Stimmigkeit will ich achten,
Herz, Hirn, Bauch, Hand zusammenführen,
Mich tagtäglich als wandelbar betrachten,
Auf dass Mitweltmomente mich berühren.

Ich will heim, nicht in Entfremdung gehen -
Wahres Dasein schwebt nicht in Galaxien -
In deine Augen, nicht nur in Sterne sehen.
Leben lebt auf, da wir uns nicht entfliehen.

Einatmend lasse ich die Lust in mich ein,
Derart vordringend zum sinnlichen Prallen.
Ich will ausatmend mich vom Frust befrei'n,
Was erfordert, aus Rollenfallen zu fallen.

Ich darf mich auch in mich selbst verlieben.
Selbstliebe gerät mir zur Seinsakzeptanz.
Leistung soll nimmer Genuss mir eintrüben.
Durch die Liebe erhält mein Hiersein Glanz.

Entwicklungshaltungen

Zwei Wege der Entwicklung sich uns aufdrängen:
Stärken wir stärken. Schwächen wir schwächen.
In lähmender Stagnation bleiben wir nicht hängen,
Müssen so nicht frustriert uns an anderen rächen.

Andere sind zwar anders, aber nicht besser als ich.
Stärken wie Schwächen muss ich nicht vergleichen.
An Sinn und an Besonderssein orientiere ich mich.
Ich selbst zu werden, sollte als Lebensziel reichen.

Was man erkannt hat, muss man nicht projizieren.
Man gesteht die Stärken wie Schwächen sich ein,
Darf neue Möglichkeit für Entwicklung sich kuren,
Muss also weder vermeidend noch vollendet sein.

Ich muss nicht sein, wie andere mich haben wollen.
Mich voll hinein werfend, entwerfe ich mein Leben.
Versage, scheitere ich, muss ich mir nicht grollen.
Ein andermal anders, ging das diesmal daneben.

Nützlich ist, Lebenspanorama vor sich zu entfalten:
*Wo erlebte ich Verstörungen, Konflikte und Krisen?
Wie hinderte ich mich, Leben reich auszugestalten?
Welche Gewohnheiten brachten mich in die Miesen?*

Doch auf dem Platz daneben breite vor mir ich aus:
*Wo erlebte ich Begabung? Wie erwuchs Potenzial?
Welche Talente halfen mir aus Sackgassen heraus?
Wie gelang bisher Befreiung aus Kummer und Qual?*

Ein Gesamtpanorama aus Ressourcen und Defiziten:
*Was ist bisher gelungen? Was fehlt mir noch sehr?
Was erlaubte ich mir? Was wollte ich mir verbieten?
Wo erlebe ich mich erfüllt, wo hingegen noch leer?*

Defizite werden erkannt und durch Kompetenz ersetzt.
Mängel werden Nachbessern - wo möglich - behoben.
Sorgsam heile ich in mir, was mich einstmals verletzt.
Was die Entwicklung fördert, darf endlich nach oben.

Entwicklung verlangt von uns eine innere Ausrichtung:
Wohin und wie wollen weiteren Lebensweg wir gehen?
Wir disziplinieren uns einzig durch Selbstverpflichtung,
Horchen wohlwollend aufs Herz, um uns zu verstehen.

Wie wohl erlange ich Beziehungs- und Liebesfähigkeit?
Wie verhält sich diesbezügliches Wollen zum Können?
Was umfasst für mich eine Partnerschaftstauglichkeit?
Welche Hilfen will ich mir auf dem Weg dahin gönnen?

Wir müssen nicht einsam unser Leben durchschreiten.
Wir können uns wohlwollenden Menschen anschließen,
Uns von denen begleiten lassen und diese begleiten,
Dabei uns im Alleinsein wie im Sozialesein genießen.

Entwicklung in Partnerschaften und Gemeinschaften

Aus zäher Ohnmacht kommen wir eher heraus,
Sobald in der sozialen Mitwelt wir uns verbünden.
Mit individualistischem Für-sich-Sein ist es aus,
Wenn gemeinsam Gemeinschaften wir gründen.

Lasst Beziehungen uns von Ebenbürtigen bauen,
Die sich als gleichwertig miteinander empfinden,
Weil sie sich als Teil der Menschheit anschauen,
Also ihr Miteinander auf Menschlichkeit gründen.

Menschlichkeit meint, in Situation hinein zu spüren:
Was wäre hier gegenwärtig für uns alle am besten?
Wünsche Situationsbeteiligter zusammenzuführen,
Kokreativ die Wege zur Wunscherfüllung zu testen.

Menschlichkeit meint, zu verstehen und zu handeln,
Konsens zum Wohle der Menschheit zu erringen,
Unsere Erde zu einem Ort des Lebens zu wandeln
Und das Beste in uns zum Vorschein zu bringen.

Was für uns menschlich sei, gilt es zu definieren.
Gemeinsam legen die Handlungskriterien wir fest,
Anhand derer wir uns dann konstruktiv kritisieren.
Wer beteiligt wird, viel eher korrigieren sich lässt.

Wir brauchen die Haltung, die zueinander uns bringt,
Die ungezwungen wechselseitigen Respekt erzeugt,
Mit der keiner sich unterwirft oder andere niederringt,
Sich niemand der Gewalt der Herrschenden beugt,

Augenhöhe, Gleichberechtigung und Partnerschaft,
Hergestellt durch eine Austauschbarkeit aller Seiten,
Erweckt Selbstwürdigung in uns und Lebenskraft,
Mit der wir uns liebend durch das Leben begleiten.

Mit bedingungsloser Respekt vor dem, was wir sind,
Nicht vor dem, was mensch hier besitzt und erreicht.
Mehrhaben und Weitersein macht sozial uns blind.
Freundschaft wie auch Liebe zurück davor weicht.

Kein Unten und kein Oben, nur noch ein Daneben.
Das neoliberale Gesellschaftsspiel wird verweigert.
Partnerschaften kann nur unter Gleichen es geben.
Lebensfreuden werden dadurch erheblich gesteigert.

Netz aus Rücksicht und Gelassenheit wir spannen,
Das Frust standhält aus Konflikten und Problemen,
Missverständnisse aushält und Beziehungspannen,
Wo wir weder uns beschuldigen noch beschämen.

Vernetzen, aber einander möglichst nicht verletzen.
Auch nicht die leidige Rolle als Opferlamm spielen.
Gleichermaßen wir uns selbst wie andere schätzen.
Erfolg wir nicht auf Kosten der Menschheit erzielen.

Lasst derart miteinander in Beziehung uns setzen,
Dass um Anerkennung wir 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, Selbstrespekt zu verlieren.
Beachtung und Wertschätzung man entgegenbringt,
Weil wir Menschen nicht gern an der Seele frieren.

Lasst auf konkurrierende Haltungen uns verzichten.
Lasst uns solidarisch, offen und verständnisvoll sein.
Lasst unnötige Hierarchien alsbald uns vernichten.
Laden wir Aufrichtigkeit, Friedlichkeit und Freiheit ein.

Lasst uns gemeinsam Glück und Erfüllung anstreben,
Jede und jeder dabei auf jeweils besondere Weise.
Lasst uns dabei uns unterstützen, lebendig zu leben:
Für die einen eher laut, für die anderen eher leise.

Lasst nicht nur nach äußeren Erfolgen uns streben.
Lasst Glück und Gelingen auch innen uns suchen.
Lasst nicht allzu sehr uns am Erreichten festkleben,
Sondern ins noch Unbekannte Fernreisen buchen.

Lasst Lasten des Lebens gemeinsam uns tragen,
Ist doch Leben begleitet von Schmerz und Verlust.
Lasst zusammen uns experimentell Neues wagen,
Uns austauschen darüber, was noch nicht gewusst.

Lasst uns uns unterstützen, ganz wir selbst zu sein.
Nur so ergibt sich die Chance, Glück zu erlangen.
Gelingen, Sinn und Glück 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 unsere Träume uns Realität werden lassen.
Lasst lebenswertes Sein uns gemeinsam kreieren.
Lasst uns auf Kinder wie auch auf Alte aufpassen
Und den Bezug zur Gesellschaft niemals verlieren.

Lasst uns uns helfen, liebenden Auges zu sehen,
Andere mit Wohlwollen und Sanftmut zu betrachten,
Hasserfüllten nicht länger auf den Leim zu gehen,
Die sich selbst mitsamt all den anderen verachten.

Lasst gemeinsam uns 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 sowie Selbstwertgefühl.
Unser Wohl und Glück nur durch Handeln entsteht.
Das Schicksal der Menschheit steht auf dem Spiel.

Bereitschaft

Bereit zu sein, umfasst stets Können und Wollen:
Ich nehme etwas wahr, aktiviere mich und handle.
Ich muss nicht im Passiven verharren und grollen.
Durch Bereitschaft ich mich samt Welt verwandle.

Bereitschaft meint Aufbruch: Ich mache mich bereit,
Einen Weg mitsamt Hindernissen zu beschreiten.
Ich informiere, qualifiziere mich und investiere Zeit,
Um mich intensiv auf eine Aufgabe vorzubereiten.

Was ich will, das will ich auch wirklich können.
Was brauche ich an Handwerkzeug und Wissen?
Welche Hilfe von Fachleuten will ich mir gönnen?
Welche anderen Menschen will ich nicht missen?

Bereit sein: emotional und intellektuell und sozial.
Echte Bereitschaft ist mehr als Absichtserklärung.
Es geht um Klarheit, Entschiedenheit und Wahl,
Kompetenz, Handeln und Erfahrungsvermehrung.

Kann ich, was ich will? Will ich, was ich kann?
Motivation wird mit Kompetenz zusammengeführt.
Mit experimentell-kritischem Tun fangen wir an,
Achtsam einbeziehend, was alles davon berührt.

Verhalten wie Verhältnisse gehören gewandelt.
Individuum und Gemeinschaft sind stets betroffen.
Umsichtig und weitsichtig wird dabei gehandelt,
Begleitet von Optimismus, Freude und Hoffen.

Die Experimente werden sorgsam ausgewertet:
Was uns weitergebracht hat und woran das lag.
Wie haben wir erwünschte Entwicklung gefährdet?
Gut, wenn man selbstkritisch zu denken vermag.

Konflikte sind keinesfalls solidarisch zu schlichten,
Falls nicht alle Beteiligten auch entwicklungsbereit,
Wenn nicht alle bereit, auf Position zu verzichten,
Auf dass Neues und Besseres wächst mit der Zeit.

Es heißt, Verantwortung für sich zu übernehmen,
Für all die Gefühle, Gedanken und das Handeln,
Sich nicht durch Reaktivität des Opfers zu lähmen:
Die andren sind schuld. Die müssen sich wandeln.

Kontakt erfordert, dass man einfühlungsbereit:
Wer bist du, wie erlebst du Welt aus deiner Sicht?
Perspektivwechsel macht das Bewusstsein weit.
Ein Konflikt klärt sich leichter in hellerem Licht.

Kontakt samt Verantwortung macht dialogbereit.
Ergebnisoffen spreche ich mit dir auf Augenhöhe.
Unterschiede zu beachten nehmen wir uns Zeit.
Nur so entsteht zwischen uns eine echte Nähe.

Konflikte entstehen zumeist durch Polarisieren.
Man entfernt sich stets weiter von heilender Mitte.
Sind wir bereit, Positionen zusammenzuführen,
Erscheint es uns nicht, als wenn man sich stritte.

Bereitschaft zur Achtsamkeit

Wer wünscht sich nicht, entspannt und gelassen,
Wobei wir uns selbst und andere voll akzeptieren,
Sich mit dem Auf-Erden-Sein kreativ zu befassen,
Sich nicht in Ängsten und Frustration zu verlieren.

Wachbewusst können wir unser Leben begleiten,
Unsre Gesellschaft und unsre Kultur durchdringen,
Einander aufklärend unser Bewusstsein weiten,
Uns hin zu bewusster Verantwortlichkeit bringen.

Achtsamkeit meint, gelöst aufmerksam zu sein,
Urteilsfrei dem Moment konzentriert zugewandt.
Man bezieht inneren und äußeren Kontext ein,
Vereint in sich Leib, Gefühl, Handeln, Verstand.

Achtsam sein meint, sich ins Sein zu integrieren,
In den Fluss unseres Lebens mutig einzutauchen,
Seine Vitalität nicht ängstlich erstarrt zu verlieren,
Dem zu folgen, was Weisheit uns will einhauchen.

Allsinnliches Erleben im Augenblick macht reich.
Nur das Hier-und-Jetzt ist unsere Daseinsrealität.
Ehrlich wachbewusst ich ein Gewahrsam erreich',
In dem für Entscheidungen ein Freiraum entsteht.

Vergangenes ist vorbei, Zukünftiges noch nicht da.
Im Prozess zu sein, ist die wahrhaftige Wirklichkeit.
In unsrer Gegenwärtigkeit sind wir wirklich uns nah.
Dort ganz anzukommen, ist meist keine Kleinigkeit.

Achtsam sein meint, sich nichts mehr vorzumachen,
Das Leben so zu nehmen, wie gerade eben es ist.
Sich Sein nicht schöner oder schlechter zu machen.
Unser Erdenleben ist weder nur toll noch nur trist.

Pessimismus und Illusionen rauben uns die Kraft,
Die wir so brauchen, um unser Sein zu gestalten.
Dank achtsamer Neufreude Wandel man schafft.
Realität annehmen, doch Prozess nicht anhalten.

Wer Wandel will, muss sich Wirkweisen stellen,
Sich wohlwollend dem zuwenden, was passiert,
Gelassen die Prozesse in und um sich erhellen.
Wer was ändern will, es erst mal voll akzeptiert.

Heilung, Wandel und Wachstum dann entstehen,
Wenn wir Leben annehmen, wie es uns geschieht,
Wenn wir auf Freuden wie auf Schrecken sehen,
Wenn alle Strophen wir singen vom Lebenslied.

Achtsamkeit unterstützt uns, Prioritäten zu finden,
Wichtiges von Unwichtigem leichter zu trennen,
Druck, Hast, Last, Stress, Hetze zu überwinden,
Uns nicht mehr in entfremdeten Tun zu verrennen.

Achtsamkeit unterstützt mich, wahlfreier zu werden.
Ich werde mir bewusster, was ich will oder nicht.
Achtsam sein heißt, in seinem Selbst sich zu erden.
Mit Rollen, Mustern, Status, Klischees man bricht.

Achtsamkeit unterstützt Menschheit zu erwachen,
Aus Manipulation und Entfremdung auszubrechen,
Uns zu freien Akteur*innen im Leben zu machen,
Richtung wahren Menschseins in See zu stechen.

Achtsamkeit meint zuerst, selbst wach zu werden
Im Körper, im Gefühl, im Geist und beim Handeln,
Zu gewahren: Was nützt? Was kann gefährden?,
Gefährdendes durch Aufmerksamkeit zu wandeln.

Tiefer hinein ins Erleben von Achtsamkeit es geht,
Sobald man innere Prozesse ins Zentrum stellt,
Wenn Bewusstheit für das Beobachten entsteht,
Wenn man erforscht das Erspüren der Innenwelt:

*Wer bin ich als Mensch, der sein Inneres erspürt?
Was erlebe ich im Zustand feinspürender Präsenz?
Wohin mich wohl diese innere Suche noch führt?
Ist dies Anwesendsein der Urgrund der Existenz?*

Achtsamkeit bleibt nicht bei den Einzelnen stehen,
Denn wir Menschen sind Produkt der Bezogenheit.
Wachbewusst wir auf unsere Beziehungen sehen,
Um uns zu befreien aus Gewalt und Verlogenheit.

Achtsam wir aus beengender Herkunft aussteigen.
Wir vergegenwärtigen uns, was uns eingeschränkt.
Unser Haupt wir nicht mehr vor der Obrigkeit neigen.
Auf Partnerschaftlichkeit wird Blick bewusst gelenkt.

Achtsamkeit ermöglicht unser kollektives Erwachen.
Füreinander nutzen wir Gestaltungskompetenzen.
Auf die Reise zur Menschlichkeit wir uns machen:
Herrschaftsfrei und freundschaftlich ohne Grenzen.

Achtsam wir auch unsere Handlungen verrichten:
*Kann ich diese Bewegung mir leichter machen?
Worauf mich konzentrieren? Worauf verzichten?*
Achtsam ja, doch sich nicht urteilend bewachen.

Achtsamkeit soll befreien, jedoch nicht einengen.
Achtsamkeit ist kein Dogma, keine neue Ideologie.
Mit Verboten und Geboten, starren und strengen,
Findet zu einem öffnenden Gewahrsein man nie.

Im weitenden Gewahrsein wir meist in uns ruhen,
Für Neues, uns Veränderndes offen, empfänglich,
In solchem Bewusstseinsraum öffnen sich Truhen
Mit Schätzen, ausgleichend, dass wir vergänglich.

Dort ist der Ort, wo von altem Elend wir uns lösen,
Weil wir uns nicht länger mit Elend identifizieren.
Dort gibt es nicht mehr die nur Guten und Bösen.
Dort beginnt enge Moral seine Macht zu verlieren.

Achtsam distanzieren wir uns vom dem, was stört,
Was Herkunft und Kultur uns einst aufgezwungen,
Was nicht wirklich, nicht wahrhaftig zu uns gehört,
Was verhinderte, dass uns das Dasein gelungen.

Achtsam werden mit allen und allem wir vereint,
Formt sich ein innerer Bezug zur äußeren Welt,
Erkennen und verstehen wir, wie wir gemeint,
Kein Selbstbetrug sich in den Weg uns mehr stellt.

Endlich können unsere Kompetenz wir entfalten,
Lebenswerte Zukunft für uns alle mit zu kreieren,
In Verantwortung und Würde die Welt zu gestalten,
Leben zu lieben und nicht in Hass zu erfrieren.

Achtsamkeit und Präsenz werden zum Steuer,
Ermöglichen uns Orientierung und Lebenssinn.
Als Nichtmaterielles sind sie wertvoll, nicht teuer.
Zu sich selbst kommt sogar ohne Auto man hin.

Wach und präsent kann ich Einfluss hier nehmen,
Kann ich samt meiner Mitwelt mich umgestalten,
Muss ich mich nicht mehr blockieren und lähmen,
Wird Kreativität in mir nicht mehr zurückgehalten.

Ich selbst übernehme Verantwortung fürs Leben,
Löse von Gewohnheiten und Herkünften mich ab,
Beginne, eine Selbstverwirklichung anzustreben,
Während vorerst nur dieses eine Leben ich hab'.

Dazu muss ich, was mich hier steuert, erkennen.
*Kann ich lernen, Steuerndes für mich zu nutzen?
Kann von unnützer Gewohnheit ich mich trennen,
Leibseele, Verstand und Gefühle klar putzen?*

*Wie bemerke ich, dass ich in Trance bin erstarrt,
Dass nicht ich bestimme, sondern irgendein Es,
Mich Fremdes beherrscht, egal ob grob oder zart?
Was setzt mich im Augenblick sehr unter Stress?*

*Wie erlebe ich, von mir selbst entfremdet zu sein,
Ferngesteuert von Mythos, Fetischisierung, Tabu?
Wie hört die innere Stimme sich an, die flüstert ein:
Egal, ob die Aussage für dich stimmig, stimme zu?*

*Wie erkennen, dass in alten Mustern ich klemme,
Verwickelt bin in Entwicklung verhindernde Spiele,
Durch verinnerlichte Ver- und Gebote mich hemme?
Was verraten mir Empfindung, Stimmung, Gefühle?*

*Wie fühlt es sich für mich an, wachbewusst zu sein?
Woran merke ich, dass frei für was Neues ich bin?
Lade mit geöffnetem Herzen die Menschen ich ein?
Erlaube ich mir Glück, Gelingen, Erfüllung und Sinn?*

Wachbewusst und achtsam, aufmerksam und klar,
Nur im Vollbesitz meiner Seelen- und Geisteskraft
Werde meiner Entwicklungschancen ich gewahr,
Dank derer man Liebe samt Freude sich schafft.

Trancezustände können Bewusstsein uns trüben:
Als Konventionen und Schutz, Kampf und Erstarren.
Die Trancezustände zu entlarven, können wir üben,
Wenn wir im Zustand des inneren Zeugen verharren:

Aha, jetzt handle ich nach hergebrachtem Muster.
Jetzt gerade bin ich in Schutzhaltungen verfangen.
Mir wird zurzeit meine Kampfautomatik bewusster.
Hilflos erstarrt, weiß ich nichts mit mir anzufangen.

Dass wir tagtäglich in Trance verfallen, ist normal.
Was sich wiederholt, braucht weniger Achtsamkeit.

Doch in Konflikten ist Alltagstrance äußerst fatal.
Konflikt eskaliert, sind wir nicht bewältigungsbereit.

Konflikte zu bewältigen, helfen alte Muster wenig.
Wachbewusst gilt es, neue Lösungen einzuladen.
Nur dem Neuen das für uns Bessere entlehn' ich.
Gewohnte Lösungen kaum nützen, eher schaden.

Viele Bereitschaften helfen, wachbewusst zu sein:
Bereitschaft sich zu entwickeln, Neues zu lernen.
Bereitschaft, für sich gänzlich verantwortlich zu sein,
Zur Einfühlung, um sich nicht zu weit zu entfernen,

Bereitschaft, gleichberechtigt in Dialoge zu gehen,
Unnötige Hierarchien untereinander zu überwinden,
Bereitschaft, bei Polaritäten auf die Mitte zu sehen,
Um mit neuer Lösung wieder zueinander zu finden.

Bedürfnisse und deren Befriedigung unterscheiden

Achtsam schalte dein Bedürfnisbewusstsein ein
Mit weisem Überblick und mit großem Herzen:
*Was wird Bedürfnis hinter den Wünschen sein,
Was mindert wohl deines Sehnsens Schmerzen?*

Bedürfnisse gehören fest zu unserem Leben.
Lebendig zu sein, meint, Bedürfnisse zu spüren.
Bedürfnislos würde es uns nicht mehr geben.
Ohne ihre Befriedigung wir das Leben verlieren.

Inkarniert zu sein, heißt, Bedürfnisse zu haben,
Bedürfnisse in uns als eine Körper-Geist-Seele.
Zu Anfang lassen wir im Mutterleib uns laben.
Dort ist es meist, dass es uns an nichts fehle.

Mütter stellten meist gute Bedingungen bereit
Für Befriedigung des Bedürfnisses nach Nähe,
Nach Schutz, Nahrung, Wärme und Sicherheit
Und stimmiger Bindung: Ich voll zu dir stehe.

Mit leiblicher Geburt betreten wir eine Welt,
In der sich unser Leib verbindet mit der Natur,
In der Seele in soziale Beziehungen gestellt,
Unser Geist in Zusammenhang der Kultur.

Mit dem Werden werden wir hineingestellt
Mit Hirn, Herz, Händen, Beinen und Bauch
In eine fürs Normalbewusstsein duale Welt.
Dual sind meist unsere Bedürfnisse auch.

Einerseits unser Bedürfnis nach Autonomie,
Andererseits Bedürfnis nach Zugehörigkeit
Dynamische Bedürfnisbalance ist Strategie,
Mit der man sich nicht in sich selbst entzweit.

Bedürfnis ist Lebensmotor, ist Daseintrieb.
Fortwährend gibt es uns Anstoß zu handeln.
Wer echte Bedürfnisse auslebt, hat sich lieb.
Sein Dasein wird sich zu Erfüllung hin wandeln.

Bedürfnisse sind uns nicht immer bewusst,
Sind vielschichtig aktiv, auch wenn wir schlafen.
Bedürfnisse durchdringen Kopf, Bauch und Brust.
In unseren Bedürfnissen wir auf uns trafen.

Bedürfnisse dienen dem lebendigen Leben.
Sie lassen uns streiten, schimpfen, verzeihen.
Solange wir leben, wird es Bedürfnisse geben.
So kämpfen und lieben wir, lachen und schreien.

Bedürfnisse bestimmen den Puls des Werdens,
Begleiten uns weiterhin selbst im Vergehen.
Bedürfnisse des Fliegens und des Sicherndens,
Nach Schutz und Nahrung, Sinn und Verstehen.

Häufig wir deshalb ein Bedürfnis übersehen,
Weil wir es mit Befriedigungsweg verbinden.
Können wir vorgedachten Weg nicht gehen,
Können wir Bedürfnis meist nicht ergründen.

Unsere Bedürfnisse sind zu unterscheiden
Von Strategien, Befriedigung zu erlangen.
Ein Großteil unserer menschlichen Leiden
Erwächst, dass in Strategien wir gefangen:

Du allein kannst mir die Zuneigung geben,
Spezielle Schokolade macht heiter und satt,
Ich benötige täglich den Rotwein im Leben,
Nur der ist glücklich, der ein Häuschen hat.

Werbung Bedürfnis und Strategie verwebt.
Zigaretten bringen Freiheit und Abenteuer.
Statt Freiheit wird Ersatzprodukt erstrebt.
Freiheit macht Angst, ist nicht so geheuer.

*Was spürst du, wenn du nach innen tauchst,
Dich lösend von Befriedigungsstrategien?
Was ist es wirklich, was du für dich brauchst?
Wo scheint Gelassenheit ins Herz einzuzieh'n?*

Bleibe nicht an bestimmten Personen haften.
Wer Bedürfnis mit fester Struktur verbindet,
Beraubt sich seiner Kreativität und Kraft, denn
Wer nichts Neues sucht, nichts Neues findet.

Wenn wir ein Bedürfnis für uns betrachten
Und nicht mit gewohnter Strategie verbinden,
Muss man nicht in alten Mustern schmachten,
Kann man zumeist neue Lösungen finden.

Du allein kannst, was ich brauche, mir geben.
Ohne dich stelle ich dies Brauchen ganz ein.
So entsteht für mich zwar ein mieses Leben,
Denn mein Glück wird von dir abhängig sein.

Befriedigungs-Dogma ist in Frage zu stellen:
Kannst wirklich nur du allein das mir geben?
Gab ich dir Macht, mir Brauchen zu vergällen?
Wer ist verantwortlich fürs Glück im Leben?

Bedürfnis gilt es von Strategien zu trennen.
Unser Bedürfnis ist unverbunden, abstrakt.
Strategie wir an konkreter Aktion erkennen.
Doch Konkretes ist oft zu eng und vertrackt.

Untaugliche Wege, Bedürfnisse zu befriedigen,
Unwirksame Bedürfnisbefriedigungsstrategien,
Können uns zerstören, quälen und erniedrigen,
Können uns im Leben nach unten weit ziehen.

Fixierung auf eine Befriedigungsstrategie
Schafft Abhängigkeit, macht das Dasein eng.
Eine Befriedigung erlange ich selten bis nie,
Wenn ich Leben in zu enges Schema zwäng.

Wer sich auf bestimmte Strategien fixiert,
Grenzt den Reichtum der Möglichkeiten ein.
Im steten Defizitdenken das Gefühl erfriert.
Mangelerleben und Leid wird Ergebnis sein.

Es ist nicht das Bedürfnis, das leiden lässt.
Mit Bedürfnis verbunden zu sein, ist Vitalität.
Leid entsteht, halten an Strategien wir fest,
An deren Ende meist die Enttäuschung steht.

Je flexibler in unseren Strategien wir werden,
Wenn viele Befriedigungswege offen stehen,
Desto weniger wir unser Wohlsein gefährden,
Desto froher kann man durchs Leben gehen.

Gefühle und Stimmungen beachten

Wenn wir Gefühle haben, ist der Leib beteiligt.
Gefühle können unecht, uns beigebracht sein.
Gefühle werden deshalb auch nicht geheiligt.
Unsere Gefühle bestimmen uns niemals allein.

Die Grundgefühle, die alle Menschen haben,
Sind Traurigkeit, Freude, Angst, Scham, Wut.
Gefühle gehören mit zu den wichtigen Gaben.
Gefühle nicht zu fühlen, tut gar nicht uns gut.

Mit den Gefühlen teilen Situationen wir ein:
Die tun gut. Die sind für uns eher schlecht.
Gefühle können so gute Wegweiser sein.
Doch führen sie in die Irre, sind sie nicht echt.

Sind Gefühle in Kindheit nicht recht erlaubt,
Werden sie durch erlaubte Gefühle ersetzt.
Verbotenes in unserer Leibseele verstaubt.
Per Gefühlsverbot werden tief wir verletzt.

Bei Jungs tritt oft Traurigkeit anstelle der Wut.
Bei Mädchen passiert es meist umgekehrt.
Gefühlsverwechslungen tun niemanden gut,
Denn zu fühlen wird insgesamt abgewehrt.

Zu lernen ist: *Wie fühlt sich Traurigkeit an?*
Wie ist sie leiblich von Wut zu unterscheiden?
Ich öffne mich zum Leib hin, um irgendwann
Nicht mehr unter Gefühlsverirrung zu leiden.

Im Gefühlshintergrund die Stimmungen lauern:
Was bewirkt mein derzeitiges Lebensgefühl?
Ist mir mehr zum Lachen oder zum Trauern?
Was bestimmt mich da im Daseinsgewühl?

Liegt Grauschleier zwischen Seele und Welt,
Wird Gefühl von Lust und Freude gedämpft,
Wird Traurigkeit mehr in das Zentrum gestellt,
Wird Abweichung vom Grauerleben bekämpft.

Erfährt Seele unsre Mitwelt als hell und bunt,
Erhält hier Freude samt Leichtigkeit viel Platz,
Macht der Schmerz das Dasein nicht so wund.
Voll Hass ich dir nicht deine Augen auskratzt'.

Gefühl fühlen, doch sie nicht herrschen lassen.
Stimmungen durch Freudeerlauben aufhellen.
Die verlassen, denen die Gefühle nicht passen,
Die uns als Verstörte unser Leben vergällen.

Sich das Recht zubilligen, gefühlvoll zu sein.
Dankbarkeit, Freude, Zuneigung, Liebe, Lust
Lade ich in meinen und unseren Alltag ein,
Beachte ich ab heute zunehmend bewusst.

Auch Hass, Wut, Trauer, Angst beachte ich.
Sie gehören zu mir, zu meinem Leben dazu.
Hilflosigkeit geht mir nicht gegen den Strich.
Scham wie auch Zorn sind nicht länger Tabu.

Vielfalt der Gefühle wird vor mir ausgebreitet.
Ich darf sie erleben. Doch ich bin nicht Gefühl.
Ein Willkommensraum wird ihnen bereitet,
Unmöbliert ohne Schränke und ohne Gestühl.

Was kommt, das darf auch gern wieder gehen.
Nicht Gefühle noch Wolken sind festzuhalten.
Wenn wir Gefühl als vorübergehend ansehen,
Können wir befreiter das Hiersein gestalten.

Ein Gefühl, das nicht enden will, ist meist alt.
Es brach meist aus Kindheitserleben hervor,
Es überfällt uns mit kaum zähmbarer Urgewalt,
Aus den Zeiten, in denen unsere Seele erfror.

Unbändige Wut stammt aus Kindheitszeiten,
Als Seele per Nichtbeachten täglich verletzt.
Gefühle lassen uns in ferne Zeiten entgleiten.
Liebende stehen daneben: hilflos bis entsetzt.

Ich habe zwar vielleicht deine Wut ausgelöst.
Aber diese Wut ist situationsunangemessen.
Dass in uns verletzte Kinder-Seele nur döst,
Wird von beiden Partnern zumeist vergessen.
Beziehungsfähig werden, heißt unterscheiden.
Was ist Auslöser und was ist hier die Ursache.
Ich trage in meine Beziehungen viel Leiden,
Wenn ich Partneraktion zur Ursache mache.
Ursachen definiert man übers Wörtchen Weil.
So ein Weil ist ein durchaus gefährliches Wort.
Wer andere zur Ursache macht, wird nicht heil.
Weil wischt zumeist unsere Verantwortung fort.

Fremdeinfühlung

Ein Haltungsaspekt kann Entfaltung unterstützen:
Die der Bereitschaft, sich in andere einzufühlen,
Also die Erlebenswelt der Gegenüber zu schützen
Nicht mehr den ewig Rechthabenden zu spielen.

Will ich Recht haben oder wollen wir uns lieben?
Respekt heißt, das Erleben anderer zu schätzen.
Wie soll man erhoffen, dass die Liebe geblieben,
Wenn wir uns, unser Erleben negierend, verletzen.

Sich einzufühlen erfordert, sich von sich zu lösen,
Zentrierung auf sich selbst zeitweilig aufzugeben,
Nicht in Trance der Selbstbezogenheit zu dösen,
Sich herzlich zu interessieren für anderer Leben.

Das Ich-an-deiner-Stelle hat nichts zu tun damit.
Das ist nicht Einfühlung, sondern Schlag mit Rat.
elbstwert des Gegenübers bekommt einen Tritt.
Einfühlung vortäuschend meine Sicht ich vertrat.

Wahre Einfühlung die anderen anders sein lässt:
Ich bin nicht wie du, denn wir alle sind verschieden.
Um dich zu verstehen, halte ich nicht an mir fest.
Wer Andersheit ignoriert, hat Kontakt vermieden.

Einfühlung verlangt, Erleben nicht zu verwechseln:
Andere denken und fühlen nicht genauso wie ich.
Mit Erleben eine einmalige Welt wir uns dreheln.
Wir erleben Sein voneinander isoliert unweigerlich.

Darum bleibt Einfühlen immer nur ein Vermuten.
Einfühlen erzeugt niemals Wahrheit und Wissen.
Erkenntnis kann schwerfallen, lässt Herzen bluten.
Um uns zu begegnen, das akzeptieren wir müssen.

Einfühlung verlangt, Standpunkt ändern zu können,
Weltgeschehen aus vielen Richtungen zu besehen,
Die Relativität der eigenen Weltsicht zu erkennen,
Beschränkter Sichtwelt nicht auf den Leim zu gehen.

Es geht konkret darum, Perspektiven zu wechseln,
Aus der Sicht der Gegenüber Welt zu betrachten,
Nicht rechtfertigend nur an Eigensicht zu dreheln,
Sondern gleichberechtigt andere mit zu beachten.

Wer bist du? Wie fühlst du? Was brauchst du hier?
Ich schlüpfe in deine Haut, in deinen Leib hinein.
Meinen Atem, meine Haltung ich mit dir koordinier,
Um so einfühlsam wie mir möglich bei dir zu sein.

Was macht dich mutig? Was hat dich gehemmt?
Wird dein Vertrauen hier geschwächt oder gestärkt?
Werde ich für dich transparent oder eher dir fremd?
Was von all dem von dir und mir hast du bemerkt?

Einfühlung erfordert, den anderen genau zuzuhören,
Um das Gemeinte hinter dem Gesagten zu erfahren,
Die, die sich zeigen, nicht durch Eigenes zu stören,
Dennoch unser Eigenes achtsam in uns zu bewahren.

Zuhören, doch nicht gebannt an der anderen Wort.
Den Rat der anderen im Ohr, doch nicht gehorchen.
Die Meinung der anderen treibt die eigene nicht fort.
Gehst du fort, muss ich noch lange nicht fort geh'n.

Selbsteinfühlung

Einfühlung bedeutet auch, sich in sich einzufühlen,
Sich genau und vorurteilslos im Alltag zu betrachten:
Welche Rollen muss ich hier mir und dir vorspielen?
Was mag ich an mir? Was will an mir ich verachten?

Einfühlen in die jeweils besondere Bedürfniswelt,
In den Grundkonflikt von Bindung und Autonomie,
In das, was dem Lusterleben entgegen sich stellt
Und woraus ich als Person den Selbstwert beziehe.

Hineinspüren sodann in unser leibliches Empfinden:
Was sagt mir Magengrummeln, im Hals der Kloß.
Was in meinem Inneren will woran sich entzünden?
Wo ist zu viel, wo zu wenig in meinem Körper los?

Einfühlung in die Stimmungen und in die Gefühle:
Was lässt mich interessiert bis freudig hier sein?
Wann ist Wut, Angst, Scham, Traurigkeit im Spiele?
Wodurch stellt sich bei mir die Stimmung wohl ein?

Eindenken in die eigenen wie fremden Gedanken:
Was haben aus Herkunftskultur wir mitbekommen?
Welche Gebote und Verbote setzen uns Schranken?
Welche Idee vom Sein macht frei oder beklommen?

Empfindung, Gefühl und Gedanken unterscheiden.
Einfühlen in den Zustand von innerer Stimmigkeit.
Was macht mir Freude? Was lässt mich leiden?
Bin ich mehr für Freude oder für Leiden bereit?

Einfühlen zu guter Letzt in das menschliche Wesen:
Wer sind wir? Wie stehen wir in dieser, unserer Welt?
Was lässt uns krank werden, was uns eher genesen?
Was bedeutet es: Wir sind in dieses Dasein gestellt?

Mit welchen Augen sehen mich all die anderen an?
Wie verhalte ich mich, wenn ich zu wem bezogen?
Ob ich mir zuhören, in mich hineinhorchen kann?
Wie sehr bin ich mir, mich erkennend, gewogen?

Ich blicke gleichsam mit deinen Augen auf mich:
Was magst du denken, fühlen, siehst du mir zu?
Wirke bedrohlich ich, freundlich oder lächerlich,
Während ich dieses dir sage und jenes mit dir tu?
Kenne ich mich, kann ich auch deiner gedenken.
Wie soll an dich ich denken, ohne mich zu kennen?
Wie dich kennen, ohne Blicke einwärts zu lenken?
Wer sich erkennt, wird andere erkennen können.

Alle Gefühle einbeziehen

Unsere Gefühle dienen hauptsächlich dazu,
Uns wertend in unserer Mitwelt zu orientieren.
Die Entscheidungsfunktion ist belegt mit Tabu.
Erwachsene gefühlsgelitet oft sich genießen.

Erwachsene sehen sich als Verstandeswesen,
Haben meist reichlich Begründungen zur Hand.
Doch ob das wesentliche Gründe gewesen,
Wird zumeist weder untersucht noch erkannt.

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

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 Entscheidungsspiele
Werden Gefühlsanteilaufdecker oft gelyncht.

Was nicht besprechbar ist, wirkt unbewusst.
Anziehendes, Abstoßendes bleibt ungeklärt.
Was bleibt, sind Unverständnis und Frust,
Die durch das Gefühlverschleiern gemehrt.

Wer Gefühl verschleiern, verunklart sein Sein,
Muss so viele Erlebensbereiche verdrängen,
Lässt sich aufs lebendige Leben kaum ein,
Bleibt in rationaler, herzloser Dürre hängen.

Die Gefühlswelt gehört vollständig anerkannt,
Gehört in Entscheidungsprozesse integriert.
Wenn Gefühle aus Entscheidungen verbannt,
Meist zu kaltherziger Entscheidung das führt.

Denkfühlende hätten nie Bombe gezündet.
In Hiroshima und Nagasaki kein Massenmord.
Nur gefühlloses Denken in so etwas mündet.
Bei den Bankkriminellen setzt sich das fort.

Herrscher haben meist keinerlei Mitgefühl,
Haben einzig ihre Machtideologie im Kopp.
Welt ist ein Brett und Schach ist das Spiel.
Ab 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,
In Pseudorationalität sich nicht 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 und wo?
Von Bedeutungen, nicht ganz so exakten:
Benenne dein Warum, erkläre dein Wieso.

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

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

Gefühlsverantwortung übernehmen

Wenn auch oft unbemerkt: Wir fühlen ständig.
Doch man bemerkt nur, was einem vertraut.
Gefühlte Gefühle machen uns erst lebendig.
Vitalität erwirbt also, wer zu fühlen sich traut.

Gefühl ist Zwitter aus Denken und Spüren.
Es regt sich der Leib. Es regt sich der Geist.
Gefühle in tiefdunkle Abgründe uns führen
Oder hinauf ins Licht, das taghell ergleißt.

Gefühl ist erlaubt oder wurde uns verboten.
Gefühl macht Lust oder Gefühl macht Angst.
Verbote verformen uns zu Gefühlsidioten.
Ich fühle nur noch das, wonach du verlangst.

Gefühle werden bei Kindern oft abgerichtet.
Sei nicht wütend, Marie, nicht traurig, Heinz.
Auf Wut oder Trauer wird alsbald verzichtet.
So ein unechtes Gefühl ist besser als keins.

Wie steht es mit der Verantwortung bei mir?
Wer ist schuld, wenn ein Gefühl nicht passt?
Taucht ein Gefühl auf, wer kann etwas dafür?
Wie kommt es, dass man sich liebt oder hasst?

Drei Haltungen kann zu Gefühl man haben:
Ich bin, habe oder gestalte meine Gefühle.
Welche Haltung entwickelt mir meine Gaben?
Und bei welcher stehen sie auf dem Spiele?

Ich bin mein Gefühl.

Ich bin mein Gefühl. Was will das heißen?

Ich bin mit meinen Gefühlen identifiziert.
Hinab und hinauf die Gefühle mich reißen.
Ich bin deren Opfer. Mit mir was passiert.

Gefühle in wilden Wellen mich überfluten.
Sie zerren an mir und sie ziehen mich fort,
Mal ins Miese hinein und mal zum Guten.
Gefühle sind mächtig, kein sicherer Ort.

Himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt.
Meine Gefühle haben voll mich im Griff.
Erst tieftraurig, dann unsterblich verliebt.
Auf Regulation meiner Gefühle ich pfiif.

Gefühl zwingt, in den Ausdruck zu gehen.
Heraus damit. Es lebe meine Spontaneität.
Was im Außen bewirkt, will ich nicht sehen.
Bin ich erst mal in Fahrt, ist alles zu spät.

Ich kann meine Gefühle niemals lenken.
Zu sehr haben sie mich in ihrer Gewalt.
Zumeist kann Vernunft ich mir schenken.
Sie stoppt Gefühle nicht, bietet nicht Halt.

Gefühl entsteht, wenn den Leib ich verwinde.
Stirnrunzeln trübt meine Gefühle mir ein.
Wenn mit frohem Denken ich mich verbinde,
Wird auch mein Gefühl nicht so trübe sein.

Wenn Gefühl geschieht, ist Denken dabei.
Gefühl formt Bewegungsmuster im Leib.
Hormone und Botenstoffe werden so frei,
Auf dass in dem Gefühl ich hängen bleib'.

Körperchemie macht betrübt oder munter.
Die Brust wird mir eng. Das Herz mir klopft.
Was hebt mich hoch. Was zieht mich runter.
Eiskalter Schweiß von der Stirne mir tropft.

Dir geht es da anders total. Du bist rational.
Du lässt dich nicht von den Gefühlen leiten.
Doch dass du derart anders erlebst, ist fatal.
Kontakt zueinander scheint uns zu entgleiten.

Ich habe ein Gefühl.

Ich habe Gefühl. Wie wird Dasein da sein?

Hier ist das Gefühl und dort hinten bin ich.
Auf die Gefühlswelt lasse ich mich nicht ein.
Jenseits all dieser Gefühle befinde ich mich.

Ich werde mich nicht damit identifizieren,
Denn Gefühle sind mir meist wesensfremd.
Lasse ich sie zu, könnte ich mich verlieren.
Lieber gefühllos als davon überschwemmt.

Rationalität erscheint mir als erstrebenswert.
Damit bin ich bisher eher erfolgreich gefahren.
Gefühl erscheint nicht als ein sicheres Gefährt.
Scharfer Verstand soll mich davor bewahren.

Ich bin eher ruhig, bin auf Ausgleich bedacht.
Ich mag irrationale Gefühlswallungen nicht.
Ich sammle Gefühl, bis es irgendwann kracht.
Dann ist mir egal, ob die Beziehung zerbricht.

Habe ich meine Gefühle oder haben sie mich?
Ich mache meine Gefühle zu fremdem Objekt.
Vor mir noch Fremdem meist zurück ich wich.
Distanziert ein Gefühl mich nicht so erschreckt.

Was wir dann noch als Gefühl identifizieren,
Sind oftmals eher bewertende Gedanken.
Damit wir uns nicht in dem Denken verlieren,
Weisen wir diese Gedanken in Schranken.

Ich gestalte meine Gefühle.

Einmal zu nahe, ein andermal zu weit weg.
Einmal über-, ein andermal unterengagiert.
Einmal hinter dem Gefühl ich mich versteck.
Ein andermal wird das Gefühl kaum gespürt.

Ich lasse mich in meinem Erlebensspiele
Nicht länger verantwortungslos im Stich.
Denn wirklich gestalte ich mir meine Gefühle.
Umgekehrt gestalten die Gefühle auch mich.

Gefühlsüberflutung muss dann nicht sein,
Wenn ich mich mit den Gefühlen versöhne.
Auf all meine Gefühle lasse ich mich voll ein.
Was einst verboten, ich nicht mehr verhöhne.

Was man nicht haben will, das kriegt man.
Übermächtig wird, was uns kaum vertraut.
Was man beherzt annimmt, besiegt man.
Mit Vertrauen man seine Ängste abbaut.

Der Verstand wird nicht mehr abgewehrt.
Gefühl wird nicht zum Götzen erhoben.
Gefühle, die nicht verdammt noch verehrt,
Hören langsam, aber sicher, auf zu toben.

Gefühllosigkeit lässt sich eher überwinden,
Wenn wir beginnen, unseren Leib zu spüren.
Wenn wir Zugang zu dem Empfinden finden,
Wird uns das zurück zu Gefühlen führen.

Mimik, Gestik und den Stimmklang beachten:
Wie runzelt sich Stirn? Was macht die Faust?
Gefühle, gerade die so sorgsam bewachen,
Du endlich wieder auszudrücken dich traust.

Leib, Verstand mit Gefühl wächst zusammen.
Wort samt Tat verschmilzt zu Glaubwürdigkeit.
Erkenntnisse, die einem Bereich entstammen,
Sind wir kaum noch zu respektieren bereit.

Mein Herz, mein Bauch, mein Kopf sagen ja.
Kein Kampf mehr in mir, nur stille Stimmigkeit.
Aus meiner Perspektive die Welt ich besah.
Jetzt bin ich auch für deine Weltsicht bereit.

Komm, lass uns unser Erleben ergänzen.
Ich biete dir meine, du bietest mir deine Sicht.
Zwei Erlebenssterne am Himmel erglänzen.
Ein Richtig oder ein Falsch gibt es da nicht.

Wir sind zusammen, um uns zu erweitern.
Also heißt es, mit Gefühl zu experimentieren.
Experimente dürfen bisweilen auch scheitern.
Doch scheiternd wir Zuversicht nie verlieren.

Was uns hier gelingt, das darf uns erfreuen.
Was uns missglückt, darf traurig uns machen.
Doch dass wir probieren, wir niemals bereuen.
Humor lässt über unser Versagen uns lachen.

Wer experimentiert, verzichtet auf Strenge.
Es geht stets darum, etwas Neues zu wagen.
Mit jedem Neuen überwinden wir alte Enge.
Lieber aus Fehlern lernen, als über sie klagen.

Aha, dieses ist mir also hier noch missglückt.
Das nächste Mal werde ich anders es machen.
Was als normal erschien, wird etwas verrückt.
Wie verrückt erscheinen uns die neuen Sachen.

Wenn Neues erscheint, erscheint auch Angst.
Altes gilt nicht mehr. Neues ist noch nicht klar.
Neues vermeidend du an der Seele erkrankst,
Denn erst im Neuen wird Besseres offenbar.

Also ran ans Leben mit viel Freude am Neuen.
Gutes Altes bewahren. Doch sich nicht belügen.
Sich vor Kritik am Gewohnten nicht scheuen.
Was früher genug, muss nicht mehr genügen.

Denken und Einstellungen überprüfen

Erst ist kleiner Mensch nur sein Empfinden:
Hunger, Durst, Wärme, Kälte und Windel voll.
Empfindend wir Lebensgefühl begründen:
Was man hier darf, man will oder man soll.

Durch Spiegelung tritt später Gefühl hinzu.
Was in der Mitwelt ist, erhält seinen Wert.
Es entwickeln sich Erlaubnisse und Tabu:
Das erscheint als richtig, das als verkehrt.

Worte durch Hören im Kopf sich mehren,
Lautierung tritt ins Kontakterleben hinein.
Wir lernen, Leib und Gefühl zu entbehren,
Treten in Eigenwelt der Gedanken wir ein.

Wenn Eltern den Kindern Gefühle benennen,
Lernen die Kinder, sich besser zu verstehen.
Je klarer sie ihr Gefühl einschätzen können,
Desto sicherer können in Kontakt sie gehen.

Zu hoffen ist, dass Eltern nicht fehletikettieren,
Gefühlsausdruck der Kinder nicht verbieten.
Weil Kontakt zur Wirklichkeit wir so verlieren,
Solange wir vor unseren Gefühlen uns hüten.

Ein Wort trennt uns vom unmittelbaren Objekt.
Sinnlichkeit kann derart verloren uns gehen.
Gefühle werden oft hinter Worten versteckt.
Was unbenannt ist, kann kaum man sehen.

Wort, Schrift, Bild, Zahl, Logik und Symbol
Können Gefühl und Empfinden verdrängen.
Gehirn schwillt uns an, doch Herz wird hohl,
Wenn wir zu sehr den Gedanken anhängen.

Vorstellung stellt sich zwischen Personen.
Wahrnehmung wird durch Deutung gefiltert.
Fremdartige Erlebenswelten wir bewohnen.
Mitwelt wird durch unsre Erfahrung bebildert.

Ein Bild vom Apfel hat keinen Geschmack.
Es lohnt sich nicht, in ein Abbild zu beißen.
Leben erleben wir als zunehmend abstrakt.
Was von dem, was ist, mag Liebe heißen?

Erkundung fördert, davon stets auszugehen,
Dass Denkhintergrund von Gefühl bestimmt,
Dass alles, was wir von der Welt verstehen,
Seinen Ausgangspunkt beim Fühlen nimmt.

Sinnvoll wäre es, von Denkfühlen zu reden,
Auf dass die Gefühle ihren Raum erhalten
Und es so erschwert wird für jede und jeden,
Die Gefühle von den Gedanken abzuspalten.

*Kannst du Worte, die du denkst, auch fühlen?
Fühlt sich das, was du da sagst, stimmig an?*
Mit dem Wort Liebe muss man nicht spielen,
Wenn man Lieben als Haltung erleben kann.

Verstand, Leib, Gefühl als Einheitserleben,
Im Eindruck und Ausdruck bei sich zu sein,
Anstatt einseitig am Intellekt fest zu kleben:
Dafür setze man sich in der Entwicklung ein.

Dennoch lohnt es sich, am Denken zu feilen,
Taugliches und Untaugliches zu unterscheiden,
Nicht im unnützen Grübeln lang zu verweilen,
Nicht unter irrwitzigen Konzepten zu leiden.

*Muss oder will ich mein Erleben übertreiben?
Welche Wort-Bilder kommen mir in den Sinn?
Welche Erkenntnisse will ich mir einverleiben?
Stimmt es wirklich, was die sagen, wie ich bin?*

*Weiß ich es wirklich oder vermute ich es nur?
Kann ich, was ich behaupte, auch beweisen?
Wieso beharre ich darauf, bin ich darin stur?
Weshalb die Gedanken darum lange kreisen?*

*Warum bin ich zu diesem Urteil gekommen?
Wie hindere ich mich, dies anders zu sehen?
Welchen Weg haben Gedanken genommen?
Können andere meine Meinungen verstehen?*

*Meine ich das wahrhaftig, was ich dir da sage?
Was bedeuten die Worte für dich und für mich?
Machen die Worte mit mir, dass ich verzage?
Wen lasse ich, indem ich dies denke, im Stich?*

*Wie bin ich derzeit zu dieser Welt eingestellt?
Erlebe ich mein Leben als Chance oder Plage?
Welche Urteile habe zu meinem Sein ich gefällt?
Denke ich an Gelingen oder dass ich versage?*

*Wie erlebe ich zurzeit meine Selbstkonzepte?
Rede ich mir ein, dieses Dasein sei erfüllend
Oder dass ich mich nur durchs Leben schleppte,
Nicht eines der wichtigen Bedürfnisse stillend?*

*Ist dieses Leben für mich eher ein Jammertal
Oder ist es für mich meist eine Freudenquelle?
Habe ich in meinen Leben reichlich freie Wahl
Oder tritt reines Schicksal an dessen Stelle?*

*Lässt unsere Beziehung sich aktiv mitgestalten
Oder sind wir auf Gene und Herkunft fixiert?
An welche Gedanken sollten wir uns halten,
Auf dass zwischen uns viel Schönes passiert?*

Innere Urteilsstimmen beachten

Stimmen in mir kommentieren mein Leben.
Sie grübeln, beurteilen, bewerten, nehmen an,
Müssen zu Gefühltem ihren Senf dazu geben,
Weil man, ohne zu werten, nicht leben kann.

So eine Stimme kann ab und an nützlich sein,
Will man sich für oder gegen was entscheiden,
Doch regiert in uns diese Stimme ganz allein,
Wird sie Quelle für viele leibseelische Leiden.

Stimmen repräsentieren überwiegenden Teil,
Unserer oft eigenständigen Gedankenwelt.
Treiben zwischen uns und Gefühle tiefen Keil,
Indem die Stimme sich für die Wichtigste hält.

Was wir denken, müssen wir nicht glauben.
Gelangweilt wird viel vor sich hin gedacht.
Gedanken können uns Lebenszeit rauben,
Wenn man sich nicht ans Sortieren macht.

*Welcher Gedanke ist sinnvoll und nützlich?
Was bringt mich weiter zu mir in die Mitte?
Auf welche der Gedanken ich stütz' mich?
Wo ist die Denke doof wie Toastbrotsschnitte?*

Wenn wir, Stimmen eingrenzend, in uns ruh'n,
Sollten wir achtsam ihren Worten zuhören,
Sollten dies ohne erneute Stimmzensur tun,
Um die Stimme nicht durch Urteil zu stören.

Lass deine Stimme ruhig kritisch sprechen,
Lass sie lechzen, knurren, fetzen, rumoren,
Ohne Stimme durch Urteil zu unterbrechen,
Damit etwas Neues werde in dir geboren.

Beginne dann, dich dir selbst zuzuneigen,
Während die Stimme noch in dir straft und lobt:
*Welche Gefühle erlebst du in dir aufsteigen?
Welcher Sturm wohl hinter Gedanken tobt?*

Gedanken und Gefühle unterscheiden

Ein Satz von uns, der mit „ich fühle“ beginnt,
Sollte keineswegs mit einem Gedanken enden.
Erleben uns so aus unserem Leben entrinnt,
Lässt bei Verwirrendem man es bewenden.

Fühlen und Denken kann man unterscheiden.
Zu fühlen enthält eine Bewegungsrichtung:
Will man herangehen oder will man es meiden.
Fühlen bedeutet stets eine Wertgewichtung.

Heran weisen Interesse, Freude, Trauer, Lust.
Hinfert weisen Wut, Hass, Ekel, Scham, Angst.
Was uns wie weist, machen wir uns bewusst.
Vom Körper her du bei Gefühlen anlangst.

Man fühlt die Gefühle, denkt die Gedanken.
Ich fühle meine Wut. Ich erdenke eine Idee.
Verwechslungen weise man in Schranken,
Auf dass man sich wie auch andere versteh.

„Ich fühle mich ungerecht von dir behandelt.“
Schauen wir uns das Wortgebilde näher an.
Mit dem Gefühl hat man nicht angebandelt,
Weil man es vielleicht noch nicht fühlen kann.

Vermutlich ist bestimmendes Gefühl die Wut.
Das Denken definiert eine Ungerechtigkeit.
Gefühle von Gedanken zu trennen, tut gut.
Doch oft sind zu fühlen wir noch nicht bereit.

Wütend darf nicht sein, wer jemanden liebt.
Wut und Liebe erscheinen als inkompatibel.
Bevor man wütend ist, man Geliebten vergibt.
So jedenfalls verlangt es die christliche Bibel.

Vermutlich wurde Wüten in Kindheit verboten.
Doch Eltern durften ungesühnt ungerecht sein.
Kinder erleben sich als hilflos, als Vollidioten,
Gestehen aus Verlustangst Wut sich nicht ein.

„Ich fühle“ bei Gedanken meint: „Ich vermute.
Kann es sein, dass du das und das gedacht?“
Zu vermuten trägt in sich das soziale Gute,
Dass man sich nicht zum Wissenden macht.

Es ist sinnvoll, mit Wissen ganz aufzuhören.
Das beendet zugleich auch Besserwisserei.
Wir besser aufs Erleben sehen und hören.
Das Erleben zu teilen macht offen und frei.

Mies ist es, Urteilen mit Gefühlen zu tarnen.
Ein Ich-Fühle-du-bist-Gemein kann nicht sein.
Vor solchem Wortmissbrauch ist zu warnen.
Auf Gefühlsklärung lässt sich so keiner ein.

Ich-Fühle: dieses Wort ist missbrauchgefährdet.
Ich-fühle-Traurigkeit lässt traurig sein außen vor.
Die Traurigkeit sich wie eine Ursache gebärdet.
Mit dem Hauptwort Kontakt zu sich man verlor.

Ich bin ängstlich. Ich schäme mich. Ich bin froh.
Ich bin wütend. Das schmerzt. Ich bin traurig.
Einfachheit zählt und nicht das Sprachniveau.
Verbale Akrobatik ist fürs Fühlen eher schaurig.

Gefühle und Gedanken wir sorgsam trennen,
Denn Gedanken sind oft fehlerhaft und beliebig,
Verschleiern sie in die Irre uns leiten können.
Gefühle pur zuzulassen, ist erkenntnisergiebig.

Gefühle ansprechen und Wünsche klären

Denke ich das nur oder fühle ich das schon.
Denke ich Gefühl oder empfinde ich es auch.
Ich denkend immer meinen Körper bewohn
Vom Kopf bis zu Zehen einschließlich Bauch.

Meine Gedanken lösen oft auch Gefühle aus,
Gefühle sind meist verschränkt mit Gedanken.
Rational bin ich gern in Gedanken zu Haus,
Weise Gefühle, da störend, in ihre Schranken.

Emotional bin ich mit Gefühlen verbunden,
Die sich in Leibempfindungen ausdrücken.
Verstand ist im Hintergrund verschwunden,
Wenn manche Gefühle zu sehr uns bedrücken.

Um nicht unter miesen Gedanken zu leiden,
Die Gefühle, die da sind, auch zu erkennen,
Muss man Denken und Fühlen unterscheiden,
Seine Gefühle ganz von Gedanken trennen.

Seine Gefühle einfach nur da sein lassen,
Sie zulassen, atmen, den Leib durchspüren,
Botschaften hinter den Gefühlen erfassen,
Die Echtbedürfnisse ans Tageslicht führen.

Wunsch ist oft Zeichen für inneren Mangel.
Was vermisst du noch? Was hättest du gern?
Unerfüllter Wunsch hat uns oft an der Angel.
Glück und Zufriedenheit scheinen dann fern.

Wir wünschen uns Gefühl von Behaglichkeit,
Ein pralles Leben: sorglos, sicher und satt.
Ersehnen Dasein voll ruhiger Lebendigkeit,
Wo Friede und Liebe einen Stammplatz hat.

Wünschen und fordern unterscheiden

Wir Menschen sind nun einmal lebende Wesen
Mit Durst, Hunger, Lust und Sicherheitsstreben.
Wir können leibseelisch nur dadurch genesen,
Dass wir all diese Bedürfnisse stillen im Leben.

Grundbedürfnisse als Bindung und Autonomie:
Das eine schließt nur scheinbar das andere aus.
Mit viel Experimentiermut und viel Sozialfantasie
Kommt man aus dem Bedürfnisdilemma heraus.

Wenn von Extremen weg zur Mitte wir streben,
Können Polaritäten wir achtsam überwinden.
Es kennzeichnet wahrhaft lebendiges Leben,
Immer wieder zu neuen Lösungen zu finden.

Lösung von heute ist das Problem von morgen,
Denn real ist unser Dasein beständig im Fluss.
Also experimentell wir zur Befriedigung vorgeh'n
Mit möglichst viel Dürfen und ganz wenig Muss.

Bedürfnisse zu stillen, wir oft andere brauchen.
Als Baby war dies Brauchen existenziell extrem.
Es ist wichtig, dass wir die anderen auch seh'n.
Das macht Bedürfnisbefriedigung unbequem.

Konsens herstellen, Kompromisse eingehen,
Sich offenbaren, wünschen, sich absprechen.
Als Partner verhandeln: Wie kann das gehen?
Mit alten Gewohnheiten ist dafür zu brechen.

Bei Sozialbedürfnis muss man andere bitten:
Hast du Freude daran, mit mir dieses zu tun?
Freude versiegt, wenn Menschen zerstritten.
Was geschieht mit Sozialbedürfnissen nun?

Befriedigung erfordert kluge Synchronisation:
„Ich begehre dich. Hast auch du Lust auf mich?“
„Vielleicht ja morgen. Doch nicht heute schon.“
„Das ist schade. Bleibt heute nur Lustverzicht.“

Wir können unsere Wünsche zusammenführen,
Wenn wir klar erkunden, wonach uns grad ist.
Doch fordernd wir andere nicht mehr erspüren.
Verlangen ist Beziehungen zerstörender Mist.

Wunsch heißt: „So könnte es zwischen uns sein.“
Dich einbeziehend kann es auch anders werden.
Fordern heißt: „Ich beziehe dich hier nicht mit ein.“
Mit Forderungen wir unsre Beziehung gefährden.

Es erfordert Disziplin, nicht mehr zu verlangen.
Hilfreich kann hier ein Perspektivwechsel sein.
Was würde ich mit deinem Verlangen anfangen?
Verständnis stellt sich wie automatisch dann ein.

Verlangen mit fixer Idee: „Nur so darf es sein.“,
Verhindert meist, dass wir uns synchronisieren,
Führt uns in die Falle der Lieblosigkeit hinein,
Wo Herzenskontakt wir zu Nächsten verlieren.

Bedürfnis von dessen Befriedigung wir trennen.
So kann was Gemeinsames leichter entstehen.
Wir den Weg miteinander aushandeln können,
Indem wir auf unsrer beider Bedürfnisse sehen.

Unsere Bedürfnisse sind zwar ähnlich. Doch du
Hast eine andere Idee davon, dir sie zu erfüllen.
Ich lerne von dir. Wenn du erlaubst, schaue ich zu,
Um meine Bedürfnisse auf neue Weise zu stillen.

Bitten und fordern unterscheiden

Vom Bedürfnis gelangen wir zu einer Bitte,
An uns selbst oder aber an andere Personen.
Wir werden konkret, bleiben in unserer Mitte:
Welches Handeln könnte für beide sich lohnen?

Ich bitte dich. Ich will von dir nichts fordern.
Ich möchte, dass Freiwilligkeit uns bestimmt.
Kein Drängen, Drohen und machtvoll Ordern.
Ich möchte, dass dein Herz die Bitte vernimmt.

Eine Bitte ist viel konkreter als ein Wunsch,
Wird positiv formuliert, sollte machbar sein.
Ist nie Zwang, darum ziehe keine Flunsch,
Passt dir Bitte nicht in deinen Kram hinein.

Abgelehnte Bitten können nicht frustrieren.
Ablehnung ist mehr ein So-Nicht als ein Nein.
Sie kann uns zu besseren Lösungen führen.
Gern lade ich zu ehrlicher Nähe dich ein.

In Anbetracht deiner Bedürfniserkundung,
Deines geklärten Gespürs: Das wird es sein!,
Lade bitte zu deiner Entwicklungsabrundung
Konkrete, bejahende und machbare Bitte ein.

Was wäre für mich der nächste kleine Schritt
Auf nicht enden wollendem Entwicklungsweg?
Gehe ich Schritt allein oder muss jemand mit?
Ich spüre in mich hinein, statt dass ich überleg.

Wenn ich die Bitte an mich selbst realisiere,
Wird das Bedürfnis dann mehr befriedigt sein?
Brauche ich äußere Wärme, weil ich friere,
Bitte ich mich in gewärmtes Zimmer hinein.

Bemerke ich, ich kann Bedürfnis nicht allein
Aus den eigenen Ressourcen heraus erfüllen,
Geht es erst einmal um unser Verbundensein
Als Voraussetzung, Sozialbedürfnis zu stillen.

Will ich verstanden werden, teile ich mich mit:
Echt, ehrlich, stimmig, vertrauensvoll und klar.
Höre auch dir einfühlend zu, sind wir quitt:
Ein Dialog von Herz zu Herz wird offenbar.

*Sind wir im Kontakt, gleichberechtigt und echt,
Könnte ich meine Bitte an dich formulieren?
Ich bitte dich und frage dich: Ist es dir recht,
Bedürfnisbefriedigung mit mir zu vollführen?*

Ob Bedürfnisse auch wirklich befriedigt sind,
Wird an entsprechenden Gefühlen erkannt.
Unsere Stimmung ist dankbar, klar, ruhig, lind,
Liebend, zärtlich, friedvoll, erholt und entspannt.

Achte darauf

Achte auf den Augenblick. Bewusst in ihm verweil'
Er ist wahrhaftiges Leben. Achte auf Vergangenheit.
Du wirst nie ganz heil, bleibst du an ihr kleben.
Achte auf die Zukunft. Sie zeigt auf wie ein Pfeil,
wonach wir streben.

Achte auf dein Gefühl. Es kann dich betrügen
Oder wegweisend leiten. Achte auf den Verstand.
Spinnt dich ein in Intrigen oder kann dich weiten.
Achte auf deinen Leib. Er kann dich besiegen
oder freundlich begleiten.

Achte auf deine Triebe. Lassen dich zärtlich erbeben
Oder du wirst zum Schwein. Achte auf Gewohnheiten.
Sie erleichtern das Leben. Oder sie engen dich ein.
Achte auf den Charakter. Er kann dir Halt geben
oder Geistkerker sein.

Achte auf deine Wünsche. Du weißt mit Feingespür,
Welche davon für dich klug. Achte auf deine Liebe.
Liebe setzt dich zu dir und zur Welt in Bezug.
Achte auf dein Glück. Es ist jetzt schon hier
und ist immer genug.

Achte auf deine Träume. Sie sind Weggenossen
Auf Entwicklungsgang. Achte auf Schmerzen.
Zeigen unverdrossen: So machst du dich krank.
Achte auf deine Freude. Wo das Leben genossen,
da geht es für dich lang

Achte auf deine Mitwelt. Es erfordert viel Mut,
Einbindung einzusehen. Achte auf deine Freunde.
Wie gut es uns tut, wenn wir uns verstehen.
Achte auf Menschheit. Dir geht es erst gut,
wird es allen gut gehen.

Achte auf dein Selbst. Jedes Sein immerzu
Als Wunder erscheint. Achte auf dein Herz.
Es flüstert dir zu, wie du gemeint.
Achte auf deine Seele. Mit ihr erlebst du
dich mit allem vereint.

Achte auf deine Zeit. Tage, einmalig vergeben,
Keiner rückholen kann. Achte auf Lebenssinn.
Du darfst ihn anstreben. Doch klammere nicht an.
Achte auf dein Leben. Es wird auf Zeit gegeben
und weicht irgendwann.

Bereitschaft zur Vitalität

Unser Leben wird eher frei und erfüllend sein,
Wird es gelebt vom uns Wesentlichen her.
Man lässt sich total und radikal auf sich ein,
Ohne Garantieschein und sonstige Gewähr.

Vital zu leben meint, zu sich selbst zu finden
Jenseits vorgegebener Zwänge und Pflichten,
Einengungen durch Herkunft zu überwinden,
Auf uns fesselnde Konvention zu verzichten.

Man folgt nicht Regeln, Gesetzen und Mythen,
Die man nicht auf Wert für sein Leben geprüft.
Vor Fetischen und Tabus wird man sich hüten,
Weder versiegelt ist Vitales noch ist es verbrieft.

Jenseits aller Normen beginnt das wahre Sein.
Leben offenbart sich in seiner Einzigartigkeit.
Auf Prozess des Hierseins lassen wir uns ein,
Zur Neuausrichtung und Wandel stets bereit.

Vital zu leben verlangt, das Neue einzulassen,
Das Gewohnte auf Tauglichkeit zu überprüfen,
Chance des Moments beim Schopfe zu fassen,
Sich zu weiten und zugleich sich zu vertiefen.

Entwicklung scheint ein lohnendes Lebensziel
Als stete Verfeinerung, als neue Verbindung.
Wir beginnen mit dem lebensbegleitenden Spiel
Aus Selbst-, Welt-, Freude- und Sinnerfindung.

Vital zu leben meint, Kopf, Bauch und Hand
Mit befreit wählendem Herzen zu integrieren,
Klug handelnd mit Gefühl und Sachverstand
Das Dasein von der Liebe geleitet zu führen.

Wer mutig aus seinem Herzen heraus handelt,
Erlebt dabei eine öffnende Freiheit der Wahl.
Scheinzwang in eine Option sich verwandelt.
Kein Müssen macht unser Leben mehr schal.

Vital zu leben meint, sein Potenzial zu erkennen,
Nicht gegen sich, sondern für sich zu handeln,
Nicht entgegen seinen Begabungen zu rennen,
Lebenskrisen kreativ zu Chancen zu wandeln.

Zugleich anerkennen wir kritisch, was uns stört,
Was uns daran hindert, zu uns selbst zu finden,
Was eher zur Herkunft, doch nicht zu uns gehört.
Alles das gilt es achtsam in uns zu überwinden.

Vital zu leben meint, innerlich auszubalancieren:
Passe ich mich an? Oder leiste ich Widerstand?
Dabei Gefühl für innere Mitte nicht zu verlieren,
Die meist auf dem Weg zum Herzen man fand.

Wachen Sinnes wir unser Sein durchwandern,
Weder zu brav noch in beständiger Rebellion.
Es geht erstmal um uns, nicht um die andern.
Königlich lebt Person auf dem eigenen Thron.

Vital zu leben meint, sich Fehler zu vergeben,
Die wir mit Dasein experimentierend begehen,
Nichts ist durchweg planbar in einem Leben,
Das wir als erfüllend und lebendig verstehen.

Weise auf Sozialweltmanipulationen verzichten:
Andere Menschen hat man nicht wirklich im Griff.
Gestrengen Zensor in uns selbst wir vernichten,
Der bisher auf unsere Freude beim Hiersein pffiff.

Vital zu leben meint, in unseren Lebensentwürfen
Dem viel Zuwendung zu geben, was gerade ist,
Uns entfernen vom Muss, zuwenden zum Dürfen,
Zur freien Liebe, die man schon lange vermisst.

Dies alles jedoch gelassen und bar jeder Strenge.
Es wächst nur das, was Raum zu wachsen kriegt.
Mutig treten wir heraus aus zu fordernder Enge.
Zwangsdämonen in uns werden freundlich besiegt.

Wo die Lebensfreude waltet, nicht wo der Zwang,
Wo uns Liebe erscheint und Entwicklung uns glückt,
Geht es, das Vitale suchend und findend, entlang.
Was uns noch hindert, wird aus dem Weg gerückt.

Lebendigkeit einladen

Lebendigkeit wächst eher, mache ich mich bereit,
Leben im Kleinen und im Großen zu genießen.
Ich lebe hier und im Jetzt, mitten in dieser Zeit,
Nichts Nichtiges kann mir Freude verdrießen.

Ich bin darauf erpicht, Lebensalltag zu feiern,
Die Lust am Hiersein in die Welt zu schreien,
Dem Dasein die Freuden aus Kreuz zu leiern,
Anderen Anteile an dieser Freude zu leihen.

Liebe, Lust, Spaß, Freude, Genuss, Wonne
Und Wohlwollen lade ich ins Hiersein mir ein.
Von Licht, Wärme, klarer Luft, Natur, Sonne
Und Wohltaten will ich täglich umgeben sein.

Im Sommerregen schirmlos spazieren gehen,
Durch und durch nass werdend bis auf Haut,
Den Kindern beim wilden Spielen zusehen
Und im Sand eine Burg mit Händen gebaut.

Unseren Mitmenschen eine Freude machen,
Einige Euro-Münzen auf Fußweg verstreuen,
Herzhaft über die eigenen Marotten lachen
Und Momente eigenen Glücks nicht bereuen.

Herbstlaub mit Händen und Füßen aufwirbeln,
Müde Wanderbeine in kalten Wildbach tunken,
Locken in den Bart und in die Haare zwirbeln,
Quaken am Teich zusammen mit den Unken.

Die zu enge Spielplatzrutsche hinunter sausen,
Abends aufwärts Schaukeln hinein in die Sterne,
Süßsaures Brausepulver mag auf Zunge brausen.
Was anderen kindlich scheint, genieße ich gerne.

Berg und Kirchturmtreppe schwitzend erklimmen,
Wege bergab mit einem Roller hinunter sausen,
Nackt in einem dunklen Waldsee schwimmen,
Sonne samt Wind auf der Haut spüren draußen.

Barfuß über einen taufeuchten Rasen gehen,
Durch Schnee und Matsch, über Steine und Sand,
Liegend Wolken den Himmel durchtreiben sehen,
Einen Park durchstreifen zu zweit Hand in Hand.

Die Nacht unter freiem Sternenhimmel verbringen,
Wohlig den Duftreichtum in der Natur einsaugen,
Geschlossenen Auges hörend, wie Vögel singen:
All das und mehr mag für die Lebenslust taugen.

Alltäglich wir die Sinneswahrnehmung verfeinern
Zum Beispiel durch bewusste Konzentration auf
Den Geschmackswandel bei Nahrungszerkleinern,
Oder auf Lufthauch auf der Haut, wenn ich lauf.

Genuss suchend feiner riechen, hören, spüren,
Genauer viele Details ansehen und empfinden,
All das kann uns mehr zu uns selbst hin führen,
Unterstützt uns, Fremdheit im Sein überwinden.

Unsere Lebendigkeit fördert die Selbstreflexion:
Was war heute für mich schön und hat gut getan?
War das neu? Oder mach' ich das länger schon?
Was sonst noch brächte in meinen Alltag Elan?

Auf welche Weise taten die anderen mir gut?
Was fühle ich, wenn an das Guttuen ich denke?
Woraus bezog heute ich Kraft und Lebensmut?
Wohin künftig ich mehr die Achtsamkeit lenke?

Was im Alltäglichen tue ich noch ohne Freude?
Muss dieses freudlose Handeln wirklich bleiben?
Melden Bedürfnisse sich in mir, die ich vermeide,
Aus der Sorge, dass sie in Fallen mich treiben?

Was immer ich tue, tue ich aus der Freude heraus.
Ansonsten lasse die Handlungen besser ich sein.
Denn wäre mein Hiersein heute vorbei und aus,
Wäre all meine Freudlosigkeit schwer zu verzeih'n.

Sicher lohnt sich, unser Leben lebendig zu leben,
Denn es kann sein, dass nur dies eine wir haben.
Sicher lohnt es sich nicht, die Ziele anzustreben,
Die uns andere als wert zu erstreben vorgaben.

Vitalisierendes mehrten

*Wie können wir Leben denken und spüren,
Was können wir tun, was sollten wir lassen,
Um zunehmend gesundes Leben zu führen,
Glück, Freude, Liebe nicht zu verpassen?*

Vitalisierend ist, mit sich in Kontakt zu sein,
Gefühl und Bedürfnis stets zu beachten,
Uns von der Folter des Muss zu befrei'n,
Sein nicht mehr als Zwang zu betrachten.

Wir übernehmen Regie in unserem Leben,
Gleichen aus, balancieren und verbinden,
Um allen Seiten in uns Chancen zu geben,
Unser wahres Selbst inmitten zu finden.

Wir übernehmen Kontrolle über Gefühle,
Aktivieren, was fehlt, regulieren, was drückt,
Wir werden zu Jokern im Lebens-Spiele,
Entscheiden und tun, was uns entzückt,

Erkunden Begabungen, beziehen sie ein,
Entwickeln Talente und Besonderheiten.
Unsere Fehler und Schwächen dürfen sein,
Weil sie Experimente mit Neuem begleiten.

Vitalisierend ist, sich Menschen zu suchen,
Die uns wertschätzen, achten und mögen,
Sich gern Plätze an unserer Seite buchen,
Denen viel an uns, wie wir sind, gelegen,

Die uns nicht überformen nach ihrem Bild,
Zusammensein nicht an Bedingung knüpfen,
Alle Seiten von zulassen von sanft bis wild,
Mit uns gern lachen und vor Freude hüpfen.

Vitalisierend ist, Eigensinn zu kultivieren,
Nur noch das zu tun, was wirklich gefällt,
Sein Leben von innen heraus zu führen,
Auch wenn man dadurch manche verprellt.

Wir lösen uns aus der Herkunft Fesseln,
Erweitern uns, statt uns zu beschränken,
Bleiben nicht kleben in Fernseh-Sesseln,
Und beginnen, ganz autonom zu denken.

Vitalisierend ist, sich von denen zu trennen,
Die uns klein halten, schwach und krank,
Stärke und Eigensinn nicht ertragen können,
Uns ständig vorschreiben: Geh da entlang.

Die, die unsere Entwicklung nicht wollen,
Tarnen sich zumeist als hilfreich und gut.
Entfalte dich, auch wenn sie darum grollen.
Sich selbst zu finden, erfordert auch Mut.

Vitalisierend ist, den Stress zu verringern,
Der voraussichtlich noch länger andauert,
Nicht beladen durchs Sein zu schlingern.
Dauerbelastet man meistens versauert.

Wer auf Dauer überlastet ist, der ahnt:
In meinem Alltag ist vieles zu wandeln.
Es scheint, als habe ich mich verplant.
Ich will neu denken, fühlen und handeln.

Vitalisierend ist, stets Wandel zuzulassen,
Für Neues und Fremdes offen zu bleiben,
Gute Trends zu gestalten und zu erfassen,
Im Fluss des lebendigen Seins zu treiben.

Doch dabei sich nicht in Moden verlieren.
Nur Wandel voranbringen, der zu uns passt.
Sein Leben nicht stromlinienförmig führen.
Leichtigkeit anstreben, nicht bittere Last.

Vitalisierend ist, vom Kranksein zu lernen,
Mit Einschränkungen kreativ umzugehen,
Krankmachendes aus Alltag zu entfernen,
Gesundheit als Lebenswert anzusehen.

Vitalisierend ist, sich für was zu begeistern,
Sich hineinzuworfen in, was Freude macht,
Herausforderung anzunehmen, zu meistern,
Auf die Welt zu bringen, was man erdacht.

Kompetenz zu erwerben und weiterzugeben,
Bessere Lebensbedingungen zu gestalten,
Soziale und ökologische Ziele anzustreben,
Wertvolles liebevoll, sorgsam zu verwalten.

Wir gehen mit dem, worin Sinn uns erscheint,
Dessen Entfaltung uns meist Freude bereitet,
Was uns mit freundlichen Menschen vereint,
Mit dem man zugleich seine Weltsicht weitet.

Begeisterung lässt das Hirn sich strukturieren.
Etwas Neues, Besseres kann so geschehen.
Wenn wir begeistert unser Leben vollführen,
Kann dem Tod man leichter ins Auge sehen.

Vitalisierend ist, sich von Gedanken zu lösen,
Die das Dasein in enger Begrenzung halten,
Die uns zu Dummen machen und zu Bösen,
Gefesselt an dunkler Urtriebe Gewalten.

Der Mensch sei sündig, böse und schlecht,
Kind brauche Erziehung, auf dass es gedeiht,
Ein Kind hat zu gehorchen. Vater hat Recht.
Ich allein bin schuld an meiner Eltern Leid.

Vitalisierend ist, sich selbst Gutes zu gönnen,
Nur das, was uns guttut, auch wirklich zu tun.
Was gut ist, nur wir selbst ergründen können.
Doch was mir gut tut, tut nicht stets allen gut.

Vitalisierend Gespür für das, was ich brauche,
Wird sicher, wenn zu unterscheiden ich lerne,
In dem ich tief in mein Leibgefühl eintauche,
Scheinbedürfnisbefriedigung derart entferne.

Vitalisierend ist, sich vielfältig zu bewegen,
Seine Bewegungen achtsam zu begleiten,
Zu erkunden: Wird es Zeit, sich zu regen,
Oder gebe ich hier besser Ruhe beizeiten.

Den Leib will ich nicht funktionalisieren,
Ihn nicht überfordern und fehlernähren,
Will ein körperbewusstes Leben kreieren,
Den Leib als meinen Tempel verehren.

Vitalisierend ist, jeden Tag zu genießen,
Sich immer wieder am Sein zu erfreuen,
Auch an kleinen Dingen, die ersprießen,
Mir sowie dir Schwächen zu verzeihen.

Jeder neue Tag kann ganz anders sein,
Jeder Tag ist meines Lebens Neubeginn.
Immer wieder lasse erneut ich mich ein.
Immer wieder kreierte ich Daseinssinn.

Vitalisierend ist, sich Sinn zu erschaffen,
Handelnd Selbstwirksamkeit zu erfahren,
Nicht auf die Aktivitäten anderer zu gaffen,
Kraft für Mitgestaltung sich zu bewahren.

Für unsere Vitalität selbst verantwortlich sein

Was wären menschliche Kernkompetenzen,
Die Wahrscheinlichkeit für Vitalität erhöhen,
Die wir, lang schon fehlend, in uns ergänzen,
Um auf ein Gelingen im Leben zuzugehen?

Wir können, während wir leben, entscheiden,
Wie wir alltäglich Hier und Jetzt mitgestalten.
Wollen wir es einrichten, dass wir nicht leiden,
Heißt es loszulassen. Nichts bleibt beim Alten.

Indem wir loslassen, können wir erkennen,
Dass wir klärende Fragen nicht brauchen.
Wieso Leben planvoll oder zufällig nennen,
Sobald wir gelöst ins Geschehen tauchen?

Wir breiten die Arme aus und richten ergeben
Freie Brust, offenes Herz dem Sein entgegen.
Wobei wir mit lächelnden Lippen erleben,
Wie unsre Seelen sich zueinander bewegen.

Mit offenem Herzen für Liebe entschieden,
Bedarf es grübelnden Planens nicht mehr.
Ängstlich planend wird nur Leben vermieden.
Lebendigkeit meidend wird Dasein eher leer.

Doch vielleicht gibt es fürs Leben Gesetze,
Die man kennen sollte, um mit zu steuern.
Schicksal schlägt zu. Da ich diese verletze,
Bin ich ausgeliefert grausigen Ungeheuern.

Bevor wir uns resignierend schlagen lassen,
Von des Schicksals scheußlichen Pranken,
Könnten Prinzipien für Vitalität wir erfassen,
Kraft aus Entwicklung von Fähigkeit tanken.

Wir geben uns hin, lassen Leben uns leiten,
Nicht schicksals- sondern lebens-ergeben.
Wir können zugleich uns aktiv dafür weiten,
Was es braucht, um hier glücklich zu leben.

Wir lernen, auf Lebensstimmen zu hören,
Was uns ausmacht, in uns zu entdecken,
Frieden in uns und um uns nicht zu stören,
Geliebte fantasievoll erotisch zu necken.

Wir lernen, uns sanft von Zwang zu befreien,
Genuss und Triebe einfühlsam zu entfalten,
Uns achtsam gütig betrachtend zu verzeihen,
Eigene Ziele kreativ handelnd zu gestalten.

Selbstbehauptung und Beziehungsfähigkeit
Lernen wir, um uns nur in Freiheit zu binden.
Wir fördern und bilden uns weiter jederzeit,
Um Alternativen für Kritikwürdiges zu finden.

Eigene Rechte als Mensch sind zu erkennen
Und verantwortlich tolerant zu realisieren,
Geklärte Werte sind mutig klar zu benennen,
Um wertvolles Leben zusammen zu führen.

Alle diese Tugenden sind täglich einzuüben,
Dass nicht Fähigkeitsdefizite uns bestimmen.
Wer sie nicht erwirbt, fischt unfähig im Trüben
Und muss in getrübttem Sein mit schwimmen.

Tugend ist nicht Selbstzweck, erfüllt Funktion
Nur im Zusammenhang mit sinnvollen Zielen.
Lebensglück und Liebe unerreichbare Illusion,
Wenn wir gegen, nicht mit dem Leben spielen.

Prinzipien für Lebendigkeit will ich benennen,
Deren Befolgung uns das Dasein erleichtert.
Wenn wir sie miteinander verbinden können,
Wird jedes Prinzip für sich noch viel mehr wert.

**Vitalitätsprinzip:
Auf Herrschaft verzichten**

Dieses Prinzip verweist auf stetes Werden:
Die Menschheit wie einzelne schreiten voran
Von naturferner Entfremdung auf der Erden
Zum Sein, in dem man verbunden sein kann.

Männerherrschaft hat sich nicht bewährt.
Zweckrational wurden die Seelen begraben.
Entseelt wurde Lebendiges ausgesperrt,
Zählt nicht mehr Sein, sondern nur Haben.

Nicht Herrschaft der Frau noch der Natur.
Mensch ist teils Materie, doch auch Seele.
Wir brauchen Weiblichkeit, aber nicht nur,
Weil Männlichkeit dadurch im Leben fehle.

Natürliches wurde nur instrumentalisiert.
Weisheit des Lebens ging dabei verloren,
Hat Menschen in tausende Kriege geführt,
Aus nur-männlicher Dummheit geboren.

Erst in Synthese von männlich und weiblich
Wird unsere Mitwelt aus Machtwahn erlöst.
Wir handeln ökologisch, dieweil wir leiblich,
Handeln bewusst, weil die Seele nicht döst.

Wir beherrschen weder uns noch andere.
Nur im Miteinander kann Liebe gedeihen.
Wenn ich mit euch durchs Leben wandere,
Will ich euch Freund, doch nicht Gönner sein.

Ich erlaube mir. Und du musst dir erlauben.
Wer bin ich, dass ich dir was erlauben kann.
Wir müssen die alten Trugbilder entstauben,
Auf dass wir frei sind als Frau oder als Mann.

Ich bin nicht Sklave. Ich bin auch nicht Herr.
Ich will weder mich noch dich dominieren.
Fällt mir Gleichberechtigung noch schwer,
Will ich Quellen der Ungleichheit kapieren

Als eine Herrschaft der Eltern über ihr Kind,
Als Machtkämpfe unter den Geschwistern.
Oft diese der Grund für Herrschsucht sind?
Wir forschen, auf dass wir uns gewiss wär'n.

Oder sind es Gesellschaftsmöglichkeiten,
Die uns wie auch die Eltern unterdrücken,
Die Untertanenhaltungen eher verbreiten
Als dass auf Augenhöhe wir uns erblicken?

Rahmenbedingungen lasst uns überwinden
Unter denen wir uns klein machen, ducken.
Lasst uns als freie Menschen einander finden,
Gemeinsam gegen Herrschende aufmucken.

**Vitalitätsprinzip:
Balance halten**

Dies Vitalitätsprinzip weist auf Ausgleich hin.
Gesundheit ist Gleichgewicht und Harmonie.
Wenn ich einseitig und unausgeglichen bin,
Ich den gestörten Gegenpol auf mich zieh.

Bin ich ordentlich, ziehe ich Schlampige an.
Bin ich einseitig fleißig, nerven mich Faule.
Der Taktvolle ohne Taktlose nicht leben kann.
Wie ich, wäre ich Asket, über Völlerrnde jaule.

Solange wir Welt in Gut und Böse aufspalten,
Leben wir in dem Kokon aus Scheinsicherheit.

Auch wenn wir uns nur an das Gute halten,
Sind zur eigenen Vitalität wir noch nicht bereit.

Fürs Gute muss man aktiv sich entscheiden.
Wahrhaft gut ist, wer zum Schlechten fähig.
Verzichtend auf eigenes wie fremdes Leiden,
Zur Verantwortung für mein Leben steh' ich.

Wenn Gehorsam und Autoritäten viel wert,
Aufopferung und Verzicht uns bestimmen,
Möglich, dass uns ein Schicksal widerfährt,
In dem die Vitalitätsprinzipien nicht stimmen.

Trieb, Gefühl und Fantasie gelten nicht viel,
Wo Autoritäten uns zu Aufopferung zwingen.
Die Lebensgleichgewichte stehen auf Spiel,
Wenn Gut und Böse auseinander wir bringen.

Gut oder Böse sind nur Mogelpackungen,
Worunter wir Teile von uns selbst verstecken.
Fällig sind Selbstbetrugsentschlackungen,
Um sich als komplette Person zu entdecken.

Nur weil die anderen böser sind, bin ich gut.
Ich brauche Huren, um heilig zu erscheinen.
Fehlt es, die Schatten zu betrachten, an Mut.
Kann ich mich auch niemals mit mir vereinen.

Ich brauche euch, um Defizite nicht zu spüren,
Statt die Defizite zu erkennen und aufzufüllen.
So muss ein moraldiktiert Leben ich führen,
Statt mich zu entscheiden aus eigenem Willen.

Ich lebe nicht mein Leben, lebe fremde Moral.
Ich will gut sein, aber tue mir damit nicht gut.
Viel schöner wäre es, wäre die Moral mir egal.
Ich täte nur noch das, was mir wirklich gut tut.

Mich zu befreien, spalte die Schatten ich ab.
Doch Abspalten wird mich niemals befreien.
Dämonisches bricht aus moderndem Grab.
Ich muss im Alptraum Abspaltung bereuen.

Erst samt meinem Schatten werde ich ganz.
Ich verzichte auf schales Gutmenschentum,
Brauche nicht einen Heldenlorbeerkrantz,
Pfeife auf Status, auf Macht und auf Ruhm.

Ständige Lebensaufgabe ist, zu sortieren:
Was ist für mich schlecht? Was tut mir gut?
Was wärmt mein Herz? Was lässt es frieren?
Von Elend Abschied zu nehmen, braucht Mut.

Vertrautes Elend will ich hinter mir lassen,
Um unbekanntem Glück entgegen zu gehen.
Was mir gut tut, was mir besser will passen,
Werde mit Sein experimentierend ich sehen.

Vitalitätsprinzip: Verdrängtes integrieren

Weiteres Vitalitätsprinzip ist: Verdrängtes fällt
Verzerrt zwar, doch garantiert auf uns zurück.
Derart bestimmt das, was einem nicht gefällt,
Auf verdrehte Art unheimlich unser Geschick.

Was unter den Teppich gekehrt, ist nicht weg.
Was die Seele nicht erträgt, trägt der Leib aus.
Sich da selbst zu betrügen, hat keinen Zweck.
Wer verdrängt, der tritt aus der Vitalität heraus.

Wenn ich Einfühlungsvermögen verdränge,
Ziehe ich die Personen an, die desinteressiert.
Desinteresse treibt mich in einsame Enge.
Nicht erkennend, wieso mir sowas passiert.

Negatives Schicksal zeigt sich als Mangel,
Der, gut verdrängt, zur Qual sich mir wendet.
Sobald ich interessierte Partner mir angel',
Wäre negatives Schicksal alsbald beendet.

Doch weil Verdrängtes uns nicht bewusst,
Angeln wir fortwährend im falschen Teiche.
Nicht-Wahrhaben-Wollen erzeugt so Frust.
Gefrustet werden wir zur lebenden Leiche.

Vitalitätsprinzip: Übereinstimmung herstellen

Regelmäßig erleben wir das, was wir glauben.
Je fester wir glauben, desto mehr wird wahr.
Erscheint uns das Leben voll saurer Trauben,
Pflücken wir sie zu früh. Glaube wird offenbar.

Was man will, das sollte man auch können.
Ohne Kompetenzerwerb erzeugt man Frust.
Besser ist, sich Zeit fürs Lernen zu gönnen.
Was fehlt, macht man sich besser bewusst.

Hoffen wir allein, ohne uns zu qualifizieren,
Wollen Geiger werden, doch niemand geigt,
Wird trotz fortwährendem Hoffen passieren,
Dass erwünschte Fähigkeit sich nicht zeigt.

Hilfreich ist, sich Ziele konkret vorzustellen.
Zu jedem Ziel jedoch gehört stets ein Weg.
Wir können uns unsere Zukunft vergällen,
Ist das Ziel gerade, der Weg dahin schräg.

Ziele und Wege sowie Inhalte und Formen
Müssen aneinander im Grunde entsprechen.
Unterscheidet sich Tun von geistigen Normen,
Wird sich als Schicksalsschlag sowas rächen.

Lebensregel der Übereinstimmung besagt:
Innen- und Außenwelt sich oft entsprechen.
Was man bei sich nicht zu betrachten wagt,
Wird in Spiegeln unsrer Mitwelt sich brechen.

Zu all dem, was mir in der Mitwelt begegnet,
Steht passend ein Persönlichkeitsanteil dafür.
Ob mich das Schicksal bestraft oder segnet,
Deutet auf Unerlöstes oder Erlöstes in mir.

Wer sich befähigt hat für eine Partnerschaft,
Dem wird glückliche Beziehung eher gelingen.
Wer nicht für Befähigung nutzte seine Kraft,
Glück wird dem die Beziehung kaum bringen.

Negatives, was andere uns im Außen antun,
Haben wir im Innen uns meist selbst angetan.
Beklaue die Diebe unsere Schatzestruh`n,
Fing dieser Diebstahl zuerst in uns selber an.

Das Schicksal bedeutet, man begegnet sich
Selbst, ist man bemüht, sich zu vermeiden.
Besser ist, ich stelle meiner Innenwelt mich.
Dann muss ich nicht derart unbewusst leiden.

Will ich ein negatives Schicksal abwenden,
Muss ich, auch wenn es weh tut, begreifen,
Dass Missgeschicke wir nur dann beenden,
Sind wir bereit, achtsam-bewusst zu reifen.

Anderenfalls schlägt das Schicksal solange zu,
Bis du endlich akzeptiert und begriffen hast:
Die Schläge lassen dich erst von da an in Ruh,
Wenn deine Wirkung zu deiner Absicht passt.

Wir werden erst dann ein freies Leben führen,
Wenn wir das, was wir wollen, wirklich können.
Unbewusstes wird uns nicht länger sabotieren.
Freude und Liebe werden Leben uns krönen.

Vitalitätsprinzip: Chaos willkommen heißen

Zu oft wird noch bei uns auf Ordnung gesetzt.
Dem Chaos wird kaum eine Chance gegeben.
Chaos macht Angst, ist meist negativ besetzt.
Doch erst damit kommt das Neue ins Leben.

Chaos ist der Urzustand von allem Werden.
Mögliche Ordnung ist meist in ihm enthalten.
Chaos ist Chance, muss uns nicht gefährden,
Beginnen wir, Ordnetendes in ihm zu gestalten.

Chaos entsteht, wenn an Grenzen wir kommen,
Ordnung, die stimmte, sich gegen uns wendet.
In Zukunft droht Elend. Man denkt beklommen:
Wie wird, was einst passte, endlich beendet?

Chaos wächst, wenn Widersprüche unvereint,
Etwas schwindet, hinzutritt im Sozialsystem,
Wenn anderes gesagt als wahrhaft gemeint,
Lösungen von einstmals nicht mehr genehm.

Chaos erscheint, wenn alte Ordnung zu eng.
Unsere Angst ist oft die Begleiterscheinung.
Chaotisch wird es, da ich Konflikte verdräng',
Nicht weiß, ob was meine oder deine Meinung.

Chaos tritt ein, wenn wir mit einfachen Mitteln
Real komplexe Probleme zu lösen versuchen,
Statt sie anzunehmen, wir Probleme bekritteln,
Bei Verführern einfältige Lösungen wir buchen.

Ordnung samt Berechenbarkeit ist eine Seite.
Chaos und Unberechenbarkeit anderer Pol.
Beim Zuviel der Wirren ich Ängste erleide.
Beim Zuviel an Ordnung wird Dasein mir hohl.

*Wie viel Sicherheit ist nötig, um frei zu sein,
Nicht von Ängsten geschüttelt zu werden,
Wie viel Durcheinander, um lebendig zu sein,
Entfaltung der Talente nicht zu gefährden?*

Sicherheit hier, zugleich Unwägbarkeit dort:
Selbst braucht Neues, sich zu organisieren.
Fernes, Fremdes treibt alte Sicherheit fort,
Kann uns in erweiterte Ordnung entführen.

Wer Angst hat, denkt zwanghaft, fokussiert.
Angst beeinträchtigt unsre Neuorientierung.
Herrschende haben das längst schon kapiert,
Drohen Abweichlern mit Folter, Internierung.

Man hält seine Untertanen in latenter Angst,
Bietet ihnen zugleich unten haltende Spiele.
Vermittelt wird: Ohne Führer du nicht langst.
Wir Herrschenden verfolgen auch deine Ziele.

Menschen, die stets unter Disstress gestellt,
Von Bildungsinteresse fern gehalten werden,
Sich meist unterlegen erleben in dieser Welt.
Hoffnungslos sich und andere sie gefährden.

Sie reduzieren reale Mitweltkomplexität,
Neigen sich schlichteren Welt-Bildern zu,
In deren Mittelpunkt die Erklärung steht,
Dass andere am Elend schuld, niemals du.

Zur Erklärung für Elend müssen Feinde her.
Eigenes scheint Fremdem weit überlegen.
Ohne Feinde gäbe es das Elend nicht mehr.
Sicher wir uns nur in dem Eignen bewegen.

Elend kam nicht durch Mächtige und Reiche.
Schuld sind die, die anders schlicht denken.
Friede erfordert Kriege, der Feinde Leiche.
Lass dich durch Worte der Mächtigen lenken.

Mächtige versprechen oft Lebensbereich,
In dem das Chaos, der Wandel gemieden.
Unter ihrer Herrschaft bliebe alles gleich.
Gut Angepassten sei Ordnung beschieden.

Statt Daseinsvertrauen und Wandelkraft
Erleben sie Stillstand und starres Denken.
Durch Gewissheit wird Zweifel abgeschafft.
Vor Herrschenden sie ihre Häupter senken.

Krisen und Konflikte schaffen Instabilität,
Da Neues machtvoll ins Leben sich drängt.
Doch aus Neuem nichts Besseres entsteht,
Da man am Tropf falscher Sicherheit hängt.

Übergang ist ein Kernaspekt der Wirklichkeit.
In ihm können wir es üben, uns loszulassen
Zum Sprung ins Sein oder ins Nichts bereit,
Lernt man Chaos zu lieben, nicht zu hassen

Überzuges meint, ins Neuland aufbrechen,
Von überholten Zielen im Leben abzulassen,
Zu ungewissen Zielen in See zu stechen,
Die Chancen des Neubeginns zu erfassen.

Natürlich macht jeglicher Übergang Angst.
Doch Angst muss nicht in Enge uns zwingen.
Nur samt Angst du zu neuen Ufern gelangst.
Ganz angstfrei wird Besseres kaum gelingen.

Angst ist unser Schutz vor Leichtsinnigkeit.
Kein unnötiges Risiko gehen wir mit ihr ein.
Angst macht zu Vorsicht und Umsicht bereit.
So wird Neues meist auch das Bessere sein.

Im Übergang gelten alte Regeln nicht mehr
Und neue Regeln sind noch nicht erfunden.
Statt vertrauter Fülle erscheint alles wie leer.
Grenzüberschreitend wir wachsen, gesunden.

Werte werden durch Ereignisse umgewertet,
Die von außen oder innen Leben umbrechen.
Wer Überholtes festhält, Entwicklung gefährdet,
Loslassunfähigkeit wird auf Dauer sich rächen.

Wir stürzen uns in ein seelisches Chaos hinein.
An der Oberfläche erscheint alles wie unsortiert.
Doch nur Mut: Neue Ordnungen stellen sich ein,
Denn im Chaos ist Ordnung schon determiniert.

Keine Angst vor Chaos. In ihm ruht die Chance,
Der Stagnation im zu seichten Sein zu entfliehen.
Fehlordnungen kommen endlich aus der Balance.
Überraschendes kann in das Dasein einziehen.

Chaos in uns ist Geschehen, das ganzheitlich
Soziales, Verstand, Fühlen und Leib erwischt,
Das Nerven-, Hormon- und Immunsystem sich
Oft willensfrei zu neuem Lebenscocktail mischt.

Chaos ist die Würze in einem lebendigen Leben.
Markenzeichen der Vitalität ist die Unplanbarkeit.
Überraschendem wir uns darum freudig hingeben.
Für uns Neues und Fremdes sind meist wir bereit.

Zu seiner Macht finden und stehen

Komm und lerne, zu deiner Macht zu stehen,
Zur Kraft in dir, die Mögliches wirklich macht.
Du musst dich nicht länger als Opfer sehen.
In Opfern verborgen oft Herrschsucht erwacht.

Mächtig zu sein, meint, fähig sein zu handeln,
Zu entscheiden, zu leisten und zu produzieren,
Mitwelt so gezielt mit zum Guten wir wandeln,
Schlechtes kann bewusster man kontrollieren.

Macht verweist uns auf Energie und auf Stärke,
Auf sich selbst und Mitwelt Einfluss zu nehmen.
Kraft der Macht gehen wir hier freudig zu Werke,
Überwinden wir Widerstände, die uns lähmen.

Die **körperliche Kraft** ist unsere erste Macht,
Mit der dem Baby meist seine Geburt gelingt.
Unsere Lungenkraft ist dann gut angebracht,
Wenn reichlich Luft sie in Lungen uns bringt.

Unsere körperliche Kraft das Leben versüßt.
Wir können stehen, uns drehen, sitzen, laufen.
Kräftig zu sein, wird meist mit Freude begrüßt:
Halten, loslassen, toben, schmusen und raufen.

Kind gewinnt Verfügungsmacht über Körper.
Eltern begleiten es meist freudig und geduldig.
Geübte Zunge verwandelt die Laute in Wörter.
Wer mächtig ist, bleibt sich weniger schuldig.

Schuld lädt auf sich, wer Macht missbraucht,
Wer seine Kräfte gegen das Leben wendet,
Wer der anderen Körper und Seelen staucht,
Von liebloser Gier nach der Macht verblendet.

Macht ist von Gewalt fein zu unterscheiden.
Macht erfordert Werte als Weggefährten.
Machtgebrauch zum Mindern von Leiden
Macht, dass wir nur diese Macht verehrten.

Eine **Selbstermächtigung** ist zu belohnen,
Ob mental, emotional, sozial oder materiell.
Sobald nur noch Mächtige die Erde bewohnen,
Versiegte der Gewalthaber Herrschaftsquelle.

Ohne Unterwerfung verliert die Gewalt ihr Ziel.
Unter uns vorübergehend funktional Hierarchie.
Selbstermächtigt durchbrechen wir jedes Spiel,
Durch das Elend des Oben und Unten gedieh.

Unsere **mentale Macht** brauchen wir immer,
Da es um wirksames Lernen und Denken geht.
Für Menschheit ist es ein Hoffnungsschimmer,
Wenn mensch, was er tut, auch gut versteht.

Die Kraft des Intellekts ist schwierig zu lehren.
Auch sie kann begrüßt werden wie Körperkraft.
Mit Erkenntnisfreude kann Ideen man mehren.
Jede Erkenntnis Platz für Erkenntnis uns schafft.

Eine **emotionale Macht** zeigt sich in Freiheit,
Alle Gefühle unverstellt und deutlich zu fühlen.
Unser Ausdruck der Gefühle macht uns bereit,
Nicht mehr mit dem Feuer der Kälte zu spielen.

Wer vollständig fühlen darf, läuft kaum Gefahr,
Sich in Krampf und Verdrängung zu verstricken.
Wer sich emotional nicht drückt, wird offenbar
Auch andere Menschen fast nie unterdrücken.

Eine **soziale Macht** macht uns kontaktbereit.
Wir schließen uns zusammen und wir teilen.
Ziele zusammen zu verfolgen, nehmen wir Zeit.
Mal folgen wir, mal können voraus wir eilen.

Sozial mächtig ist, wer kommunizieren kann,
Situationsgerecht die passenden Worte findet,
Privilegien und Sonderstellungen stellt hintan,
Wenn Familie oder Gemeinschaft er gründet.

Eine **materielle Macht** macht sich zu eigen,
Was unsere Mitwelt für uns alles bereitgestellt.
Vernetzt mit Bereitwilligen können wir zeigen,
Wie man diese unsere Erde für alle bestellt.

Wovon wenig da ist, wir sorgsam bewahren.
Wirtschaft wird in Kreisläufe eingebunden.
Lebensräume für die Erhaltung der Arten
Werden geschaffen, wenn nicht vorgefunden.

Über all dem wacht eine **spirituelle Macht**,
Die Kraft unserer Werte und unserer Weisheit.
Verbundenheit mit allem wird ständig bedacht.
Geist macht sich zu umfassender Liebe bereit.

Kraft unseres Geistes können wir uns erheben
Über die Zwänge aus dem, was vorgefunden.
Gesamtverantwortlich gestalten wir ein Leben,
In dem wir seelisch sowie leiblich gesunden.

Keiner muss seine Macht egoistisch verwenden.
Wir können die Macht mit der Liebe verbinden,
Unsere Menschheit muss nicht im Elend enden.
Zufriedenheit können kreativ für alle wir finden.

Als Kapitän*in zur Vitalität reisen

Ich schaue und lausche bewusst in die Welt.
Der Atem reicht tief. Der Verstand ist hellwach.
Kein Muss und kein Soll die Freiheit verstellt.
Das Dasein plätschert wie ein munterer Bach.

Der Herzraum ist geöffnet, ist voll Vertrauen.
Wir sind mit uns selbst in der Welt in Kontakt,
Können vorurteilsarm die anderen anschauen,
Weder Angst noch Groll an der Seele zwackt.

In diesem Zustand erleben wir uns als sicher.
Eine wohlige Stimmung macht sich in uns breit.
Kein Druck, kein Scham, kein fieses Gekicher.
Für Neues sind wir frei und experimentierbereit.

Der Atem geht ruhig. Der Kiefer ist entspannt.
In deine Augen mag gern und tief ich sehen.
Gefühl der Zufriedenheit geht uns zur Hand.
Wir hören uns gut zu, können uns verstehen.

Bewusste Teile im Großhirn sind angeschaltet.
Klugheit samt Neufreude kann in uns walten.
Unser Dasein wird nicht nur einfach verwaltet.
Auf dieser Ebene können wir es mitgestalten.

Wir schauen hin, können Prozess reflektieren:
Was hat was ausgelöst, verursacht, bewirkt?
Wir können durchschauen, fragen, kapieren.
Stückweise die Mitwelt sich vor uns entbirgt.

Wir finden Worte, können darüber schreiben,
Können Prozesse ein wenig auch optimieren.
Das gehört hier nicht her. Das kann bleiben.
Den Wert neuer Erkenntnisse wir formulieren.

Wir können umsteuern, neue Ziele erreichen,
Reisen auf selbst gewählten Lebensrouten,
Können vorbeugend Unwettern ausweichen,
Die auf unserem Lebensweg wir vermuten

Anstelle des Gewohnten kann Neues treten,
Bereit, mit dem Ungewohnten umzugehen.
Den Gewohnheitswildwuchs können wir jäten.
Was war, das muss nicht auf ewig bestehen.

Herz und Gehirn können getrost kooperieren.
Autonomes Nervensystem ist ausgeglichen.
Kein Kampf um Siegen und gegen Verlieren.
Angst ist weit in den Hintergrund gewichen.

Freiheit und Zugewandtheit haben gut Raum.
Hinwendung wie Rückzug: beides ist möglich.
Wir erzählen uns gern unseren Lebenstraum.
Wir dürfen auch klein sein, einsam, kläglich.

Wir spüren unsere Stärken und Schwächen.
Anders, als wir sind, muss niemand hier sein.
Keiner muss sich rechtfertigen oder rächen,
Keiner von uns ist einsam, sobald er allein.

Jeder spürt für sich klar: Ich bin, wie ich bin.
Schatten zu erschauen, macht mir nichts aus.
Ich erlebe mich vertrauend, erfüllt mit Sinn.
Ich spüre mich ganz. Ich bin in mir zuhaus.

Daseinstatsachen muss ich nicht verdrängen.
Endlichkeit lasse in meine Gedanken ich ein,
Darf dennoch genießen, am Leben hängen.
Bin von Dank erfüllt, hier lebendig zu sein.

Von hier aus mag in Mitwelt ich springen,
Meinen Teil zum Glück von uns beitragen.
Ich mag tanzen, dichten, malen und singen,
Mag warten, staunen, träumen und fragen.

Bewusst können Lebenssinn wir konstruieren.
Wir laden dich ein zur Mitkonstruktion von Sinn.
Wenn wir gemeinsam Lebenswertes kreieren,
Mag Erfüllung ich darin erleben, dass ich bin.

Was wahre Liebe bedeutet, ich klarer erahne.
Sie hat mit Freiheit und Verantwortung zu tun,
Mit Loslassen von jeglichem Größenwahne,
Mit Innehalten, Nichthandeln, In-sich-Ruh'n.

Ich erlebe mehr, was es heißt, sich zu lieben.
Ich kann Liebe geben und Liebe annehmen,
Habe mich dem Leben in Liebe verschrieben.
Wer liebt, handelt frei, muss sich nicht lähmen.

Ich sehe Menschen nicht nur mit Augen an,
Ich höre ihnen nicht allein mit den Ohren zu.
Meist mit dem Herzen ich sie erspüren kann,
Bin ich frei von Urteil, enger Moral und Tabu.

Wohlwollend und wertschätzend sind Blicke
Auf die Menschen, denen neu ich begegne.
Gute Wünsche ich ihnen von Herzen schicke.
Menschliches in allen Menschen ich segne.

Bereitschaft zur Selbsterkenntnis

„Du psychologisierst!“, tönt oft der Abwehrschrei.
Man will dann nichts wissen vom Innenerleben,
Könnte man so doch merken, man ist nicht frei,
Müsste vor sich auch frühe Verstörung zugeben.

Es schmerzt uns, als Erwachsene zu entdecken,
Wie sehr uns meist Kindheitserleben beschränkt,
Wie fest wir noch in alten Denkmustern stecken.
Verformung und Normung von damals uns kränkt:

„Dass die Kindheit so wirkt, darf nicht wahr sein.
Ereignisse sind schon seit Jahrzehnten vorbei.
Wer davon ausgeht, muss nicht ganz klar sein.
Erwachsen sind wir in den Entscheidungen frei.

*Nur weshalb geschieht es mir immer wieder,
Dass ich an die falschen Personen gelange?
Denen bin ich zu wild. Die sind mir zu bieder.
Oftmals ich mir suchend eine Abfuhr einfange.*

Du fragst mich, wie denn meine Eltern so waren,
Wie sie ihre Bezogenheit miteinander gelebt,
Ob wir drei in meinen frühen Kindheitsjahren
Ein Band tragender Liebe miteinander gewebt.

Ich weiß nur, dass sich meine Eltern viel stritten:
Vater war ihr zu wild. Mutter war ihm zu bieder.
Unter deren Streiten habe ich oft sehr gelitten.
Jedes Streiten fährt bis heute mir in die Glieder.

*Du meinst, mit dem Mut zu Gefühlen besehen,
Kann Zusammenhang mit einst man entdecken,
Könnte heutige Wahlen man besser verstehen,
Müsste alte Verwundung man seltener lecken?*

*Du meinst, wenn mein Kindsein ich neu begreife,
Wie das Kind zwangsweise Beziehungen erlebte,
Ich eher erkennen kann, wie zu mir hin ich reife,
Die Unreife von einst nicht so sehr an mir klebte?*

*Du meinst, wenn ich nach dem Damals schaue,
Angst, Ekel und Zorn in mir eher verschwinden,
Wenn ich mir erlaube, mir selbst mehr zu trauen,
Lerne ich, mein Leben auf Liebe zu gründen?*

Wir können frühere Liebesverletzungen heilen.
Doch das wird oft schmerzhaft, ist selten leicht.
Deshalb viele in dem Kindheitselend verweilen.
So wird zu lieben für sie unmöglich bis seicht.

Sein Dasein selbst zu gestalten, erfordert Mut.
In Handlungsexperimenten ist zu ergründen:
„Tut, was wir hier tun, mir wie dir wirklich gut?“
Jenseits der Fehlschläge Lösungen wir finden.

So wächst in uns Autonomie samt Solidarität.
Wir erleben Freiheit in Zusammengehörigkeit.
Eine andere Welt in uns und um uns entsteht.
Machen ab heute wir uns entwicklungsbereit.

Selbsterkundung

„Erkenne dich selbst!“, ist ein Weisheitsspruch -
Doch nicht: „Lass dich von anderen deuten.“
Fremddeutungen haben oft Obrigkeitsgeruch.
Deutungs-Macht-Glocken hört man da läuten.

Dein Verhalten zwar ist von außen zu erkennen.
Deine Worte können andere für dich interpretieren.
Doch die Leibseelenschau nur selbst wir können,
Indem achtsam-freundlich nach innen wir spüren.

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

Dort innen ist der Ort, an dem Träume geschehen,
Die wirksam nur wir selbst uns ausdeuten können,
Weil nur wir innere Zusammenhänge verstehen,
Nur wir unsere Sehnsüchte erahnend benennen.

Wir sollten nicht darauf warten, bis unsere Mitwelt
Anders, ja besser als die uns Umgebende wird.
Von heute an sich uns die Herausforderung stellt,
Uns neu zu erfinden, falls wir bisher uns verirrt.

Es deuten sich zwei Wege an, zu sich zu finden:
Einer verlangt von mir, mir Fremdes abzulegen,
Die Fesseln aus meiner Herkunft zu überwinden.
Anderer verlangt, mich auf mich zuzubewegen.

Ich assoziiere zur inneren Verstörungstendenz:
Was liegt mir da quer? Was kommt in den Sinn?
Ich schreibe meine Gedanken auf, die ich ergänz,
Solange fühlend beim inneren Thema ich bin.

*Ist in mir ein übermäßiges Streben nach Liebe?
Brauche ich einen Partner, der alles für mich tut?
Ertrage ich, dass Hiersein mir eingeengt bleibe?
Tut mir das Erstreben dieser Macht wirklich gut?*

*Will ich mich unterwerfen oder dich unterdrücken?
Brauche ich wirklich Anerkennung und Prestige?
Sollen die anderen sich vor mir weiterhin bücken?
Wieso nur zur Höchstleistung ich mich verstieg?*

*Warum lege ich derart viel Wert auf Autonomie?
Muss ich wirklich perfekt und unangreifbar sein?*
Die Tendenzen zwingen mich seelisch in die Knie.
Echte Lebensfreude stellt derart selten sich ein.

Solche Zwangstendenzen gestehen wir uns ein:
*Wie zeigen sie sich in mir? Wo kommen sie her?
Wie, wann und wo engen Tendenzen noch ein?
Womit ich wohl zurzeit deren Klärung abwehr?*

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

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

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

Niemand schaut sich gern eigene Macken an.
Seine Abwehr zu knacken, ist auch nicht lustig.
Solange man solcher Art Mühsal meiden kann,
Wirkt das Dasein in Weilchen nicht gar so frustig.

Innere Widerstände gilt es mutig auszuschalten:
Vor allem tief verwurzeltes Gefühl der Resignation,
Oder am vertraut-engender Angst festzuhalten,
Oder an Überbewertung von Rolle und Position.

Nicht mehr: Ich bin zu schwach zum Mich-Klären.
Sondern eher: Nur ich kann mich selbst erkunden.
Nicht mehr: Ich muss all die Probleme abwehren.
Sondern eher: Nur mich klärend kann ich gesunden.

Ich mache mich passend selbsterkundungsbereit:
*Was erregt in mir Neufreude und ein gutes Gefühl?
Was fesselt zurzeit noch meine Aufmerksamkeit?
Sind schon Mut, Flexibilität, Intuition mit im Spiel?*

*Wie kann ich meine Reaktionen besser verstehen?
Woran erinnert mich das, was gerade geschieht?
Wie ist das Ereignis im Biografiekontext zu sehen?
Welcher Schmerz das Herz mir zusammenzieht?*

*Was Irritierendes ist vorgeburtlich mit mir passiert?
Wie verletzend verlief einst das Geburtsgeschehen?
Wie verwirrend war das Familiensystem strukturiert?
Welche Leibverpanzerung kann ich an mir sehen?*

Ich male mir Bilder dazu und schreibe Gedichte.
Ich führe ein Tagebuch und lenke die Imagination.
Ich entspanne mich und meditiere im Kerzenlichte.
Ich lenke achtsam den Atem und die Affirmation.

Ich beziehe mit Hilfe von Meditation und Trance
Auch die Bereiche des Transzendenten mit ein.
Esoterikmusik und ein Schamamentrommeltanz
Können gern noch weitere Selbstzugänge sein.

Schritt für Schritt kläre ich auch meine Biografie:
*Was waren für mich Höhepunkte und Niederlagen?
Wer war mir ein Vorbild? Wieso erwählte ich sie?
Wie habe ich Frausein oder Mannsein ertragen?*

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

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

Ich male mir Landkarten vom bisherigen Leben:
*Welche Landschaften bin ich einst durchzogen?
Wo mag es Ausblicke, wo eher Abgründe geben?
Wer war damals feindlich? Wer war mir gewogen?*

Bilder und Worte kann kreativ man verknüpfen:
Ich male ein Bild und beschreibe es im Gedicht.
Die Vorhänge zum Verdrängten gilt es zu lüpfen.
Mit dem Denken allein erfasst man das nicht.

Ich vertone und ich singe meine Lebensgedichte.
Ich tanze mich durch meinen Reigen des Seins.
Schatten meines Daseins ich besonders belichte,
Schatten aufhellend, werde ich eher mit mir eins.

Wenn zurück auf bisheriges Werden ich sehe:
*Wo gab es Krisen? Wo drohten mir Gefahren?
Ob ich heute manche Krise als Chance sehe?
Wie sah ich mein Leben in jüngeren Jahren?*

*Waren die Krisenauslöser beschreibbar real
Oder haben sie sich eher im Kopf abgespielt?
Habe ich zur der Krise andere Deutungswahl?
Ob neugedeutet die Krise sich anders anfühlt?*

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

*Wie haben mich andere in den Konflikten erlebt?
Wie werde zumeist ich von außen angesehen?
Welche Zukunft wird aktiv von mir angestrebt?
Mit wem will zukünftig gern weiter ich gehen?*

*Wo in mir verspüre ich noch Leidensempfinden?
Wann und wieso hat dieses Leiden angefangen?
Worauf scheint sich das alte Leiden zu gründen?
Wie mich daraus lösend zur Heilung gelangen?*

Was ich erkunde, kann ich Freunden berichten,
Bei denen ich Wohlwollen verspüre, bin ich echt
Die zuhören, nicht aufbauschen oder schlichten.
Ein urteilsfreie Resonanz von denen ich möcht'.

Was als Überforderung der Freunde erscheint,
Will mit professionellen Therapeuten ich klären.
Mein Ziel ist: Vergangenheit wird in mir vereint,
Nichts, was war, muss ich weiterhin abwehren.

Wert von solch beharrlichem Selbsterkunden
Liegt im Wandel von Schwernis zur Leichtigkeit.
Was gewesen war, beginnt sich abzurunden.
Zum Neuen und Besseren werden wir befreit.

Sich selbst erkunden und verstehen

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

Wer in guter Beziehung zu den Mitmenschen lebt,
Offensichtlich erfolgreich im schöpferischen Tun,
An dem dennoch Verstimmung und Leere klebt,
Scheint noch nicht in der inneren Mitte zu ruh'n.

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

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

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

Sobald ich mich, um hier zu überleben, begrenz',
Derart unfreiwillig auf freie Entfaltung verzichte,
Entwickelt sich in mir eine Störungstendenz,
Mit der ich die Wachstumschancen vernichte.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Um uns zu erkennen, ist es sinnvoll, zu lernen,
Was gute Entwicklungsbegleitende ausmacht.
Wie weit wir dabei kommen, steht in den Sternen.
Auch Begleitende wurden nicht gut über Nacht.

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

Begleitend gilt es, für sich hilfreich zu werden,
Mit sich selbst achtsam freundlich umzugehen,
Um durch Trotz Entwicklung nicht zu gefährden,
Um sich öffnend sich zunehmend zu verstehen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vertraute Erkenntnisse hinterfragen

Allzu gern bleiben wir an Gewissheiten kleben,
Auch an denen, die überholt, sogar gelogen.
Was zu erhalten, scheint Sicherheit zu geben.
Die Welt-Sicht wird passend zurechtgebogen.

Je mühsamer ein Sachverhalt wurde gelernt,
Desto schwerer ist es, sich von ihm zu trennen.
Mühsam Erworbenes sehr selten man entfernt.
Enttäuschungen wir schwer ertragen können.

Da habe ich nun mühevoll so viele Jahre...
Und nun soll das vergebens gewesen sein.
Viel lieber ich das Alte und Falsche bewahre,
Als dass auf das Neue ich lasse mich ein.

*Warum nicht auf Gewissheiten verzichten,
Haltbarkeits-Dauer von Wahrheit reduzieren,
Sicherheit nicht mehr an Stabilität ausrichten,
Das Leben als beständigen Wandel kapieren?*

Mit jeder Krise, mit jeder Herausforderung,
Mit jedem Problem und jeder Schwierigkeit
Bringe ich Herz, Hirn und Hand in Schwung,
Fördere ich meine Entwicklungsfähigkeit.

Lernen heißt, ich differenziere und integriere,
Unterscheide und suche Verbindungsstücke.
Nicht im Detail noch Gesamt ich mich verliere.
Für Überraschung lasse ich stets eine Lücke.

Feinere Unterschiede werden mir bewusst,
Subtilere Zusammenhänge gehen mir auf,
Aus solch Neu-Erkenntnis beziehe ich Lust,
Wenn offenen Geistes durchs Leben ich lauf.

Was gestern gut, muss heute nicht genügen.
Normales und Übliches ist nicht immer gut.
Selbst-bescheidend wir uns häufig betrügen.
Erlauben wir uns endlich auch Wandelmut.

Erlauben wir uns auch, beim Alten zu bleiben.
Unterwerfen uns nicht mehr dem Modediktat.
Lassen uns nicht vom Konsumzwang treiben.
Gutes zu bewahren, ist auch Fortschrittstat.

Qualitätsbewusst werden

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

*Was ist der Wertmaßstab für unser Handeln?
Was ist zu tun? Und was ist zu unterlassen?
Was ist zu bewahren? Was ist zu wandeln?
Was ist unstimmig? Was mag noch passen?*

*Woher kommt diese Stimme: Nur weiter so?
Woher kommt der Appell: Das lass lieber sein?
Was macht uns traurig? Was macht eher froh?
Worauf pfeife ich? Worauf lasse ich mich ein?*

Was du in deinem Alltag unterlässt oder tust,
Wonach Sinn, Wunsch und Bedürfnis dir steht,
Gib Acht, dass dabei in deiner Mitte du ruhst.
In dir ruhend lege Wert auf die Lebensqualität.

Qualität im Leben zeigt sich in zwei Facetten:
Wertvolles für Leib und Wertvolles für Geist.
Einige Leibwertschätzung nicht gern hätten,
Bei anderen ist Geistwertschätzung verwaist.

Leib zu sein, heißt, zu leben in engender Zeit,
Die Endlichkeit als Schicksal zu respektieren,
Siebenhunderttausend Stunden in Dauerleid
Oder qualitätsbewusst gestaltet Leben führen.

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

Geist zu sein meint auch, jenseits Denken
In eine Welt des Udenkbaren zu tauchen,
Dem hinreichend Beachtung zu schenken
Was als Lebewesen mit Seele wir brauchen.

Leib, Fühlenden, Geist, Seele zusammen
Brauchen ein stetes qualitatives Entscheiden,
Weil deinem einmaligen Sein sie entstammen,
Unbeachtet an trennender Abspaltung leiden.

Qualität hat zudem zwei Seiten. Beachte sie,
Wenn wertschaffend du in dem Leben werkst,
Qualität umfasst stets ein Was und ein Wie,
Sieh sie, dass du werkend die beiden stärkst.

Was ist Lebensinhalt, Thema, Ziel und Sinn,
Ist auch formlose Richtung deiner Gedanken.
Gib deinem sinnlosem Denken dich nicht hin.
Weise Gedankenschwachsinn in Schranken.

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

Qualität, verbindend die Form mit dem Inhalt.
Gib Handeln eine passende Form bewusst,
Sinnhaftigkeit schafft eine stimmige Gestalt.
Du kannst daran wachsen, meidest den Frust.

Qualitätsbewusstsein schützt vor Ersatzkonsum,
Schützt vor Frustration und vor Kompensieren,
Wer Qualität lebt, pfeift auf Macht und Ruhm.
Quantitäten können uns kaum noch verführen.

Qualität erschaffend in dem Was und im Wie
Vermeiden wir lebend ein Sinnlosigkeitsloch,
Lebenskraft wächst an, man gewinnt Energie,
Muss nicht sich vollstopfen, noch und noch.

Qualitätszeit nehmen zum Fühlen und Denken,
Qualitätszeit zum Nichttun ohne Verpflichtung,
Qualitätszeit mir geben, nicht nur dir schenken
Als unsere Traumzeit zur Trübsinnsvernichtung.

Ja zur Schattenwelt

*Erkenne ich mich mit Licht und Schatten?
Erkenne ich samt meiner Schatten mich an?*
Die meinen, dass sie nie Schatten hatten,
Überfallen diese heimtückisch - irgendwann.

Schattenüberfälle sind kaum zu ertragen.
Ins Sein bricht ängstigend Dunkles hinein.
Da hilft kein Verdrängen oder Wehklagen.
Inneres Elend muss leidend erduldet sein.

Besser ist es, sich den Schatten zu stellen.
Sie als Teil alter Lösungen anzuerkennen,
Überkommenen Nutzen von einst zu erhellen,
Kein vernichtendes Urteil darüber zu fällen.

Was einstmals zweckhaft, ist heute obsolet.
Licht von einst wird zum Schatten von heute.
Durch die Zeit hindurch stets Neues entsteht.
Wer Wandel ignoriert, geht seelisch pleite.

*Welche Schatten verhüllen mir die Seele?
Wo bin ich noch nicht mit mir ganz vereint?
Was ist zu tun, dass ich mich nicht verfehle?
Wie bin ich, von mir her gesehen, gemeint?*

Hinter jedem Schatten verbirgt sich Licht.
Unseren Weg ins Licht gilt es zu erspüren.
Ohne Freude am Spüren gelingt es nicht,
Ein meist lichtbewusstes Leben zu führen.

Es geht darum, Schatten zu überwinden,
Licht und Schatten sorgsam zu scheiden,
Uns wandelnd zu neuer Lösung zu finden,
Um nicht mehr unter Schatten zu leiden.

Fragen zur Lebensbilanz stellen

*Was habe ich trotz der Herkunft erreicht?
Wurden engende Zwänge überwunden?
Wenn Neidangst mich nicht beschleicht:
Habe nützliche Lösungen ich gefunden?*

*Habe ich mich von Erfolgszwang befreit?
Wie nah bin ich meinem Herzen gekommen?
Bin ich Liebenswertes zu erschauen bereit?
Mag ich mich, habe ich mich angenommen?*

*Habe meine Innenwelt ich mir erschlossen,
Zu meinem Wesenskern durchgefunden,
Meine Wut ausgelebt, Tränen vergossen,
Ängste gespürt, um daran zu gesunden?*

*Was habe ich experimentierend erprobt,
Zu mir wie zu der Menschheit zu finden?
Habe ich mich genug für Mühen gelobt,
Sinnaspekte des Daseins zu ergründen?*

*Habe ich Wagemut von mir anerkannt,
Mich wieder und wieder neu zu erkunden,
Dass ich vor Schatten nicht weggerannt,
Jenseits Angst am Selbst zu gesunden?*

*Wenn, was mir gefällt, auch anderen nützt:
Will ich mehr davon schaffen: mutig, getrost?
Daseinsfreude vor Resignation mich schützt,
Sobald mich ein Krisenunwetter durchtost.*

*Welches Bedürfnis mag ich schon leben?
Welches Gefühl ist mir erlaubt und bekannt?
Kann ich mir Fehler und Irrtum vergeben?
Nehme ich mein Leben selbst in die Hand?*

*Wie bin mit meinem Leib einverstanden?
Wie sehr kann dem Sein ich dankbar sein?
Lasse ich, kommt Orientierung abhanden,
Mutig auf den Fluss des Lebens mich ein?*

*Mag ich mich hingeben? Lass ich mich treiben?
Wag ich schon, meinem Selbst zu vertrauen?
Darf alles vergehen? Muss nichts so bleiben?
Kann ich fest auf meine Selbstliebe bauen?*

*Kann ich tiefe Glücksmomente mir gönnen?
Bin insgesamt ich mit mir selbst zufrieden?
Wertschätze ich mein Wissen und Können?
Ist mir eine Lebensleistung beschieden?*

*Kann ich oft wohlwollend auf mich sehen?
Mag ich meiner Kreativität mich erfreuen?
Zu welchen Teilen von mir kann ich stehen?
Bin ich mir Freund, kann Mieses verzeihen?*

Ich will nicht nur auf ferne Zukünfte sehen
Mit Lernen, Hoffen und Daseinsentwürfen,
Will mehr zu meinem Gewordensein stehen,
Mich gelassen niederlassen in mir dürfen.

Ich will mich an dem Geglückten erfreuen,
An dem, was ich gekonnt, was mir gelungen.
Ich will nicht nur all das Versäumte bereuen,
Wenn ich mich verkannt oder gezwungen.

Trete in Prozess meines Sterbens ich ein,
Gilt es, endgültig mein Leben zu bilanzieren,
Kann ich sagen: „Es war gut, durfte so sein.“,
Neuoffen: *Wohin wird Tod mich entführen?*

Sich zur Lebensgestaltung ermächtigen

Vieles wird im impliziten Gedächtnis verwahrt,
Besonders was das Beziehungserleben betrifft.
Beziehungen zu gestalten, wird besonders hart,
Wenn Beziehungserleben zersetzt war von Gift.

Dann heißt es, sein Erleben neu zu justieren,
Sich vom alten Vergiftungserleben zu lösen,
Von nun an etwas Besseres auszuprobieren,
Sich vom Opfer zu trennen, das man gewesen.

Wir sind es selbst, die das Erleben konstruieren,
Beurteilend, wie es ist, wie es besser sein soll.
Wir selbst in unser Leben die Konflikte einführen,
Wir selbst erzeugen uns derart Freude und Groll.

Was vom Soll abweicht, wird als Fehler gesehen.
Ohne das Soll würde es eine Rückmeldung sein,
Die uns hilft, in eine andere Richtung zu gehen:
„Ich mache es besser. Ich bin nicht mehr klein.“

Aha, so habe ich es also bisher meist gemacht.
Darf, will und wie kann ich besser es machen.
Das wird zu machen sein. Das wäre ja gelacht,
Könnte keine Begeisterung ich dafür entfachen.

Was ich nicht kann, das kann ich noch lernen.
Zur Neugestaltung ist es für mich niemals zu spät.
Was dem entgegensteht, das kann ich entfernen.
Ich freue mich darauf, dass was Neues entsteht.

Nur im Neuen wird das für mich Bessere wach.
Tritt Neuangst auf, weiß ich, ich handle richtig.
Angst macht mich nicht mehr klein und schwach.
Angst, zugelassen, wird als Kompass mir wichtig.

Sichtweise auf Vergangenes können wir ändern.
Doch Vergangenheit selbst bleibt so, wie sie war.
Wir schlüpfen aus engen Kindheitsgewändern.
Als Erwachsene sind wir selten noch in Gefahr.

Die eine Person springt mit dem Fallschirm ab,
Adrenalindusche und Angstkick findet sie geil.
Doch andere erleben Angst wie Sturz ins Grab.
Innerer Beobachter droht: Nichts bleibt mehr heil.

Nicht mehr grübeln und uns verübeln: Warum wir
Als Kind nicht liebevollere Eltern zur Seite hatten.
Dazu Schuldüberprüfung: Konnte ich was dafür?
Damit löst sich nie der Vergangenheitsschatten.

Vergangenes löst sich auf, wenn wir verstehen:
Das war zwar damals. Aber das ist heute vorbei.
Wir dürfen mit neuem Verständnis darauf sehen:
Tatsachen sind alt. Doch die Bedeutung ist neu.

Gegen Katastrophenfantasien wir uns wehren.
Pessimist erreicht, was er sich als Drama erdacht.
Zum Konstruktiven hin unseren Fokus wir kehren,
Auf dass das Uns-Heilende in uns neu erwacht.

Auch wenn das Kind kaum entscheiden konnte,
Können wir Verantwortung für uns übernehmen.
Wer sich in Verantwortungsvermeidung sonnte,
Wählte den Irrweg, wenn auch einen bequemen.

Es geht darum, dieses Dasein aktiv zu gestalten,
Sich zu öffnen, dass Erleben gestalten uns kann,
Und freundlich achtsam bisweilen innezuhalten
Um das Erleben neu zu deuten dann und wann.

*Wie kann ich Erleben auch konstruktiv sehen?
Was kann aus Erlebten ich für mich erfassen?
Muss, was bisher war, immer so weitergehen?
Wie kann destruktive Deutungen ich lassen?*

Bereitschaft zur Selbstakzeptanz

Will man inneren Wandel, so ist es an der Zeit,
Herzliche Beziehung mit sich selbst anfangen.
Zu eigenen Selbstabwertung nicht länger bereit,
Darf man endlich in seinen Herzraum gelangen.

Doch keine Beziehung der selbstverliebten Art:
„Ich bin doch mal wieder überzeugend und toll.
Hauptsache, alle finden mich schön und apart.“
Das ist keine Freiheit, ist nur zwingendes Soll.

Selbstakzeptanz sagt: „Ich bin im Grunde okay.
Ich habe viele Stärken. Ich habe viele Macken.“
Freundlich-achtsam ich mir beide Seiten anseh'.
Gutes Leben ist möglich. Ich werde es packen.

Erst einmal geht es darum, sich zu akzeptieren:
„So also bist du zurzeit. So möchtest du gern sein.“
Sich nicht in Verurteilen und in Frust zu verlieren.
Selbstbestrafung und Resignation muss nicht sein.

Nicht länger ein Sollen und nicht länger ein Muss.
Ich beherrsche mich nicht, sondern lasse mich ein.
Ich bereite mir Freude und ich entferne Verdross.
Ich erlaube mir Wandel: „Vieles darf anders sein.“

Meine Beziehungserfahrungen machen mich aus
Als Beziehung zu Menschen und Bezug zu Dingen.
Dies achtsam klärend, wachse ich darüber hinaus.
Ein Aufbruch ins Bessere wird mir schon gelingen.

Was bislang ich dachte, spürte, fühlte und machte,
Formte in mir mit der Zeit mein einzigartiges Leben.
Worüber ich verzweifelte, weinte, staunte und lachte,
War so, doch kann sich auch noch anders ergeben.

Jederzeit bieten sich mir Chancen zum Neuanfang.
Tag für Tag entwerfe ich hier mein Leben mir neu.
Wo Liebe und Freunde wachsen, da geht es entlang.
Mir selbst bleibe ich samt Hoffen und Zweifeln treu.

Ich darf sinnvolles, erfahrungsreiches Leben erleben,
Begrenzungen meiner Herkunft beherzt überschreiten,
Was nicht mehr zu mir passt, wieder getrost aufgeben,
Mich suchend und liebend zum Selbst hin begleiten.

Weder in Resignation noch Perfektionismuswahn.
Nicht in Fallen unserer Existenz muss ich tapen.
Ich experimentiere, wo ich neues Besseres erahn.
Ertrage es, geht mir mal Glück durch die Lappen.

Ich lebe dies Leben, als wenn es das einzige wär.
Erlaube mir, aus Füllhorn des Seins zu genießen.
Lasse auf die Mitwelt mich ein, nicht nur ungefähr.
Riskiere so Trauer, Kummer, Angst und Verdrießen.

Ich erlaube mir, die zu finden, die zu mir passen,
Die mich in Entwicklungen freudig unterstützen,
Die sich auf den, der ich wahrhaftig bin, einlassen,
Die mir nicht schaden, sondern achtsam mir nützen.

Ich erlaube mir auch, mich von all denen zu trennen,
Die mich nicht unterstützen, so wie ich gemeint bin,
Die nur hinter eigenen Wunschbildern her rennen.
An denen kleben zu bleiben, schafft mir kaum Sinn.

Dass Leben auf Erden endlich ist, erkenne ich an.
Ich hüte mich vor Selbstbetrug und vor Seinsillusion,
Hoffe, dass einsam und frei ich ertragen mich kann.
Dank der Kraft unserer Liebe gelingt mir das schon.

Sich Selbstliebe erlauben

Voraussetzung für Fremdliebe ist die Eigenliebe,
Die hilft, Phasen der Einsamkeit zu überbrücken.
Gelingt es mir, dass auf Herzensweg ich bleibe,
Benötige ich nicht der anderen Liebe als Krücken.

Selbstliebe meint, sich mit sich zu befreunden,
Zu sich ja zu sagen mitsamt all seinen Macken.
Alles Verdrängte und Getrennte einzugemeinden,
Zu verzichten auf frühere Selbsthassattacken.

Hass lässt sich nur durch die Liebe überwinden.
Selbsthass entstand aus dem Selbstliebemangel.
Liebe zu uns selbst heißt es, in uns zu finden.
Selbsthass hat nicht länger uns an seiner Angel.

Selbstliebe bedeutet, sich berühren zu lassen,
Von dem, was einst ängstigte und schmerzte,
Sich ins Herz zu nehmen, ein Herz zu fassen,
Sich zu mögen, auch wenn niemand uns herzte.

Selbstliebe meint, ganz bei sich anzukommen,
Nichts vor sich oder Freunden zu verstecken.
Stärken wie Schwächen werden angenommen.
Tiefe Freude am Hiersein gilt es zu erwecken.

Selbstliebe heißt, die Altlasten abzuschütteln,
Nicht an Qualen und Elend hängen zu bleiben,
Einsicht vom Baum der Erkenntnis zu rütteln,
Schauenden Herzens durchs Dasein zu treiben.

Selbstliebe meint nicht, nur auf sich zu sehen,
Sich bespiegelnd in Nabelschau zu verlieren.
Wer sich mag, mag liebend nach außen gehen,
Mag sich gern im Kontakt mit anderen spüren.

Selbstliebe meint, sich selbst genüge zu sein,
Vom Drang nach Fremdanerkennung befreit,
Doch zugleich proaktiv mit anderen im Verein
Diese Mitwelt liebevoll neu zu gestalten bereit.

Sich liebend, büßt Alleinsein ein seine Macht.
Mich muss keiner ergänzen, damit ich ganz.
Selbstliebe schützt selbst in einsamer Nacht,
Da Dämon droht mit Klumpfuß und Schwanz.

Selbstliebe meint, ein Menschenbild zu finden,
In dem das Gute in uns hohen Stellenwert hat.
Sogenanntes Böses in uns ist zu überwinden,
Wird das Liebeshungrige in uns endlich satt.

Wir sind nicht gespalten in Gutes und Böses,
Müssen Böses in uns nicht ständig bekriegen.
In uns kein Hinterhalt eines dunklen Gekröses.
Satanisches ist niemals mit List zu besiegen.

Mensch ist fähig zur Liebe und liebesbereit,
Wenn Wege zu seinem Herzen er entdeckt.
Mensch ist nicht verdammt auf Lebenszeit,
Dass üble Schatten er vor Mitwelt versteckt.

Liebe verbindet, trennt nicht in Gut und Böse,
Liebe verachtet nicht, lässt uns nicht leiden.
Wenn ich mich von meiner Ich-Verhaftung löse,
Komme ich ins Dasein, sozial und bescheiden.

Wer Liebe gefunden, muss sich nicht zwingen,
Ein moralisch vertretbares Leben zu führen.
Leben wird ohne Strafe und Zwang gelingen,
Sobald wir uns mit unseren Herzen berühren.

Selbstliebe meint, sich ins Herz zu begeben,
Sich von sanftmütiger Wärme füllen zu lassen.
Gram und Groll auflösend sich zu vergeben,
Sich zu befreien von Urteil, Angst, Hassen.

Ich habe lange dem Herzen nichts zugetraut.
Wollte es schützen. Es schien sehr gefährdet.
Habe mir dabei den Weg zum Herzen verbaut.
Denn ständiges Schützen hat mich verhärtet.

Habe Sanftheit ersetzt durch bollernde Kraft,
Mich gegen vermeintliche Attacken zu wehren,
Die Herzlichkeit in mir weitgehend abgeschafft,
Um kämpfend Speiß gegen andere zu kehren.

Irgendwann wurde das dem Herzen zu viel.
Es verlor jegliche Lust, sich klein zu machen,
Lud mich kraftvoll ein zu seinem eigenen Spiel,
In ein Leben voll Liebe, voll Glück und Lachen.

Selbstliebe erfüllt uns mit wärmendem Licht,
Lässt weich uns werden, barmherzig und sanft.
Wir begehren, hassen, verachten, strafen nicht.
Stellen uns dem Hiersein in Gänze, unverkrampft.

Selbstliebe erzeugt befreiendes Lebensgefühl,
Dass so recht, was unterbleibt und geschieht.
Selbst im Alltagsgedränge, im engsten Gewühl
Erklingt, für uns unüberhörbar, ein Liebeslied.

Sich Selbstheilung erlauben

*Will ich Rat und Hilfe für Leib und Seele suchen,
Welche Berater, welche Methode soll ich buchen?
Ich habe es nicht gern, nur behandelt zu werden.
Passivität wird Behandlungserfolge gefährden.*

*Wie andere kenne ich in mir destruktive Seite,
Eine nörgelnde, fordernde, nicht sehr gescheite:
Tu du was für mich, ich bin zu faul und schwach.
Wenn schon aktiv, machst du vor, ich mach nach.*

*Wie angenehm, sich zu Therapeut*in zu begeben:
Mach du was daraus. Hier hast du mein Leben.
Ob selbstwirksam oder hilflos, ich habe die Wahl.
Leben als hilfloses Opfer wird irgendwann schal.*

*Gesund werden, verantwortungslos in Regression,
Wird zwar oft erhofft, doch bleibt zumeist Illusion.
Gesünder ist auf Dauer, verantwortlich zu werden,
Willenswurzeln in Selbstbestimmung zu erden.*

*Ich bin lieber selbst verantwortlich fürs Leben,
Mag mich nicht in totale Abhängigkeit begeben.
Ob ich an Ratlosigkeit oder einer Krankheit litt,
Wichtig war, ich bestimmte am Heilungsweg mit.*

*Wie sieht es bei denen aus, die Berater beraten,
Als Auszubildende Beratungsrichtung vertreten?
Lehren die in ihrem Vorgehen immer zweierlei?
Ist für Passive wie für Aktive Passendes dabei?*

*Werden Menschen behandelt und erfahren sie,
Was aktiv einzubringen ist in diese Therapie?
Welche Aktivität gönnen sich die Therapeuten?
Was mag ihre Heilkunst für sie selbst bedeuten?*

*Wer andere massiert, bringt er Massierten bei,
Sich zu massieren? Selbst-Massage macht frei.
Erlaubt er sich, sich wo es geht zu massieren,
Um nicht selbstvernachlässigend zu erfrieren?*

*Was machen Therapeut*innen zu Hause bei sich?
Lässt ihre Beratungsweisheit sie dort im Stich?
Oder sind sie bereit und fähig, sich zu geben,
Was so hilfreich erscheint für anderer Leben?*

*Da sie Gnade zu heilen erworben und besitzen,
Dürfen sie diese Gabe auch für sich benützen?
Oder müssen sie genügsam sich zufrieden geben,
Dass sie nur für andere da sind in ihrem Leben?*

*Wo ist zwischen Selbstliebe und Selbstverlorenheit
Die Grenze? Wo geht Liebe zu sich selbst zu weit?
Meist fangen wir gar nicht erst an, uns zu lieben.
Tabus haben oft Selbstliebesehnsucht vertrieben.*

*Wieso blicken wir nicht in Spiegel und sind froh
Mit unseren herzlichen Worten: Ich liebe mich so?
Wir sind verunsichert durch Narzissmusgeschwätz.
Der Narzisst selbstverliebt sich und andere verletzt.*

Narzisst bleibt in sich verfangen in Nabelschau,
Nutzt andere als Mittel zum Zwecke: Ich-Aufbau.
Spiegelt sich in seiner Größe in Winzigkeit anderer.
Bleibt jedoch im Innenleben einsamer Wanderer.

Narzissmus macht Angst, ist nicht sonderlich fein.
Denn der Narzisst bleibt letztendlich einsam allein.
Wer sich mag, erscheint fast narzisstisch gestört.
Eigenlob stinkt zum Himmel, wie häufig man hört.

Wer mit sich zufrieden, wirkt faul und antriebsarm,
Wird so nicht ein Arbeitsheld oder Frauenschwarm.
Selbstgenügsamkeit ist wie Persönlichkeitsstörung,
Löst bei Leistungsträgern nichts aus als Empörung.

Wer mit nur wenig Habe zufrieden und glücklich ist,
Erscheint als Konsummuffel, als zielloser Fatalist.
Wenn wer sozial ist und zugleich an sich selbst denkt,
Dem wirft man Egoismus vor, was von Neid ablenkt.

So erscheinen Egoisten, Zufriedene, Selbstgenüger
Leistungsnormierten als wertlose Sozialbetrüger.
Nur wer sich rackernd und leidend von sich entfernt,
Hat die Lektion unserer Zivilisation begriffen, gelernt.

Selbstliebe ging beim all dem den Bach hinunter.
Dass so viel Selbsthass nachblieb, ist kein Wunder.
Denn Hass ist unser Gefühl bei unerfüllter Liebe.
Wir hassen uns, falls Selbstliebe unerfüllt bliebe.

Und wenn Selbsthass verdrängend wir projizieren,
Können wir Krieg gegen uns Provozierende führen.
Vor allem sind wir aufgerufen, all jene zu hassen,
Die es sich, sich selbst liebend, gut gehen lassen.

Da wir uns nicht mögen, werden Glückliche bekämpft,
Wird zugleich unsere Sehnsucht nach Glück gedämpft.
Was wir anderen neiden, dürfen wir uns nicht gönnen.
Dieser Zwickmühlenfalle kaum entrinnen wir können.

Dabei liegt es nur an uns selbst, hier auszusteigen,
Zu unterbrechen den Selbsthass-Unglücks-Reigen.
Wir können uns täglich für neues Leben entscheiden.
Müssen nicht unter Selbsthass lebenslang leiden.

Lasst uns endlich Hass gegen uns selbst begraben.
Leben ist da, um Freunde, Liebe, Glück zu haben.
Genießen wir unser Leben ab jetzt in vollen Zügen.
Wir müssen uns nicht mit Elend und Buße begnügen.

Auch wenn Christentum uns mit Erbsünde befleckt,
Und Jesus für uns mit Nägeln ans Kreuz gesteckt,
Dürfen wir uns von diesem Kulturzwang entfernen,
Unseren eigenen Weg hin zur Selbstliebe lernen.

Wir haben ein Recht darauf, uns selbst zu heilen.
Doch sollten wir nicht bei Selbstheilung verweilen.
Auf Heilung zu hoffen, ist durchaus nicht vermessen,
Geheilt manche Schmerzen wir endlich vergessen.

Wenn wir Heilung erlauben, auf Gesundheit zählen,
Müssen wir uns nicht mehr einschränkend quälen,
Können wir kraftvoll und pulsierend vor Energie,
Der Gesundheit von allem dienen wie noch nie.

Denn um wirklich und auf Dauer heil zu werden,
Brauchen wir das Heil all der Wesen auf Erden,
Brauchen wir eine Mitwelt, die uns nährt und trägt,
Brauchen Bäume, die wachsen, die keiner zersägt.

Ohne Menschen, die uns Freund sind, uns lieben,
Wären keiner von uns lange am Leben geblieben.
Zu achtzig Prozent sind wir Wasser, das wir trinken,
Sind Atemluft, auch wenn tödliche Abgase stinken.

Es ist selbst noch egoistisch, anderen Gutes zu tun,
Weil wir allverbunden in der Güte der anderen ruh'n.
Es ist Zeichen von Selbstliebe, die Erde zu schonen,
Weil wir alle nur die Erde haben, die wir bewohnen.

Wer sich selbst in allem und allen liebt, ist nie Egoist,
Ist bei Lichte betrachtet ein lebensbejahender Altruist.
In vollständiger Liebe zu sich, zu anderen, zur Natur,
Sind wir unsrem Glücklicherweise heiß auf der Spur.

Wer vollständig liebt, verfällt nicht Herrschaftswahn,
Macht weder Menschen noch Natur sich untertan.
Wer vollständig liebt, kann sich und andere heilen,
Kann frei, sündenlos und selig auf Erden verweilen.

Sich akzeptierend Unterstützung annehmen

Egal, ob ich mich herauf setze oder aber herab,
In jedem Falle bleibe ich mir und anderen fern.
Weil ich mich nicht habe, ich niemanden hab'.
Mein Leben steht unter keinem guten Stern.

Ich vereinsame in meiner engen Gedankenwelt,
Glaube zu wissen, wie ich zu anderen stehe,
Bin lieber für mich und auf mich allein gestellt,
Bevor den anderen auf die Nerven ich gehe.

Entweder weiß ich noch nicht genug darüber,
Als dass ich mir schon Unterstützung erbitte.
Oder ich weiß viel davon, dass ich mich lieber
Nicht mit den viel Dümmeren darüber stritte.

Entweder interessiert sich niemand für mich,
So dass Innenleben ich lieber für mich behalte.
Oder die Probleme sind zu kompliziert für dich,
Dass Problemlösungen ich eher allein gestalte.

Entweder möchte ich niemanden belästigen,
Erlebe mich anderen gegenüber als Bürde.
Oder ich würde euch alle sowieso besiegen.
Kontakt mit euch ist mir unter meiner Würde.

Auf- und abwertend zahlt man sozialen Preis.
Verurteilung und Vergleich helfen nicht weiter.
Man manövriert sich damit aufs Abstellgleis.
Dasein wird derart weder wertvoll noch heiter.

All diese Gedanken über gut oder schlecht,
Über richtig oder falsch in Sackgassen führen.
Überlegen wir: „Mache ich anderen es recht?“,
Verhindern wir meist, uns selbst zu erspüren.

Lass all deine Selbst- und Fremdurteile sein.
Wo ein Richter ist, ist meist auch ein Henker.
Mit solch Urteilen stellt kaum Freude sich ein.
Eher einsam sind kalte, abwertende Denker.

Niemand wird je meine Probleme verstehen.
Ich bin zu kompliziert. Andere sind zu dumm.
Beratung würde auf den Zeiger mir gehen.
Ich leg mich nicht hin, finanziell nicht krumm.

Niemand soll mit meinen großen Gefühlen,
Mit meinen Bedürfnissen und Gedanken,
Leichtfertig umgehen, gar mit ihnen spielen.
Ich weise die Gernegroße in ihre Schranken.

Sollen doch andere zum Therapeuten eilen,
Andere, die das anscheinend nötiger haben.
Ich kann recht gut mit mir selbst verweilen.
Selbstgenügsamkeit zählt zu guten Gaben.

Nur verrückte Leute gehen in eine Behandlung.
Für mich kommt das überhaupt nicht in Frage.
Ich allein Sorge für meine innere Wandlung.
Von mir hörst du nie wieder irgendeine Klage.

Nur die Dummen holen sich eine Beratung,
Gehen zur Fortbildung, nehmen Supervision.
Ich brauche von niemanden hier einen Rat und
Was ich noch nicht kann, das lerne ich schon.

*Warum meine ich, dass mir andere nicht nützen?
Habe ich früher miese Erfahrungen gemacht?*
Andere abwertend will ich mich wohl schützen.
Dass keiner mir helfen kann, wäre doch gelacht.

Es gibt mehr kluge Menschen auf dieser Welt,
Sicher welche, die klüger und mutiger als ich.
Es ist Illusion, dass ich allein auf mich gestellt.
In Wirklichkeit lasse ich mich selbst so im Stich.

Fremde Hilfe braucht, wer sich nicht helfen kann.
Wer ratlos ist, braucht Unterstützung und Rat.
Mit Unterstützung und Hilfe das Leben begann.
Ohne Liebe bleibt das Dasein eher öde und fad.

Wessen Bedürfnis ungestillt, wird bedürftig sein.
Ego-Troll fesselt derzeit Bedürfnis nach Klärung.
Bedürftig lasse auf Klärungshelfer ich mich ein
Zum Zwecke der möglichen Klarheitsmehrung.

Sich selbst achten lernen

Wir lernen zumeist, uns selbst zu achten,
Darüber, dass wir Beachtung bekommen,
Von denen, die zur Welt uns brachten,
Sich verbindlich unserer angenommen.

Selbstachtung kann nicht Ergebnis sein.
Ist ein Kind nur auf sich selbst bezogen.
Eine Selbstachtung stellt sich niemals ein,
Wird Kind um liebende Resonanz betrogen.

Dein umsichtig-achtsamer Blick auf mich,
Dein einführend-feinfühliges Reagieren,
Eröffnet eine sichere Innenwelt für mich,
In der kaum Böses mir kann passieren.

Wird Bedürfnis nach Beachtung gestillt,
Schätzen wichtige andere unseren Wert,
Eine Selbstwertschätzung uns meist erfüllt,
Sicheres Selbstvertrauen uns durchfährt.

Ich achte mich und bin mir meiner gewiss,
Erlebe mich als erwünscht und nützlich.
Mein inneres Band zu dir niemals zerriss,
Bin sicher, dass du immer beschützt mich.

Beachtung beginnt schon im Mutterleib
Als Resonanz auf Stupsen und Stoßen.
Dem Druck da draußen entgegen ich treib.
Bin ich wach, kann Lebensspiel los geh'n.

Berühren ist eine Sprache ohne Sprechen.
Kontakt, Blick, Halt, Aufnehmen, Ablegen.
Stille mit zärtlichen Lauten unterbrechen.
Das Kind ganz eng am Körper bewegen.

Ich sehe dich so an, wie du mich ansiehst,
Verspüre Reaktion, wenn ich dich berühre,
Strecke Arme vor, wenn du mich anziehst,
Und ich wärme mich an dir, wenn ich friere.

Sinne, Empfindungen, Hautspüren, Gefühle,
Bewegte Hände und Arme, Füße und Beine,
All das nimmt Anteil am Beachtungsspiele,
Dem Kinde aufzeigend: Du bist nicht alleine.

All das wird gespeichert im Leibgedächtnis
Einschließlich der Umgebungsatmosphäre.
Ein Kind zeigt mit Gesten: „So möcht' ich's.“
Es läuft bei den Feinfühligem nicht ins Leere.

Derart beachtet das Kind sich selbst erlebt.
Bezogenheit ist die Basis für Weltvertrauen.
Beachtung das Band sicherer Bindung webt.
Gut gebunden mag man Mitwelt erschauen.

Beachtet darf sich ein Kind unterscheiden,
Schritt für Schritt die eigenen Wege gehen.
Das Anderssein erzeugt derart kein Leiden.
Wer gut beachtet ist, lernt, zu sich zu stehen.

Beachtung wird zur Basis für unsere Würde.
Wenn du mich magst, lerne ich mich schätzen.
Leichter ertragen wir unseres Alltags Bürde.
Schwerer wird es, uns seelisch zu verletzen.

Mehr und mehr können wir uns erkennen,
Reifend lernen wir, uns selbst zu begleiten,
Können wir uns selbst Beachtung gönnen,
Bedürfnisse erspüren und passend deuten.

Zwei Spiegel brauchen wir im vitalen Leben:
Den inneren Eigenen sowie den der andern.
Resonanz wird sich nur zusammen ergeben,
Denn bezogen wir das Dasein durchwandern.

Missachtung den eigenen Spiegel zerstört.
Unbeachtet gehen wir uns selbst verloren.
Selbstbezogen man die anderen entbehrt,
Ein soziales Wesen wird so nicht geboren.

Entwickeln heißt, in beide Spiegel zu sehen.
Mich zu all den anderen hin ausbalancieren.
Den anderen nicht aus dem Weg zu gehen,
Mich selbst nicht in anderen zu verlieren.

Ich bin ich durch dich. Du bist du durch mich.
Wir uns wechselseitig ineinander begegnen.
Uns beachtend, lassen wir uns nicht im Stich.
Achtsamkeit als Sozialhaltung ist zu segnen.

Selbstliebe oder Selbstverliebtheit

Mich zu mögen, möglicherweise sogar zu lieben,
Ist als Wunsch mir lange verschlossen geblieben.
*Wieso konnte ich in die Richtung nicht denken,
Mir selbstliebenswert nie Zuwendung schenken?*

Hatte ich bisher miese Einschärfungen im Ohr:
Komme dir ja nicht so gut und bedeutend vor!
Sei zurückhaltend, selbstlos und bescheiden!
Leben ist Dienen, Verzicht, ständiges Leiden.

War ich wirklich derart kirchenchristlich geprägt?
Erstaunen nebst Widerstand sich laut in mir regt.
Ich dachte, ich wäre innerlich weitgehend frei.
Solche Abhängigkeit ist überraschend und neu.

*Wie finde ich zu wertschätzender Eigenliebe?
Akzeptiere ich mich oder versetze ich mir Hiebe?
Bin ich herzensfroh, dass ich lebe, es mich gibt,
Oder durchweg auf mich bezogen, selbstverliebt?*

Ich bin bedeutend, gebildet, davon tief überzeugt,
Dass es normal, wenn man sich vor mir verbeugt.
Jedoch bisweilen fühle ich mich nicht überlegen,
Erlebe mich als ängstlich, verwirrt und verlegen.

Ich muss Stärken zeigen, Schwächen vermeiden,
Kann Gleichberechtigung nicht dulden noch leiden,
Ich fühle mich nur sicher mit Menschen verbunden,
Die mich oben akzeptieren, weil sie für mich unten.

Allzu viele unter dem Mangel an Selbstliebe leiden,
Da sie diese von Selbstsucht nicht unterscheiden.

Im Bemühen, mit sich selbst befreundet zu sein,
Ist man noch lange kein egozentrisches Schwein.

Wer sich liebt, kann Wert aus sich selbst beziehen,
Muss nicht in Vorzeigen von Sachwerten fliehen.
Wer sich wertschätzt, ist schwerer manipulierbar.
Glück und Zufriedenheit werden leichter spürbar.

Wer sich mag, mag andere nicht unterdrücken,
Sucht nicht Menschen, die sich vor ihm bücken.

Wer sich akzeptiert, muss sich nicht halbieren,
Muss sich, mit Fehlern behaftet, nicht genieren.

Ich erlaube mir ab heute, mich lieben zu lernen,
Selbsterstörung, Selbsthass in mir zu entfernen.
Möchte erlösende Liebe zu mir alltäglich spüren,
Mir vertrauend ein Leben vom Herzen her führen.

Erst Liebe zu sich selbst erschafft uns ein Organ,
Dank dem, geliebt zu werden, man spüren kann.
Selbstlieblos muss Liebesersatz ich mir suchen.
Statt dich zu küssen, kaufe ich süßen Kuchen.

Selbstlieblos neigen wir zu moralischer Strenge,
Treiben uns verurteilend in eine lieblose Enge.
Wenn liebend ich Schwächen verzeihen mir kann,
Kann ich Menschheit auch lieben, irgendwann.

Selbstliebe befreit mich von der Fremdliebegier,
Um derentwillen ich mich aus den Augen verlier.
Um geliebt zu werden, muss ich nicht werben.
Selbstverleugnung, Verstellung dürfen sterben.

Ich liebe dich zwar, doch ich benutze dich nicht,
Verlange nie deinen Verwirklichungsverzicht.
Was ich mir gebe, musst du mir nicht geben.
Voll Selbstliebe ist keiner ein Opfer im Leben.

Ich ahne der Eigenliebe tragendes Fundament,
Das überwinden hilft, was mich von mir trennt.
Wo wir zwei uns selbst liebend warm berühren,
Wird dies in Sphären der Glückseligkeit führen.

Ich befreie Liebe zu mir gelassen, beständig,
So wird meine Liebesfähigkeit sicher lebendig.
Heute habe ich mich noch mehr angenommen,
Bin meiner Seele stückweise nähergekommen.

Selbstliebe befreien

Couch-Potatoes kleben träge am Sessel.
Auch als Ausnahmekartoffel spüre ich Fessel,
Die klebrig an Gewohnheiten mich binden,
Mich hindern, zu freier Dynamik zu finden.

*Wieso nur bleiben wir im Alltag oft kleben,
Statt Bedürfnisse frei und beherzt zu leben?
Wieso so viel Trägheit und Kompensation?
Man spricht damit seiner Lebendigkeit Hohn.*

Dann, wenn wir uns aufeinander beziehen,
Sollten Lebensknospen vor Freude erblühen.
Liebe verblasst, Freudechance wir vertun,
Wenn auf Gewohnheitscouch wir dauerruh'n.

Du bleibst in Liebesbeziehung wahrhaft frei,
Wenn du täglich erfindest Liebesgrund neu.
Es geht nicht darum, was Partnerin meint,
Weshalb sie dich liebt, sich mit dir vereint.

Es geht um deine Bereitschaft zu lieben,
Jenseits von Eitelkeit, Besitzsucht, Trieben.
Von entscheidender Bedeutung wird sein,
Ob du Liebe lässt tief in dein Herz hinein.

Bitte die Seele, dass sie Hass dir vergibt
Auf all die Personen, die du besser geliebt.
Betrete den Liebesraum. Fürchte dich nicht.
Gott ist die Liebe, ist nicht jüngstes Gericht.

Erlaube dir, in Liebe glücklich zu werden.
Liebe ehrend als Paradiesteil auf Erden.
Willst du, dass Liebe dich stets begleitet,
Lächle hingebend, Mund leicht geweitet.

Erscheint dir das Leben bisweilen als Last,
Nimm es dennoch an, weil du es hast.
Stell dich der Angst, wie das auch sei.
Angstfrei zu lieben, macht wirklich frei.

Schau liebend auf alles, auch das Böse,
Dass im wärmenden Strahl es sich löse.
Liebende Schau nicht Fassade betört,
Sondern Wesen dessen, was zu dir gehört.

Mehr als Verstand und Gefühl ist Seele.
Darum die Seele zur Ratgebenden wähle.
Seelenweg wird weisen, dich zu befrei'n.
Befreit trittst du in Vorhof der Seligkeit ein.

Seelenweg findest du, wenn du bei dir bist.
Über Seele ist Zugang zur Mitwelt gewiss.
Mit Seelenblick wirst du sicher erspüren:
Mit wem ist ein Leben in Liebe zu führen?

Ab nun will ich glückliches Leben gestalten,
Liebe zu mir bringen und mich darin halten.
Selbstliebend nicht nur Projekte anfassen,
Sondern Lebens pralle Fülle wirken lassen.

In Selbst-Liebe Freude ins Leben einladen,
Um in Liebe mit allen Sinnen zu baden.
Selbstliebend, doch nicht einsam und allein,
Erfüllend schon, mit mir zusammen sein.

In Selbstliebe mich begleitend durchs Leben.
Kann mich erfreuen und Fehler vergeben.
Selbstliebe macht: Ich kann dich begleiten
Tag für Tag in guten wie schlechten Zeiten.

Selbstliebend mag mich Spiegelbild erfreuen,
Darf ich sein, wie ich bin, kann mir verzeihen.
Mich derart liebend, als wäre ich mein Kind,
Weil Seelen zerbrechlich wie Kinder sind.

In Liebe Ungeliebtes nicht länger abspalten,
Sondern Ganzheit gewinnend zu allem halten.
In Selbstliebe suchend nach Lebenswahrheit
Verbinde ich Liebe mit Zartheit und Klarheit.

In Liebe mich nicht der Schatten erwehren,
Kann ich dunkle Seiten bei Lichte klären.
Allseitig auf mich schauend als das Ganze,
Wächst lebenslange innere Liebesromanze.

In Liebe verzichtend auf kasteiende Strenge,
Befreie ich mich aus Sollens knebelnder Enge.
Selbstliebend akzeptiere ich, wo ich stehe,
Brauche nicht viel Distanz noch falsche Nähe.

Liebend darf ich mir Zeit für mich nehmen,
Brauche mich Bedürftigkeit nicht zu schämen,
Darf Leib als Tempel für die Seele erkennen,
Mir Massage, Urlaub, gute Kleidung gönnen.

Selbstliebe macht demütig, Horizonte zu sehen,
Schafft Heimat, sagt: Du musst nicht gehen.
Selbstliebend mit Allen und Jedem verbunden,
Kann Seele heilen, Leib um sie gesunden.

Selbst-Liebe ist verbunden mit gewaltiger Kraft,
Die beizeiten Leben nimmt oder neues schafft.
Selbstliebend gewinnt Leben an Leichtigkeit,
Bin ich zum Lächeln auch im Elend bereit.

Mich lieben meint: Ich würdige die Identität
Bin dankbar, dass der Leib auf Erden steht.
Selbstliebe kann ich gestaltend gründen.
Vergleichbares wir niemals im Außen finden.

Ich frage mich, wie es möglich gewesen ist,
Dass ich Liebe zu mir nicht früher vermisst.
*Wieso spüre ich jetzt Liebesmangel in mir?
Was ist geschehen? Wer kann was dafür?*

Mag sein, dass Lebensabschnitt beendet.
Verlust und Einsicht hat vieles gewendet,
So dass ich mich frage, auf mich verwiesen:
Wie kann ich für mich mein Sein genießen?

Mag sein, dass es dich an meiner Seite gibt,
Die mir täglich zeigt, wie sehr sie mich liebt.
So lehrst du, mich als liebenswert zu sehen,
Ich möchte, doch kann es kaum verstehen.

Ich merke, wie wenig ich mich angenommen,
Dass Liebe in mir noch nicht angekommen.
Mag sein, es ängstigt mich, was geschieht,
Wenn in mir Eigenliebe Herz öffnend erblüht.

Sollte ich mich lieben, so rede ich mir ein,
Werde ich nur noch selbstbezogen sein.
Selbstliebe, Eigensinn: Wo ist die Grenze?
Liebe verschenkend spüre ich mich in Gänze.

*Kann es sein, ich schrecke davor zurück
Dass Selbstliebe ermöglicht stetes Glück?
Habe ich mich vermieden bis heute dann,
Weil ich Zärtlichkeit nicht ertragen kann?*

Wer sich annimmt, bejahend wirklich liebt,
Gewinnt Kraft, die erleichtert, dass man gibt.
Sich lieben meint, Kontakt zur Seele zu finden,
Angst vor Leere und Nichtsein zu überwinden.

*Wenn ich weglasse, womit ich hier erscheine,
Bin ich einverstanden? Komme ich ins Reine?
Ich frage mich: Liebe ich andere aus Fülle
Oder fülle ich mit Fremdliebe leere Hülle?*

Mag sein, ich will Liebe verschenken so viel,
Und ist niemand da, der sie von mir haben will.
Wenn ich mich Liebe, darf ich an mich denken,
Darf Liebesüberschuss mir selber schenken.

Selbstwertschätzung

Ich bin ich selbst. Ich gehöre nur mir.
Ich bin ich. Ich bin, wie ich bin, okay.
Leben selbstverantwortlich ich führ',
Weder über noch unter dir ich steh'.

Gar viele sind in manchem wie ich.
Wir alle sind aus Fleisch und Blut.
Andere abzuwerten, wirkt widerlich.
Deine Abwertung tut mir nicht gut.

Ich achte mich und ich achte dich.
Fruchtlos ist es, wen zu verachten.
Dich verachtend, verachte ich mich.
Schatten wir nur ungern betrachten.

Niemand hier ist in allem mir gleich.
Einzigartigkeit ist Teil meiner Kultur.
Allein, dass ich bin, macht mich reich.
Besonderssein ist keine Extratour.

Besonderssein macht mich nicht elitär.
Einzigartig sind wir hier alle auf Erden.
Ich tue nicht so, als ob besser ich wär'.
Es geht darum, ich selbst zu werden.

Was von mir kommt, ist original mein.
Ich habe es euch zu zeigen gewählt.
Ich will dafür voll verantwortlich sein,
Verberge ich was, dass was mir fehlt.

Zeige ich wenig, fehlt mir Resonanz.
Eure Antwort dient mir als Spiegel.
Nur im Austausch werde ich ganz.
Resonanz gibt der Entfaltung Flügel.

Ich darf mich achten und mir gefallen,
Darf mir erlauben, glücklich zu sein,
Muss gegen mich nicht Fäuste ballen,
Kränke mich nicht, hau keine mir rein.

Alles, was ich selbst bin, gehört mir:
Mein Leib und alles, wie er handelt.
All mein Empfinden in ihm ich spür'.
Neue Haltung Empfindungen wandelt.

Will feinspürig werden, spürbewusst:
Was baut Spannungen ab, was auf?
Ist das wirklich gewollt oder gemusst?
Meinem Leib ich nicht mehr entlauf'.

Der Leib wird zur Basis für mein Sein:
Was willst du mir von mir erzählen?
Ich gehe auf Leibesbotschaften ein.
Sie verstehend kann freier ich wählen.

All meine Gefühle sind mir zu Eigen:
Wut, Freude, Ekel, Liebe und Hass.
Ich entscheide: *Was will ich zeigen?*
Zeige mehr, da Vertrauen ich fass.

Ich achte deine Gefühle, du meine.
Was wird, wenn wir sie ausdrücken?
Kommen wir so mit uns ins Reine?
Schließen wir dabei Erlebenslücken?

Mein Denken, mein Geist sind mein:
Ideen, Werturteile, Wünsche, Pläne.
Ich klinke mich aus, klinke mich ein,
Ob ich schweige oder diese erwähne.

Ich frage dich: Liege ich dabei richtig?
Deine Meinung dazu ist mir viel wert.
Im Austausch wird Denken wichtig,
Geisteskraft sich dialogisch vermehrt.

Mein Mundwerk und all seine Sätze
Gehören zu mir, ob sanft oder laut.
Ob ich liebevoll bin, ob ich verletze:
Freundlich wird alles das angeschaut.

Wer freundlich zu sich ist, schaut hin:
Was habe ich getan, was gelassen?
Unfreundlichkeit macht keinen Sinn,
Weil wenig wir so von uns erfassen.

Zugehörig sind Fantasien und Träume,
Mein Hoffen und meine Angst dabei.
Je mehr ich all dem Plätze einräume,
Desto mehr werde ich innerlich frei.

Zugehörig auch Erfolge und Siege
Ebenso wie Fehler und Versagen.
Je mehr ich von mir selbst mitkriege,
Desto eher kann ich mich vertragen.

Ich kann vertraut werden mit mir,
Kann lernen, mich selbst zu achten.
Freundlich in mein Inneres ich spür:
Ein wandlungsbereites Betrachten.

Ich muss lebend nicht vollendet sein,
Darf weiterhin wachsen und werden.
Neue Möglichkeiten lade ich mir ein,
Ohne das Heile in mir zu gefährden.

Ich möchte mir Achtsamkeit gönnen:
*Wie kann ich hier auf die Art leben,
Dass Teile sich so verbinden können,
Um stimmiges Ganzes zu ergeben?*

Ich weiß, dass es noch manches gibt,
Was mich verwirrt und mir unbewusst.
Doch ein Mensch, der sich ehrlich liebt,
Überwindet solcherlei Wirrnis und Frust.

Alles ist im Fluss, nichts ist ganz fertig.
Alle Perfektion gehört zur Sachenwelt.
Unvollkommen bin ich schon vollwertig.
Dennoch ändere ich, was mir nicht gefällt.

Wagemutig kann ich daran gehen,
Unbekanntes an mir zu entdecken,
Mir auch Schattenwelt anzusehen,
Zu leuchten in Schmutdelecken.

Wie immer ich derzeit aussehe,
Was ich sage und was ich mache,
Zu all dem als dem Meinen ich stehe.
Was ich bin, ist ganz meine Sache.

Überdenke ich: *Wie sah ich aus?
Was habe ich gesagt und getan?*
Dann rede ich mich nicht heraus,
Nehme ich all das verantwortlich an.

Ich kann sehen, hören und fühlen.
Ich kann reden, handeln und denken.
Ich kann damit auch Wirkung erzielen,
Kann meine Geschicke mit lenken.

Was nicht passte, das kann ich lassen.
Was gut passte, das kann ich behalten.
*Was an Neuem kann besser passen?
Was gilt es für mich neu zu gestalten?*

Bereitschaft zur Konstruktivität

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

Im Extrem wird uns Konstruktivität zur Sucht,
Um mit allem und jedem in Harmonie zu sein.
Dekonstruktion trifft die Seele mit voller Wucht,
Stellt sie nicht auf Kraft des Wandels sich ein.

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

Doch oft müssen wir etwas dekonstruieren,
Vernichten, um Platz für Neues zu schaffen.
Oft wird erst mit Nein ein Wandel passieren.
Bei Harmoniesucht ist sowas nicht zu raffen.

Durchweg marodes Haus gehört abgerissen.
Hierarchie und Herrschaft gehören beseitigt.
Als Lappen nutzen, wenn Kleid zerschlissen.
Im Umwandeln auch Entwicklung sich 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.
Auch gut Gemeintes 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, es einzubeziehen.
Den Weg der Zusammenführung wir gehen,
Statt Ausschlussposition zu früh zu beziehen.

Nicht unser Handeln treibt uns ins Elend,
Meist ist es unsere Art, das Tun zu bewerten.
Wer Begleitgefühle in Gut und Böse trennt,
Wird sein konstruktives Tun meist gefährden.

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

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

Meine Gefühle darf ich ausdifferenzieren.
Ich habe Gefühle. Doch ich bin nicht Gefühl,
Kann sie erleben, ausdrücken, akzeptieren,
Doch ich bin nicht ihr Opfer im Lebensspiel.

*Wann denke ich ein „Oder“ und wann „Und“,
Wenn die Seinspolaritäten ich durchgehe?
Warum wird diese Kehrseite mir zu bunt,
Dass nur noch auf die eine Seite ich sehe?*

Konstruktiv mit Polaritäten umgehen

*Mit welcher Geisteshaltung begleiten wir
Handlungen, wenn durchs Leben wir gehen?
Finden wir zumeist gute Gefühle dafür?
Kann Vernunft bei Entscheidung bestehen?*

*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 Sichtweise mich verlierend,
In dogmatischer Polarisierung verbleibend
Oder Polaritäten in mir zusammenführend?*

Gut zu leben meint, Polaritäten zu sehen,
In deren Dynamik sich klug zu entscheiden,
Kreative Wege der Integration zu begehen,
Freuden zu mehren, zu mindern das Leiden.

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

Die Seele erkrankt oft an inneren Konflikten,
Geraten Polaritäten aus ihrem Gleichgewicht
Und Integrationsversuche uns nicht glückten.
Polarisierend erfährt man die Kehrseite nicht.

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

Kann ein Bindungssehnen ich nicht spüren,
Wird aus dem Autonomiewunsch oft Isolation.
Freiheit zu entscheiden werde ich verlieren.
Ein Seelengefängnis auf die Art ich bewohn',

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

Gegenteile ausblendend liegen wir schief.
Nur ausbalanciert kann sich Neues entfalten.
Meist Kampfzone 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 die Schattenseiten wir nicht beachten,
Wir Seite mit unguuten Gefühlen ausblenden
Alternativen sogar noch lächerlich machten.

Entscheidungen sind mit Verlust verbunden.
Man gibt so vieles zugunsten des Einen auf.
Die Seele kann kaum wachsend gesunden,
Wenn dabei nicht Trauerphasen ich durchlauf.

Abschied braucht Zuwendung und Bedauern:
Diese Möglichkeiten habe ich mir entzogen.
Wogegen ich mich entscheide, ist zu betrauern.
Dass Reste von Sehnen bleiben, wird erwogen.

Destruktive innere Ratgebende entmachten

Um besser zu verstehen, wie man konstruktiv
Im Hiersein mit Beziehungen umgehen kann,
Betrachten wir den Selbstumgang, der destruktiv,
Schauen wir uns Entwicklungshemmnisse an.

Selbstdestruktiv zu sein, meint, man hindert sich,
Die Person, die in uns angelegt ist, zu werden,
Zerstört Potenziale, lässt Begabungen im Stich,
Tut oder lässt viel, um Wachstum zu gefährden.

Man ist abwertend, was den Selbstwert betrifft,
Erlebt Körper, Seele und Geist als seine Feinde.
Körper, Gefühl und Verstand überflutend mit Gift
Man sich frustriert und resigniert oft verneinte:

Dieses verstehe ich sowieso nie und nimmer.
Es bleibt so bei immer denselben Problemen.
Ich bin ein Versager, habe keinen Schimmer.
Ich sollte mich über mich selber sehr schämen.

Selbstdestruktiv ist die Verantwortungsabwehr:
Andere sollen sich gefälligst um mich bemühen.
Die da oben sind schuld, dass alles so schwer.
Das muss man mir schon aus der Nase ziehen.

Das müssen die mir gut verdaubar vorkauen.
Die wissen schon genau, was für mich richtig ist.
Den Fremden kann ich einfach nicht vertrauen.
Was die mir da anbieten, ist doch alles nur Mist.

Selbstdestruktiv verbleibe stets ich im Vagen:
Irgendwann, irgendwie und möglicherweise.
Nichts geschieht und ich kann mich beklagen:
Das Dasein ist eine allzu beschwerliche Reise.

Wahrscheinlich werde ich das alsbald beenden.
Eigentlich wollte ich doch freundlich zu mir sein.
Dass Leben liegt zuvörderst in meinen Händen,
Sehe ich trotz allem irgendwie noch nicht ein.

Selbstdestruktiv gehe ich derart mit mir um,
Als wäre mir selbst meist mein ärgster Feind.
Bin unfreundlich, streng, nenne mich dumm,
Beschimpfe mich, als ob wer anders gemeint.

Ich passe mir nicht, will mich nicht so haben,
Muss trotzdem mit mir noch zusammen leben,
Missachte meine Stärken, Talente und Gaben.
Für mich selbst darf es Erbarmen nicht geben.

Als ich die Destruktionsliste für mich erstellte,
War ich über ihren Umfang zutiefst entsetzt
Und zugleich froh, weil sie endlich erhellte,
Auf wie viele Arten man selbst sich verletzt.

Weiß man, was man tut, kann man es lassen.
Auch ich lasse mehr und mehr davon sein.
Leben will mir heute schon besser passen.
Auf Selbstverletzung falle ich seltener rein.

Zwang und Müssen

Nur allzu oft vermuten wir dort Zwang, wo
Wir vor Entscheidung drücken uns wollen.
Entscheidet Zwang für uns, sind wir froh.
Kaum jemand wird Gezwungenen grollen.

Ich musste leider heute zu Hause bleiben.
Statt: Ich will dich keinesfalls heute sehen.
Zwang und Müssen wir uns verschreiben,
Um nicht in Selbstverantwortung zu gehen.

Skeptisch bin ich beim Zwangswort: Muss.
*Ist das hier wirklich unbedingt erforderlich?
Täte ich es nicht, womit wäre dann Schluss?*
Dies ist nicht zwingend. Das ordere ich nicht.

*Ist dieses Müssen für mich wirklich wahr,
Oder rede ich mir nur ein, es zu müssen?
Ist es unumgänglich und unaufschiebbar?
Wem werfe ich mich dadurch zu Füßen?*

Nicht dürfen

Gebote und Verbote: Das darf man nicht,
Greifen oft tief in die Lebensgestaltung ein,
Bekommen zerstörerisches Übergewicht,
Wenn sie verinnerlicht, als wir noch klein.

*Wieso senke ich nichtdürfend mein Haupt?
Wer will mir warum nicht Erlaubnis geben?
Wie wird begründet, dass was nicht erlaubt?
Fördert oder behindert Gebot mein Leben?*

*Darf ein Junge hier wirklich nicht weinen?
Wer verhängte wann wozu dieses Verbot?
Bin ich mit verhängtem Verbot im Reinen
Oder nehme ich es hin, weil ich bedroht?*

*Wieso mir nur keine Schwäche erlauben?
Wieso bestrafe ich mich, wenn ich versage?
Wieso pflücke ich meist nur saure Trauben,
So dass ich oft sauer bin, mürrisch verzage?*

Reaktivität

Reaktiv wir uns aus Verantwortung stehlen:
Weil du das getan hast, habe ich jenes getan.
Entscheidungsfreiheit scheint uns zu fehlen.
Wir verfallen in stumpfen Unschuldswahn.

*Wieso glaube ich nicht anders zu können?
Habe ich hier wirklich keine andere Wahl?
Könnte ich mir vielleicht eine Pause gönnen,
Bevor ich dir mit gleicher Münze heimzahl?*

*Wer oder was verlangt, dass ich reagiere,
Dass ich einsteige auf das Aktionsangebot?
Was befürchte ich, was ich sonst verliere?
Was bringt mich hier noch in Handlungsnot?*

*Bestimme ich oder bestimmt Uraltes mich?
Herrscht Geist vor oder herrschen Hormone?
Lässt die Selbstreflexionskraft mich im Stich?
Beachte ich meinen Leib, in dem ich wohne?*

Kalte Wut, Hass und Stolz

*Wieso geht mir das derart gegen den Strich,
Dass ich vor Ärger und Wut hier fast platze?
Beschimpfst du mich und zugleich ich mich,
Wenn ich hier Schwächen zeige und patze?*

Nicht ich, aber der Stolz scheint zu erzwingen,
Dass ich derart angefasst bin und hasserfüllt,
Dass deine Worte mich auf die Palme bringen,
Dass nichts hier so leicht meinen Ärger stillt.

*Wieso kann ich dies nicht gelassen nehmen,
Es als Vorschlag auf sich beruhen lassen?
Was zwingt mich, dich dafür zu beschämen,
Dich dauerhaft derart deutlich zu hassen?*

Ich muss Impulsen der Gefühle nicht folgen,
Wenn diese mich fort von dir und mir treiben.
Ich kann beachten: Wie kann es mir wohl geh'n,
Muss nicht in den Gefühlen steckenbleiben.

Mein Hass sollte mich nicht länger zerfressen.
Von vergeblicher Liebe Abschied ich nehme.
Ich darf die vergeblichen Mühen vergessen,
Muss nicht länger mich mit Gestrigem lähmen.

Rache und Groll

So etwas kann ich nicht ertragen gelassen.
Die müssen das spüren, was sie mir angetan.
Denen ist was Entsprechendes zu verpassen.
Alltag ist durchsetzt von Heimzahlungswahn.

Groll ist das Gefühl, das die Rache erzwingt,
Das uns im Zustand des Kämpfens festhält.
Wenn uns Befreiung von Groll nicht gelingt,
Sind Gefangene wir in unserer Rächerwelt.

Groll entsteht gegen die feindliche Mitwelt,
Groll wie eine Säure uns schleichend zersetzt.
Rachsucht sich gegen die Rächenden stellt.
Wer sich rächen will, sich selbst erst verletzt.

Auch negativ sind wir an andere gebunden.
Wer sich rächen will, wird nicht wirklich frei.
Groll verhindert, dass wir seelisch gesunden.
Viel besser für mich ist, wenn ich dir verzeih'.

Angst, der Macht gegeben wird

Angst zu empfinden, ist keine Katastrophe,
Ist nur Zeichen dafür: Etwas Neues beginnt.
Angst ist oft mehr wie eine freundliche Zofe,
Die unterstützen will, dass man sich besinnt.

Angst soll vorsichtig machen, nicht lähmen.
Vorsicht meint, sorgsam voraus zu schauen,
Meint nicht, sich zurückziehend zu grämen,
Sich ängstlich, untätig Leben zu versauen.

Nur nicht ängstlich beim Nichttun landen,
Nur nicht vor Ängsten zu Kreuze kriechen,
Jedoch anerkennen, dass diese vorhanden.
Wer Angst Macht gibt, beginnt zu siechen.

Angst beachten, sich mit ihr befreunden:
Du verleihst mir die Kraft, sensibel zu sein.
Ich will dich erkennen und eingemeinden.
Du darfst mir wertvolle Ratgebende sein.

Pessimismus

Ein Pessimist ist auf scheinsicherer Seite:
Behält oft Recht und verweilt im Schatten.
Emotional ist der Schwarzseher meist pleite,
Nagen an ihm doch die Lebensunlustratten.

Ein Pessimist verhindert geistige Befreiung,
Bleibt im Sumpf seiner Befürchtung stecken.
Durch sich selbst erfüllende Prophezeiung
Wird er aktiv, erwartetes Elend zu wecken.

Erwartet man, etwas geht bestimmt schief,
Kann man unbewusst viel dazu unternehmen,
Dass das Handeln auf ein Schiefgehen zulief,
Naive Optimisten dabei gleich mit beschämen.

Habe ich dir das denn nicht gleich gesagt.
Das musste doch so kommen, wie es sollte.
Hätten wir den Termin schon damals vertagt,
Keiner uns heute für den Terminverzug grollte.

Naiver Optimismus

Naiver Optimismus: Es wird schon alles gut
Hat uns bis an den Rand des Ruins getrieben.
Ein reifer Optimismus ist gepaart mit dem Mut,
Proaktiv zu gestalten, was am Leben wir lieben.

Naiver Optimist liegt auf seiner faulen Haut:
Rechtzeitig werden Rettendes Kluge erfinden.
Man zweckoptimistisch der Zukunft vertraut
Zur Sicherung von Privilegien und Pfründen.

Man rechtfertigt ein Weiterso, die Passivität.
Diese Welt wird so schnell nicht untergehen.
Doch Elend, das durch Untätigkeit entsteht,
Wird verdrängt, will man einfach nicht sehen.

Rechthaberei

Seht ihr, ich habe doch noch Recht behalten.
Das konnte, wie gesagt, so gar nicht gehen.
Würdet ihr endlich euer Gehirn einschalten,
Könntet auch ihr meine Bedenken einsehen.

Du liegst hier falsch. Doch ich liege richtig.
Du wirst deinen Irrtum schon noch begreifen.
Ich bin bedeutend. Doch du bist unwichtig.
Du bleibst dumm. Jedoch ich werde reifen.

Rechthaberei hat arroganten Beigeschmack,
Will abwertend herrschen und unterdrücken.
Rechthabende treibt meist Angst: Ich versack,
Kann Besserwisserschwert ich nicht zücken.

Machtsucht

Ich setze mich durch, komme was da wolle.
Du hast das zu machen, was ich von dir will.
Sage mir täglich: Du bist der Wahre und Tolle.
Doch mit jeglicher Kritik an mir schweige still.

Ich brauche viel Macht, um es allen zu zeigen.
Niemand soll mich jemals wieder übersehen.
Man soll sich respektvoll vor mir verneigen.
Keiner darf mehr meine Meinung übergehen.

*Spürst du Machtsüchtiger nicht deine Angst,
Wieder wie als Baby übersehen zu werden?
Dachtest du einstmals, dass du nicht langst,
Bedeutungslosigkeit werde Leben gefährden?*

Ermächtige dich heute, zur Liebe zu finden,
Dich selbst in dein Herz hineinzunehmen,
Die Schmach aus Kindheit zu überwinden,
Beziehung nicht mehr per Macht zu lähmen.

Trotz und Dauerrebellion

Trotz zwingt, fortwährend dagegen zu sein,
Sich abzugrenzen auf Teufel komm raus.
Widerspruch stellt sich wie zwangsläufig ein.
Wir sind nicht Bestimmer im eigenen Haus,

Sind eingefroren im Oppositionsgehabe,
Können nicht dafür, müssen dagegen sein,
Verwenden nicht mehr konstruktive Gabe,
Kennen kein Ja, kennen nur noch ein Nein.

Trotz nährt sich von Sorge, uns zu verlieren,
Sollten wir einverstanden sein und uns fügen.
Uns vital zu spüren, müssen wir opponieren.
Nur als Ja-Sager werden wir nie genügen.

Schamgefühle, die Macht bekommen

Schamgefühl kann uns nicht gut bekommen,
Sobald wir auf seine Verurteilungen hören.
Strenger Zensor wurde nach innen genommen,
Flüstert uns stets ein, wir würden nur stören.

Ich könnte vor Scham in den Boden versinken.
Was ich dazu beitrage, ist sicherlich nur banal.
Ich kann mich dann nur noch heftig betrinken.
Anscheinend bin für andere ich eine Qual.

Ich darf mich nicht zeigen, wie real ich bin.
So wie ich bin, nimmt mich doch niemand an.
Also gebe ich mich der Minderwertigkeit hin,
Weil ich das Scham-Gefühl so erklären kann.

Dass ich mich schämen muss, ist doch klar.
Mein Auftritt war dermaßen grottenschlecht.
An anderen ließe ich auch kein heiles Haar.
So schnell macht auch mir es keiner Recht.

Unverschämtheit

Was ihr von mir haltet, interessiert mich nicht.
Ihr seid doch alle feige, verklemmte Spießer.
Das sage ich euch frei heraus ins Gesicht,
Ihr dummen, tauben Wohlstandsgenießer.

Euch sollte man allesamt zum Teufel jagen.
Ich scheiße auf euch und auf eure Gesetze.
Bei euch Arschgesichtern platzt mir Kragen.
Meine Schlägertrupps ich auf euch hetze.

Oberflächlich Großmaul, darunter tiefe Angst.
Unverschämtheit ist Kehrseite der Scham.
An Selbstwertmangel zumeist du erkrankst,
Wenn als Baby keiner verlässlich zu dir kam.

Die Grunderfahrung ist: Ich werde abgelehnt.
Dann ist besser, wenn ich nicht darauf warte.
Erwartung erfüllend man mächtig sich wähnt.
Mit weiterer Attacke auf andere ich starte.

Unerfüllbare Wünsche und Illusionen

Ist meine Mitwelt für mich öde und spröde,
Entfliehe ich ins Traumreich der Fantasie.
Ich vermeide so alles Schwere und Blöde,
Indem ich Illusionen den Realitäten vorziehe'.

Ist Wirklichkeit nicht, wie man sie haben will,
Wünscht andere Wirklichkeit man sich herbei.
Ansonsten hält man ideen- und tatenlos still.
Vielleicht kommt ja wer und macht alles neu.

Wie wäre es schön, wenn friedlich man wäre.
Warum bin ich immer wieder derart gemein?
Vielleicht, wenn ich Mahatma Gandhi verehere,
Stellt Friedlichkeit sich von allein bei mir ein.

Magie, Aberglaube und Pseudointuition

Ich pendle mir meine Entscheidungen aus.
Ich lege Tarotkarten, weiß ich nicht weiter.
Ich handle, steht der Mond im richtigen Haus.
Mein Engel sagt mir, dass ich hier scheitere'.

Ich drücke dir Daumen für dein Gelingen.
Hoffentlich läuft kein Kater über den Weg.
Vernunft wird uns da nicht weiterbringen.
Glaube braucht keinen Erfahrungsbeleg.

Kaffeesatz gerät mir zum Handlungersatz.
Irrationalem wird viel Macht beigemessen.
Zweifel und Skepsis erhalten keinen Platz,
Wenn von kindlicher Magie man besessen.

Schuldgefühle

Wahrscheinlich habe ich Fehler gemacht.
Etwas überzogen oder aber versäumt,
Mein Handeln nicht genügend bedacht,
Wo ich wach sein sollte, wohl geträumt.

Aktive Menschen machen häufig Fehler.
Wer wenig Fehler macht, ist meist träge.
Eher träge wird Bei-Fehler-Selbst-Quäler,
Da ich selbstkritisch mir Vollsuld zulege.

Magisch entsteht Gefühl, schuldig zu sein.
Ein Beziehungswechselspiel wird negiert.
Eine Trennung in Opfer und Täter tritt ein,
Was automatisch zu Schuldannahme führt.

Wer Opfer ist, wird von Schuld entlastet.
Dem Täter wird alle Schuld aufgeladen.
Zuschreibung wird nicht mehr angetastet,
Könnte Klärung doch dem Opfer schaden.

Alle Chronifizierung von Täter und Opfer
Hindert uns, der Schuldfrage zu entrinnen.
Statt des Gefühls muss jetzt der Kopf her,
Um eine innere Freiheit neu zu gewinnen.

Unterwerfungswunsch

Was du forderst, wird schon richtig sein.
Du hast sicher berechnete Gründe dafür.
Dagegen zu rebellieren, fällt mir nicht ein,
Weil ich zu klein, als dass das ich kapiere.

Es gibt eben viele, die viel klüger als ich,
Die auch noch verstehen, wovon sie reden.
Denen ordne ich mich zu, füge ich mich.
Sagten sie doch, sie brauchten hier jeden.

Was meine Stärke sei, willst du wissen.
Das kann ich nicht so recht ermessen.
Bei der Frage werde ich passen müssen.
So was wie Stärke habe nie ich besessen.

Es anderen recht machen wollen

*Was brauchst du? Was verlangst du von mir?
Was kann ich tun, es dir recht zu machen?*
Es macht mir nichts aus, wenn ich erfriere.
Komm, nimm lieber du die warmen Sachen.

Sag bitte sofort, wenn dir irgendwas fehlt.
Ich werde all das gern für dich besorgen.
Ich verziehe mich, falls dich Nähe quält.
Ich mache mir Sorgen um dein Morgen.

Was ich selbst brauche, das weiß ich nicht.
Das scheint auch nicht so wichtig zu sein.
Man spricht so gern von sich selber.
Ich ordne mich lieber bescheiden hier ein.

Sorge

Wie leicht kann doch Schlimmes passieren,
Unfall und Krankheit, Armut, Not und Tod.
Wie schnell kann man alles wieder verlieren.
Leben ist zerbrechlich, ist ständig bedroht.

Die Sorgen sind also mehr als berechtigt,
Sind ein Zeichen für Verantwortungsgefühl.
Ich fühle mich verantwortlich ermächtigt,
Bringe die Sorgen ein ins Zusammenspiel.

Du hast gut reden: Mach dir keinen Kopf.
Hab du erst mal wie ich Mann und Kind.
Es ist in der Geschichte ein uralter Zopf,
Dass Mütter zumeist sehr in Sorge sind.

Sorge ist eine Spielart von Größenwahn.
Man will sich Ohnmacht nicht eingestehen.
Indem ich das Übel schon vorher erahne,
Verhindere ich sein wirkliches Geschehen.

Gewohnheit und Sucht

Ich brauche jetzt und nachher unbedingt.
Ich kann nicht auf Dauer ohnedem sein.
Etwas in mir mich beständig dazu zwingt.
Es gelingt nicht, mich davon zu befrei'n.

Ohne das Zeug ist das Leben ohne Wert.
Wie oft wurde versucht, damit aufzuhören.
Nehme ich nichts, läuft was sicher verkehrt.
Es stört, wenn sich andere darüber empören.

Natürlich kann ich das jederzeit beenden.
Nur sehe ich nicht ein, warum ich das soll.
Du kannst Argumente drehen und wenden.
Doch ich bleibe dabei: Ich finde es toll.

Selbstunwirksamkeitsvermutung

Einer wie ich kann da gar nichts machen.
Dafür bin ich nur ein viel zu kleines Licht.
Das sind alles derart komplexe Sachen,
Die begreift unsereins nun wirklich nicht.

Wäre ich Fachmann, wäre das anders.
Ich jedoch habe meinen Beruf verfehlt.
Ein anderer sicher viel besser kann das,
Darum habe ich ihn statt meiner gewählt.

Schuster, bleib' nicht bei deinen Leisten.
Mische dich nur ein, wenn es dich betrifft.
Denken und handeln wie du die meisten,
Kein Wunder, dass Gesellschaft versifft.

Auch wenn wir nicht wirken, wirken wir.
Wer unterlässt, überlässt anderen das Feld.
Fast jeder kann ständig mit etwas dafür,
Wie es um gemeinsame Mitwelt bestellt.

Resignation

Resignation ist Kunst, sich herabzuziehen,
Sich leichtes Leben schwerer zu machen,
Verantwortlichen Aktionen zu entfliehen,
Da nie gelernt, über Schwäche zu lachen.

Es hat doch alles keinen Zweck und Sinn.
Ich habe zwar noch nichts dauernd versucht.
Aber ich auch nicht der Typ für Dauer bin.
Irgendwie ist mein ganzes Leben verflucht.

Mit anderen zusammen sollte ich versuchen.
Dafür bin ich nicht der Gemeinschafts-Typ.
Mir bleibt da nur, zu greinen und zu fluchen,
Außerdem hatte niemand jemals mich lieb.

Das ist nun mal so. Das ist nicht zu wandeln.
Wie soll das auch je wieder anders werden.
Da hilft kein Abwarten. Da hilft kein Handeln.
Ein Jammertal ist unser Dasein auf Erden.

Gier

Davon brauche ich dringend mehr und mehr.
Davon kriege ich niemals wirklich genug.
Was, der Kühlschrank ist schon wieder leer?
Das kann nicht wahr sein. Das ist wie Betrug.

Ich habe nur ganz normal zugeschlagen.
Ich wundere mich, dass ich dicker werde.
Mit knurrt schon wieder der leere Magen.
Blödsinn, dass ich Gesundheit gefährde.

Es gibt viele andere, die noch viel dicker.
Dicke sind ausgeglichener und gemütlich.
Natürlich wäre dünner ein wenig schicker,
Dann jedoch denke ich: Keiner sieht mich.

Selbstbescheidung

Wenn ihr nur habt. Ich habe schon genug.
Den Klugen ziert seine Bescheidenheit.
Gier führt uns Menschen zu Lug und Trug.
Wozu brauche ich noch ein zweites Kleid?

Ich brauche nicht mehr, als ich jetzt habe.
Was ich habe, ist mir schon fast zu viel.
Verzichten-Können ist besondere Gabe.
Genuss gehört nicht mit zum Lebensspiel.

Es sich gut gehen lassen, irritiert mich arg.
Im Genießen kann Genuss-Sucht ich sehen.
Ich habe es lieber eher sparsam und karg.
Muss keinem fordernd auf Füßen stehen.

Tabu und Introjekt

Das geht auf keinen Fall. Das tut man nicht.
Denkst du das, droht dir schon Ungemach.
Schau da nicht rein. Diese Tür halte dicht.
Tust du das, machst die Dämonen du wach.

Ich sage dir nur, Gott wird dich dafür strafen.
Wundere dich nicht beim Jüngsten Gericht.
Ich könnte mit deinen Ideen nicht schlafen.
Ich erkenne gar nichts, was dafür spricht.

Tust du das trotzdem, wirst du sofort enterbt.
Eine Todes-Strafe dafür wäre angemessen.
Der Teufel hat dir dein Leben düster gefärbt.
Möglichst schnell werde ich dich vergessen.

Geiz und Festhaltezwang

Ich hasse es, irgendwas zu verschwenden.
Ich muss alles mit Mühe zusammenhalten.
Alles lässt sich irgendwie noch verwenden.
Zu bewahren ist meine Art zu gestalten.

Überall lauert die Verschwendungssucht.
Andere wollen haben, was mir nur gehört.
Maßlose Genießer seien alle verflucht.
Wer nicht gut festhalten kann, ist gestört.

Ich muss stets haushalten mit dem Geld,
Mit Zeit, Lust, Liebe, Freude und Energie,
Wer immer allen alles zur Verfügung stellt,
Dem gelingt ein anständiges Leben nie.

Psychosoziale Eigentumsansprüche

Was ich brauche, das eigne ich mir an.
Wozu hat man schließlich das viele Geld.
Wer Geld hat, sich Menschen kaufen kann,
Denn alles scheint käuflich in dieser Welt.

Eigentum isoliert und schafft Hierarchien.
Reduziert meist Menschen auf Quantität,
Lässt viele von uns öde Vergleiche zieh'n,
Wer im Wohlstand auf welcher Stufe steht.

Dieses alles hier gehört nur mir, nur mir.
Damit kann ich machen, was mir gefällt.
Lächerlich der Vorwurf der Habengier.
Behauptung, von Sozialneidern erstellt.

Eigentum sei Diebstahl. Veralteter Spruch.
Kommunismus ist nicht weit gekommen.
Eigentum war stets mehr Segen als Fluch,
Wenn auch manche zu viel sich genommen.

Im Grundgesetz steht: Eigentum verpflichtet.
Mich verpflichtet es, mehr daraus zu machen.
Manchmal wird dabei auch Natur vernichtet.
Das ist nun mal so. Was soll man da machen?

Eifersucht

Du gabst mir Wort, das zur Treue verpflichtet.
Ich erwarte von dir volle Beziehungsloyalität.
Solange Treuezweifel nicht von dir vernichtet,
Es nicht günstig um unsere Beziehung steht.

Ich habe Sorgen, du könntest mich betrügen,
Neulich hast du sowas indirekt angedeutet.
Diese Andeutung kann mir schon genügen.
Du weißt, wie sehr mir das Kummer bereitet.

Du sagst: Ich habe Frau hinterher geschaut.
Was hat das denn mit Eifersucht zu tun?
Ich habe doch stets auf deine Treue gebaut.
Gegen weibliche Reize bin ich nicht immun.

Sobald die eine oder der andere dich mag.
Weiß ich nicht mehr aus, weiß ich nicht ein.
Bei Zuneigung vieler zu dir meist ich verzag.
Möchte stets für dich der wahre Einzige sein.

Eigene Untreuewünsche werden projiziert.
Inneres Elend wird auf andere verschoben.
Im Kerker der Eifersucht man Liebe verliert,
Denn es entsteht unfreies Unten und Oben.

Verallgemeinerung

Entwicklungshemmend auch Verallgemeinern,
Versuch, verwirrende Vielfalt in Griff zu kriegen,
Wichtige Unterschiede überall zu verkleinern,
Dass nur noch Gemeinsames kann obsiegen.

Überall erschreckende Differenzen, lauernd.
Man weiß nicht mehr, woran sich zu halten.
Mit immer, nie, alle, jede, jeder und dauernd
Kann das Dasein man einheitlich gestalten.

Immer machst du mir das Leben zur Hölle.
Nie hast du für mich mal ein gutes Wort.
Alle täten das genauso an meiner Stelle.
Andauernd drohst du mir, du gehest fort.

Genau genommen stimmt kaum was davon.
Doch was genau ist, will man nicht wissen.
Verallgemeinernder sitzt gern auf Opferthron,
Will Überlegenheit aus Position nicht missen.

Hochrechnung aus der Vergangenheit

Was unsicher, möchte man sicher machen.
Schwankender Steg wird zu solider Brücke.
Schwieriger ist das mit Lebensstatsachen.
Da bleibt stets eine Unwägbarkeitslücke.

Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht.
Was einmal war, wird auf immer so sein.
Und wenn er auch die Wahrheit spricht.
Auf einen wie ihn fall' ich nie mehr herein.

Überfordert Wandel, halte ich Mittel bereit,
Verwirrung zu entwirren, Chaos zu ordnen.
Ich rechne hoch aus der Vergangenheit.
Das Alte wird sicher auf ewig so fort geh'n.

Auf ewig meint: Ich hoffe, solange ich lebe,
Bleibe ich von diesem Wandel verschont.
In diesem Leben ich nichts Neues anstrebe,
Weil Neues sich bestimmt nicht mehr lohnt.

Vergleich mit anderen

Die oder der kann das viel besser als ich.
Die sind sicherer. Denen fällt es leichter.
Damit verglichen bin ich Null unterm Strich.
Ganz klar, dass der oder die erreicht mehr.

Fast immer gibt es andere, die besser sind,
Schneller laufen, höher und weiter springen,
Die bessere Bedingungen hatten als Kind,
So dass ihnen Handlungen leichter gelingen.

Vergleich mit anderen wird sich meist rächen,
Weil wir meist nur auf Teilleistungen sehen,
Dabei den Selbst-Wert erheblich schwächen
Und nicht mehr zu unseren Stärken stehen.

Vergleiche mit anderen nie jemals passen,
Begründet durch jedermanns Einzigartigkeit.
Solche Vergleiche könnte man unterlassen,
Wenn man nicht mehr zur Konkurrenz bereit.

Normalitätsverweis

Normal scheint das, was die meisten machen.
Nichtnormales dagegen hat Seltenheitswert.
Normale Menschen oft das Feuer entfachen:
Wer nicht normal sein will, lebt hier verkehrt.

Wenig förderlich ist Verweis auf Normalität.
Was normal ist, das ist nicht automatisch gut.
Weil „Arbeit macht frei“ über KZ-Toren steht,
Die Existenz nicht länger auf Arbeit beruht.

Ein So-machen-das-Alle ist noch kein Wert.
Die Geschichte ist voll von Mehrheitsirrtum.
Was normal ist, ist nicht richtig noch verkehrt,
Gereicht nicht zum Schaden noch zum Ruhm.

Normal sagt nur, dass etwas weit verbreitet.
Demnach ist Luftverschmutzung ganz normal.
Ob das Atmen uns Freude oder Elend bereitet,
Ist dem Normalitätsbegriff vollkommen egal.

Konvention

Ähnlich steht es mit Wert der Konventionen.
Was lange dauert, wird dadurch nicht besser.
Dem Gehörtsich muss kein Wert innewohnen.
Man isst selten besser mit Gabel und Messer.

Konventionen sind zumeist Verhaltenskrücken,
Mit denen Überkommenes aufrechterhalten.
Nicht Werte in den Lebensmittelpunkt rücken,
Sondern Traditionen unser Leben gestalten.

Jede Generation darf Konvention hinterfragen,
Darf sich eigene, passendere Regeln aufstellen.
Überkommenem geht es dabei an den Kragen.
Ein Kind konnte Nacktheit des Kaisers erhellen.

Dogmatische Prinzipien

Das muss man mal prinzipieller betrachten.
Der hat wenigstens Prinzipien und Charakter.
Prinzipien nicht automatisch Wert erbrachten.
Etwas wird nicht besser, wenn es abstrakter.

So nicht, weil es gegen das Prinzip verstößt,
Wirkt wie eine Begründung, ist aber noch keine.
Wenn man sich von Achtung vor Worten löst,
Kommt besser man mit dem Leben ins Reine.

Auch Prinzipien sind nicht gut noch schlecht.
Mal fördern sie uns. Mal sind sie uns hinderlich.
Wer Prinzipien hat, ist dadurch nicht im Recht.
Ganz prinzipiell mag ich hier den Winter nicht.

Nicht verletzen wollen

Es nützt nichts, sich gegen Leben zu stemmen.
Ob sich wer verletzt fühlt, liegt nicht bei uns allein.
Man kann Verletzungsgefahren eindämmen,
Kann jedoch nie ganz und gar unschuldig sein.

Alles das, was man hier tut oder unterlässt,
Was man dort beredet oder aber verschweigt,
Solche Wirkung bei Beteiligten hinterlässt,
Die den Rahmen unserer Absicht übersteigt.

Ein erzieherischer Schlag auf den Kinderpopo,
Kann dessen Beziehungsvertrauen versauen.
Masochist wäre über den Schlag vielleicht froh.
Bei ihm wüchse dadurch morbides Vertrauen.

Nicht immer ist man an der Wirkung schuld,
Aber mitverantwortlich ist man dafür allemal.
Weder Absicht noch Wirkung werden zu Kult.
Wer hier Recht hat, ist dabei im Grunde egal.

Nicht kommunizieren wollen

Ich habe doch nichts zum Thema gesagt.
Ich habe vermieden, mich zu entscheiden.
Dennoch habt ihr euch über mich beklagt.
Ich verstehe das nicht, mag das nicht leiden.

Da Mensch nicht nicht kommunizieren kann,
Nützt es nichts, unverbindlich zu schweigen,
Kommt Schweigen bei anderen wie reden an,
Darum ist besser, seine Meinung zu zeigen.

Es reicht nicht, Wirklichkeit zu verleugnen,
Um sich aus Verantwortung zu schleichen.
Wenn wir uns Verantwortung rückaneignen,
Können wir gelingendes Leben erreichen.

Konstruktive innere Ratgebende beachten

Zwei Wege sind zu gehen zur Konstruktivität.
Der erste heißt: Destruktivität zu unterlassen.
Unterlassen jedoch oft nicht weit genug geht.
Man muss auch Konstruktives direkt erfassen.

Konstruktiv im Umgang meint fördernd sein,
Sich ermutigen, aufbauen und unterstützen.
Man lädt Zuversicht und Freundlichkeit ein
Und achtet darauf, sich möglichst zu nützen.

Man beurteilt Situationen realistisch konkret,
Sucht in ihnen nach Chance und Möglichkeit,
Man bewusst auch zu seinen Grenzen steht,
Gern zu Visionen, nicht zu Illusionen bereit.

Schwäche und Unfähigkeit sind keine Schande,
Sind einzig willkommene Anlässe zu lernen.
Von traditionellen Werturteilen hierzulande
Wir uns selbst akzeptierend meist entfernen.

Entscheidend ist nicht mehr abstrakte Norm,
Entscheidend wird, was jede Person gewollt.
Man sucht fürs Wollen eine wirksame Form,
Der jeweils besondere Beachtung gezollt.

Auf Boden der Wahrhaftigkeit angekommen,
Können wir uns selbst angstfreier begleiten.
Wer sich samt Schwächen angenommen,
Muss sich auch seltener mit sich streiten.

Genau dies Thema verstehe ich noch nicht.
In diesem Bereich habe ich Schwierigkeiten.
*Gehe ich hier zu streng mit mir zu Gericht?
Könnte ich mich auch liebevoller begleiten?*

*Kann es sein, dass mir noch Techniken fehlen?
Bin ich umfassend genug darüber informiert?
Sollte besser den anderen Lernweg ich wählen,
Weil der mich von meiner Begabung weg führt?*

*Ist die Zeitvorgabe realistisch zum Lernen,
Oder setze ich mich dadurch unter Druck?
Welchen Lernwiderstand muss ich entfernen?
Wovor ich wohl noch zurück dabei zuck?*

*Habe ich volle Verantwortung übernommen
Für das, was grundsätzlich nur mich betrifft?
Kann ich von Verantwortung wegkommen,
Die unangemessen, darum Selbstwertgift?*

Ermutige, lobe, interessiere ich mich für mich:
Das bekomme ich schon hin. Nur weiter so.
Ich halte fest zu mir, lass mich nicht im Stich.
Jeder kleinste Erfolg schon macht mich froh.

Ich fordere mich, ohne mich zu überfordern:
Ran an Speck. Ein wenig Anstrengung passt.
Ich kann zeitig für mich Unterstützung ordern.
Hilfsbedürftigkeit wird von mir nicht gehasst.

Ich gehe freundlich, neufreudig mit mir um.
Mache ich Fehler, sehe ich, woran das liegt.
Ich nehme mir Gewohnheiten nicht krumm,
Die man meist nicht schnell geändert kriegt.

*Beginne ich, Destruktivität zu erkennen?
Kann ich sie mehr und mehr überwinden?
Kann ich gute Entwicklungsziele benennen,
Zu mir passenden Zugang zu ihnen finden?*

*Beziehe ich ein in die Umsetzung der Ziele,
Nicht nur Wissen, Können und Verstand,
Sondern auch Bedürfnisse und Gefühle,
All das Unbewusste, was uns in der Hand?*

*Gehe ich geduldig, während auf mich ein,
Mich bestätigend für kleine Kurskorrekturen?
Lass ich manchmal auch Fünfe gerade sein,
Ticken sie nur langsam, die Wandeluhren?*

Sich einfühlen und Resonanz geben

Manchmal fühle ich mich unziemlich schäbig,
Da ich, sozial zu sein, wieder nicht geschafft,
Weil ich zu egoistisch, zu faul und zu behäbig,
Irgendwie nicht achtsam und in meiner Kraft.

Weniger anstrengend wird es, sozial zu sein,
Konkurrenz und Egoismus zurückzunehmen,
Fühlen wir uns in Menschheit und Mitwelt ein,
Lassen Vereinzlungsschein uns nicht lähmen.

Einfühlung bekommt ihren besonderen Wert,
Wenn man sich als soziales Wesen begreift,
Die echte Bezogenheit untereinander verehrt,
Versteht, was es heißt, dass sozial man reift.

Geht man davon aus, jeder lebe nur für sich,
Welt bestehe zumeist aus Einzelkämpfern,
Lässt man tatsächliche Bezogenheit im Stich,
Umgibt man sich mit Einfühlungsdämpfern,

Wird stumpf für Freude und Leid der andern,
Die Eltern, Kind, Freund und Mitmensch sind,
Vor, mit und nach uns die Erde bewandern,
Wird für eine Gesamtmitverantwortung blind.

Von Blindheit geschlagen wird Leben öde.
Egoismus macht uns einsam, selten froh.
Menschheit erscheint als dumm und blöde.
Das ist nicht so. Das macht man sich so.

Oder man lernt, mit Augen anderer zu sehen.
Wechselt innerlich, äußerlich die Position:
Wie mag es denen wohl damit hier gehen?
Holt sich Rückmeldung zu deren Situation.

Sage mir bitte ehrlich: Wie wirke ich auf dich?
Wie fühlst und erlebst du mich im Moment?
Was ist davon vertraut, was fremd für mich?
Was ist, was verbindet? Was ist, was trennt?

Einfühlen ja, doch dabei nicht verschmelzen.
Sich nicht in den anderen mitfühlend verlieren.
Nicht glauben, man könne in ihnen hell sehn.
Unterschiedlichkeit, Grenzen voll akzeptieren.

Gleichberechtigung wirklich wollen

Gleichberechtigung ist Prozess und ist Ziel,
Entsteht unter Wahrung von Unterschieden,
Erwächst aus sensiblem Zusammenspiel,
In dem alle Formen des Zwangs gemieden.

Offenkundige, verdeckte Gewaltausübung,
Druck durch Strukturen oder durch Taten:
Ständig erfolgt subtile Wahlfreiheitstrübung.
Gezwungen wir in seelische Enge geraten.

Drohungen müssen vollständig unterbleiben,
Sonst wird uns jegliche Kreativität vergehen.
Doch kann man Konsequenzen beschreiben,
Die durch Tun oder Unterlassen entstehen.

Unnötige Hierarchien gilt es zu vermeiden.
Selbstkritisch gehe ich an Aufgaben heran.
Nicht großenwahnsinnig noch bescheiden
Frage ich mich, ob ich Erforderliches kann.

Auf Augenhöhe mit anderen zusammen sein.
Entwicklung bei sich und bei andren erlauben.
Ich mache mich nicht groß, du mich nicht klein.
Zusammen ernten wir süße und saure Trauben.

Bestimmen nur so viel und lange wie nötig.
Nie starren Status aus Bestimmen ableiten.
Gern werde ich gleichberechtigt nebentätig,
Muss weder Posten noch Ämter bekleiden.

Projektgebunden Verantwortung übernehmen,
Ausgestattet mit einem imperativen Mandat.
Nicht Einzelgängerweg gehen, den bequemen,
Rein in den Abstimmungs- und Klärungssalat.

Gleichberechtigt, doch niemals gleichgeschaltet.
Unterschiede, Vielfalt und Spannung zulassen.
Zusammenleben wird von Einzigartigen gestaltet,
Die solidarisch sich bei den Händen fassen.

Zum Wandel bereit sein

Wenn Wandlung für mich eine Richtung hat,
Dann die, mich als voll verantwortlich zu sehen
Für mein Dasein, das findet auf Erden jetzt statt,
In dem wir als Mensch durch Mitwelt bestehen.

Das große Ganze sorgt für unsere Existenz.
Ich als Teil achte darauf, dass ich es erhalte,
Überwindend, wie ich mich egoistisch begrenze
Und meinen Auftrag findend, den ich gestalte.

Mir fällt es noch schwer, alles einzubeziehen,
Mich mit allem verbunden seiend zu sehen,
Nicht in den Rückzug ins Private zu fliehen,
Mich als Teil dieser Menschheit zu verstehen.

Verlockend ist, Grenze an der Haut zu ziehen.
Verführerisch, „nach mir die Sintflut“ zu denken,
Sich nicht permanent um Einsicht zu bemühen,
Sich durch den Billigkulturkonsum abzulenken.

Oftmals ist es noch anstrengend, gut zu sein,
Auto stehen zu lassen, besser abzuschaffen,
Sich in Verzichtclub der Veganer einzureih'n,
Am Abend nicht mehr in die Glotze zu gaffen,

Nicht mehr wider besseres Wissen zu handeln,
Gute Vorsätze endlich in die Tat umzusetzen,
Nur noch auf gewaltfreien Pfaden zu wandeln,
Sich und andere nicht mehr aktiv zu verletzen.

Doch zwischendurch, noch wie aus Versehen,
Sind Augenblicke von Wandel zu erkennen.
Sie sind noch nicht stabil, können vergehen,
Doch werde ich sie nicht vergessen können.

Ich erlaube mir, wandungsbereit zu werden,
Selbst im Alter täglich das Neue zuzulassen,
Meine Chancen, die sich eröffnen auf Erden,
Zu erkennen und beim Schopfe zu fassen.

Ich nehme und ich lasse mir gehörige Zeit,
Dass neues Gutes in mir gedeihen kann.
Spüre ich, hierbei wird das Herz mir weit,
Schreite weiter ich in die Richtung voran.

Ich lasse mich vom Leben überraschen.
Ich plane, doch ohne mich zu strangulieren,
Möchte Wesentliches für mich erhaschen,
Lebens-Sinn bis tief in die Zellen erspüren.

Wandlung ja, doch niemals Wandlungskult,
Kein Innovationsdruck und kein Modediktat.
Als Gegengewicht Muße, Stille und Geduld.
Unterlassen ist gleichwertig mit einer Tat.

Nichttun kann ein Schritt zum Wandel sein,
Wenn Dasein bisher von Aktivität bestimmt.
Lässt man bewusst auf Nichttun sich ein,
Oft eine neue Richtung das Leben nimmt.

Zum Experimentieren bereit sein

Nicht alles, was wir vorfinden, ist optimal,
Nicht nur suboptimal, sondern richtig mies.
Das stellt uns im Leben oft vor die Wahl:
Schaffen wir mit am Diesseitsparadies,

Oder warten wir damit bis nach dem Tod?
Im Jenseits erfolgt Wandel sicher leichter.
Als Engel ist man nicht so wie hier in Not.
Lasst auf Gott uns bauen. Der erreicht mehr.

Stützen wir uns, auf dass Gott uns stützt?
Fangen wir morgen mit Paradiesbauen an?
Tun wir nur noch, was der Menschheit nützt,
Dass in Frieden Urenkelkind leben kann.

Es kann nicht einmal Gott zu gefallen sein,
Wenn wir systematisch die Erde zerstören,
Lassen wir uns auf Kampf und Kriege ein,
Vorübergehend zu Gewinnern zu gehören.

Sinngebend, wenn man irgendwann erkennt,
Was der wahre Grund unseres Lebens ist,
Wenn man im sinnschaffenden Experiment
Überwindet der Menschen Elend und Zwist.

Es muss uns im Leben nicht alles gelingen.
Wer experimentiert, darf auch mal versagen,
Doch was wir in dieses Dasein einbringen,
Sollte sich mit unserem Herzen vertragen.

Denken mit dem Kopf, fühlen mit dem Bauch,
Doch entscheiden mit Herzen voller Liebe.
Ich nehme mir nur, was ich wirklich brauch',
Damit noch genug für Nachkommen bliebe.

*Kann man Missglücktes anders machen?
Kann man sich dabei besser verstehen?
Wie können zusammen wir mehr lachen?
Wie können Bewährungen wir bestehen?*

Man hofft nicht, sondern schafft Grund dafür,
Dass Hoffnung seine Berechtigung erfährt,
Entwickelt für Entwicklung sicheres Gespür,
Indem man die Chancen in Krisen mehrt.

Man schaut auf Ressourcen und Stärken,
Erkennt auch die Innovationskraft der Angst,
Versucht in all seinen Werken zu merken,
Was du, das Leben, wahrhaftig verlangst.

Erfüllt von aktiver Zuversicht, beginnt man,
Alternativen auszuloten, auszuprobieren,
Bis es uns beharrlich gelingt, irgendwann
Frieden und Freiheit konkret zu kapiern.

Umsichtige Neufreude begleitet den Weg.
Schön, diese neue Erfahrung zu machen.
Mutig beschreitet man schwankenden Steg,
Im Herzen Freude, auf Lippen ein Lachen.

Sagt mir, wer noch bessere Wege kennt,
Sinnhaftes, gelingendes Leben einzuladen
Als Entwicklung durch kreatives Experiment,
Verantwortlich betreut, um nicht zu schaden.

Vorwiegend Konstruktives benennen

Was wir nicht wollen, hilft meist nicht weiter.
Es wird damit zwar etwas ausgeschlossen.
Jedoch wird das Leben erst frei und heiter,
Wird was bejaht, geschaffen und genossen.

Positiv formuliertes hilft beim Orientieren.
Unser Wollen gibt eine Richtung uns vor.
Wir können suchen, finden und probieren
Mit offenem Herzen, wachem Auge und Ohr.

Ich achte auf konstruktive Formulierungen,
Stelle Positives heraus, wo dies mir möglich.
So verhindere ich Selbstwerterfrierungen,
Kontakt wird reicher, bleibt selten kläglich:

„Das gefällt mir sehr. So stelle ich es mir vor.
Dafür bin ich. Das ist meine konkrete Bitte.
Das hat mir gefallen. Jetzt bin ich ganz Ohr.
Bin traurig, glücklich, doch in meiner Mitte.“

Bei Kritik benenne ich meine Alternativen,
Lasse Vorwurf, Strenge, Verurteilung weg.
Fehler, die anderen beim Tun unterliefen,
Erfüllen meist auch einen sinnvollen Zweck.

Wir pfeifen auf Anklage: Wie kannst du nur?
Aussage wir nicht hinter Frage verstecken.
Urteile ziehen meist eine Trennungsspur,
Vertrauen sie zwischen uns nicht erwecken.

Negative Rückmeldung ist zu vermeiden:
„Das gefällt mir nicht. So geht das aber nicht.“
Abwertungen lassen uns nur unnötig leiden,
Führen nicht zu Klarheit, bringen kein Licht.

Wenn ich gegen was bin: „Weg mit der Sache.
Ich bin nicht glücklich. So will ich das nicht.“
Ich mich und die anderen eher hilflos mache.
Am Verneinen die gestaltende Kraft zerbricht.

Sichtweise verstehen, statt Recht haben wollen

Wollen wir wirksam miteinander kooperieren,
Sollten wir Machtstrukturen vermeiden.
Wenn wir dafür nur eine Regel einführen,
Müssen weniger Hierarchie wir erleiden:

„Du siehst es falsch! Ich weiß es besser.
So kann man das wirklich nicht sehen!“
Kontakt zerschneiden wir mit Verbalmesser,
Um dadurch ein wenig besser dazustehen.

Für uns gilt ab nun kein falsch oder richtig.
Es gibt nur noch deine und meine Sicht.
Recht zu haben, ist hier nicht mehr wichtig.
Man sitzt zusammen und nicht zu Gericht.

„Wie siehst du das im Unterschied zu mir?“
Ich sehe es anders. Doch du siehst es so.“
Zu Dialog bereit, ich deine Weltsicht kapier.
Konsens erhält Chance. Das macht uns froh.

Richtig oder falsch ordnet über und unter.
Ein So- Siehst-du-Es, ordnet uns daneben.
Wahrhaft gleichberechtigt werden wir munter.
Dominanz wird für uns kaum Freude ergeben.

Gefühle und Bedürfnisse einbringen

Es geht nicht darum, wer hier schlauer ist,
Wer die besseren logischen Argumente hat.
Für Kontakt ist der Konkurrenzkampf Mist.
Konkurrenz macht einsam, Liebe macht satt.

Viel wichtiger wird als jede Schlaumeierei,
Sich einzuschwingen auf unsere Gefühle,
Auf die Bewegungen, die begleitend dabei:
Verfolgen wir wirklich gemeinsame Ziele?

Zu argumentieren kann dann uns schaden,
Wenn dadurch Schlauhierarchie errichtet,
Statt dass wir Spinnen Beziehungsfaden,
Der vorwiegend durch Mitgefühl verdichtet.

Erst spüren und fühlen, dann erst denken:
Was sagt Körper dazu? Was geht in ihm vor?
Intuition viel Aufmerksamkeit wir schenken:
Die Atmosphäre erfassen mit Auge und Ohr.

Wenn es passt, auch seine Gefühle mitteilen,
Bevor man sich an die Sachthemen macht.
Sich Zeit zum Fühlen nehmen, nichts übereilen,
Weil in Eile das Fühlenden meist verflacht.

Körpersprache sowie unser Leibempfinden
Hin und wieder im Gespräch wir beachten.
Wortsinn, Mimik und Gesten wir verbinden,
Die zusammen erst die Aussagen machten.

Keinesfalls abschotten gegen Leibsignale:
Was ich nicht in mir spüre, das sage ich nicht.
Sich selbst zu beherrschen, ist nicht das Ideale,
Weil es unsere Selbstanbindung unterbricht.

Spüre ich, wie sich mein Leib hier verspannt,
Frage ich mich: „*Woher mag das nur kommen?*“
Leibbewusstsein ergänzt Gefühl und Verstand,
Wird jenes von uns bewusst ernst genommen.

*Wo ist hier eine Spannung im Raum, ein Konflikt,
Noch nicht angesprochen, vielleicht übergangen?*
Was hier noch unterdrückt wird, das mich drückt.
Verstand darf umgehend zu forschen anfangen.

Konflikte und Störungen gehören auf den Tisch.
Echte Harmonie ist ohnedem nicht zu haben.
Wenn ich unsere Konfliktkonturen verwisch,
Wird auch unser echter Kontakt untergraben.

Achtsame Zuwendung praktizieren

Ich bin dir nahe und höre dir ganzleiblich zu.
Ich wende mich dir zu und will dich erreichen.
Ich frage ständig dabei: „Wer bist denn du?“
Ich will keineswegs von deiner Seite weichen.

Kein Urteil soll unsere Verbindung je trüben,
Kein Eigennutz soll mich von dir fernhalten,
Kein Graben darf sein: ich hüben, du drüben.
Nichts soll uns trennen, Beziehung spalten.

Was mich jetzt noch abhält, dir nahe zu sein,
Abschweifende und eintrübende Gedanken,
Spüre achtsam ich auf, stelle dauernd ich ein.
Wir brauchen zwischen uns keine Schranken.

Ich formuliere zuhörend keine Erwiderung.
Das wäre für mich ein Zeichen von Kampf.
Kein mehr Aufschwung oder Unterschwung.
Zu kämpfen ist kontaktschwacher Krampf.

Ich möchte dich nicht mehr verbal bekriegen.
Ich will nicht diese miesen Oberhandspiele,
Will mich nicht verstellen, dich nicht belügen,
Weil auf die Art unser Kontakt bald zerfiele.

Ich möchte dich nicht länger manipulieren,
Möchte nicht, dass du dich für mich verbiegst.
Eger ehrliche Dialoge will ich mit dir führen,
In denen nicht ich dich noch du mich besiegst.

Ich bin offen dafür, total daran interessiert:
*„Wie ist deine Sicht darauf anders als meine?
Was wird von uns gesehen, gehört, gespürt?“*
Unsere Unterschiede zu achten, ist das Eine.

Doch das andere ist unsere Gemeinsamkeit:
„Worin sind wir zwei uns ähnlich bis gleich?“
Bin ich die Unterschiede zu ertragen bereit?
Erst die Einheit in Vielfalt macht uns reich.

Sich für die Liebe öffnen

Liebe erwacht durch Hingabe und Akzeptanz,
In respektvoller Synthese von uns in dem Wir.
Liebe verleiht sicheres Gefühl: Wir sind ganz.
Keine Fremdheit zwischen dem Sein und mir.

Alles in mir, um mich akzeptieren, wie es ist.
Sich ganz einlassen auf Licht und Schatten.
Integrieren, was Furcht erregt, öde und trist.
Schiff nicht verlassen. Wir sind keine Ratten.

Liebe erschafft Situationen von Stimmigkeit.
So wie es gerade ist, ist das Dasein gedacht.
Alles ist perfekt zu meiner Entwicklung bereit:
Die Helle des Tages, das Dunkel der Nacht.

Liebe als Haltung wird von uns nicht reduziert
Auf die sinnliche Liebe in Dauerpartnerschaft.
Liebe wird als grundlegendes Prinzip kapiert,
Das Verbindung und damit Sinn uns erschafft.

Liebe ist, was uns im Inneren zusammenhält,
Uns aufleben lässt und mit allem verbindet.
Liebe ist Chance, dass man auf dieser Welt,
Zu Bestimmten und zur Bestimmung findet.

Liebe ist Intuition als Ahnung von Wahrheit,
Liebe tröstet uns, gelangen wir an Grenzen.
Sie ist nicht romantisch, sondern voll Klarheit,
Gleich Sternen, die am Nachthimmel glänzen.

Liebe ist Seinsessenz, ist ein Lebenselixier,
Zeigt sich als stille, warme Freude am Sein,
Füllt den Raum zwischen Kosmos und mir,
Flüstert mir: Komm ganz an! Lass dich ein!

Liebe ermöglicht, mein Sein zu verstehen,
Meinen Auftrag beim Hiersein zu erfassen.
Liebe erlaubt mir auch, von hier zu gehen,
Die irdische Hülle irgendwann loszulassen.

Sich gute Eltern werden

Herkunft muss nicht schicksalsbestimmend bleiben.
Wir sind nicht nur das, was die Eltern uns ließen.
Elternhaltung mussten als Kind wir einverleiben,
Egal, ob sie hilfreich oder uns brachte Verdrießen.

Nun sind wir erwachsen, dürfen endlich sortieren.
Was schlecht war, lassen wir bei den Eltern zurück.
Was gut erscheint, können wir uns selbst zuführen.
Nur Wiederholung von Elend verhindert das Glück.

Wurde unsere Entwicklung als Kind unterbrochen,
Gab es kaum Einfühlung und wenig Resonanz,
Stellt sich die Frage: *Was kann heute noch geh'n?*
Wie wird mein Selbst trotz Unterbrechung ganz?

Man muss nicht lebenslang unter Mangel leiden.
Herkunft muss nicht weiterhin Zukunft versauen.
Schlechte Eltern können wir raus uns schneiden.
Gute Eltern für uns können wir selbst uns bauen.

Was damals unfähige Eltern nicht konnten geben:
Nicht grollend und trauernd dran hängen bleiben.
In die eigenen Hände nehmen wir unser Leben,
Um das Drehbuch des Daseins neu zu schreiben.

Welche Erfahrungen Zufriedenheit gefährden?
Erforderlich wird, das Destruktive loszulassen,
Um frei für konstruktive Gestaltung zu werden.
Mit beiden Händen wir gutes Neues erfassen.

Loslassen erfordert ein aktives Öffnen der Hand,
Ist nicht leicht, sind wir eher Festhalten gewohnt.
Ist Herausforderung an Gefühle wie an Verstand:
Eltern werden weder verteufelt noch geschont.

Sich von miesen inneren Eltern trennen

Als erstes muss ich für meinen Neustart erkennen:
Ich bin heute für mich, von meinen Eltern getrennt.
Ich kann und darf mir meine innere Freiheit gönnen,
Ohne dass mich innere Stimme undankbar nennt.

Kindlicher Groll lässt oft uns an Eltern festkleben.
Was einst versäumt, ist heute nicht gut zu machen.
Übelnehmen versperrt Zugang zum aktiven Leben.
Wer anderen grollt, verätzt sich, hat kaum zu lachen.

„Ich nehme übel, dass ihr mich kaum anerkannt habt,
Sondern eher Misserfolge in Vordergrund gestellt.“
Wir befreiend formuliert in: „Worin ich heute begabt,
Kam durch mein ureigenes Bemühen in diese Welt.“

Elternvorwurf in Selbstwertschätzung verwandeln:
Gangbarer Weg, sich von engenden Eltern zu lösen.
Innerhalb selbst definierter Grenzen wir nun handeln.
Eltern machen uns nicht mehr zu Guten oder Bösen.

Wir führen das Leben nicht mehr per Eltern Gnaden,
Wir sind nicht mehr allein deren verlängerter Arm.
Wir lassen wertschätzend los, uns nicht zu schaden,
Kommen so im Herzen bei uns an, wo es warm.

Wut und Vorwürfe werden nicht mehr festgehalten,
Denn auch in der Ablehnung bleiben wir gebunden.
Wir können uns nur dann zu uns selbst hin entfalten,
Wenn wir Absprung aus klebriger Bindung gefunden.

Den Eltern vergeben

Zweitens haben meine Eltern einst ihr Bestes getan.
Ich lebe. Das ist gut genug. Mehr war da nicht drin.
Ich befreie mich vom Seid-gefälligst-anders-Wahn,
Weil ich sonst ewig Sklave der Enttäuschungen bin.

Wahrscheinlich haben mich meine Eltern so verletzt,
Wie sie selbst von ihren Eltern verletzt worden sind.
Lebensentwurf der Großeltern wurde fortgesetzt.
Erst ich kann mich befreien, bin nicht mehr so blind.

Es ist an der Zeit, dass ich meinen Eltern vergebe:
Keine Vorwürfe mehr, nicht auf Anerkennen warten.
Ihnen ganz zu verzeihen, ich von nun an anstrebe,
Endlich befreit in mein ureigenes Leben zu starten.

Eltern waren vielleicht nicht gut, jedoch gut genug.
Schließlich kann ich dies lesen und bin am Leben.
Scheint ihnen zu vergeben noch als Selbstbetrug,
Will ich kindlich sein, ihnen Verantwortung geben.

Die eigenen Eltern waren mit Sicherheit nicht ideal.
Wie ich selbst waren auch sie oft fehlerbehaftet.
Auch wir wiederholen Fehler, sind oft ohne Wahl.
Wer anderen verzeiht, sich selbst eher verkräftet.

Schmerzen akzeptieren

Drittens wird es im Dasein auch Schmerzen geben.
Schmerz gilt es als Wachstumsteil zu akzeptieren.
Unerfüllte Kindheitssehnsüchte gehören zum Leben.
Wir können sie mildern, müssen darum nicht frieren.

Frühkindliches Liebesdefizitgefühl schwindet nie.
Kein Mensch, keine Magie kann uns davon befreien.
Wir unterwerfen uns ihm nicht, fallen nicht auf Knie,
Müssen das Restleben nicht Verlusttrauer weihen.

Lasst uns Ritual zum Altschmerzloslassen finden.
Lasst uns Loslösung von unserer Eltern zelebrieren.
An uns selbst und an Freunde wir uns neu binden,
Um unser Leben in Autonomie und Liebe zu führen.

Geburt, Wachstum, Loslösung, Neubindung, Tod:
Wir brauchen für unser Leben Übergangsrituale.
Rituelles Neubesinnen lindert unsere Krisennot,
Sprenkt Fesseln, befreit uns aus engender Schale.

Bereitschaft zu Entwicklung und Wandel

Eines ist grundlegend für psychosoziale Entfaltung:
Nämlich für Entwicklung und Wandel bereit zu sein.
Es ist diese mutige, offene, experimentelle Haltung:
Ich lasse mich auf ein Leben als Veränderung ein.

Mit jedem Schritt entwerfen unser Leben wir neu.
Entwickeln heißt, Fehler nicht mehrfach zu machen.
Den Lebensträumen bleiben am ehesten wir treu,
Wenn aus Trance der Damalswelt wir erwachen.

Was war, muss niemals auf Dauer derart bleiben.
Wir können uns wandeln, wenn wir etwas lernen,
Müssen nicht als Opfer das Leben durchtreiben.
Mit Handeln ist unser Altelend meist zu entfernen.

Wer bedrückt, unsicher, gehemmt, ahnungslos ist,
Hat noch nicht zur persönlichen Reife gefunden.
Wer sich abhängig erlebt, seine Freiheit vermisst,
Sollte aufbrechen, seelisch reifend zu gesunden.

Prozess, man selbst zu werden, hört niemals auf.
Man kann und darf wachsen, bewusster werden.
Voll bewusst meiner Erfüllung entgegen ich lauf.
Bewusst will die Selbstfindung ich nicht gefährden.

Ich lebe und lerne dabei. Ich lebe und werde reifer.
Ich lebe und entwickle zu meinem Wesen mich hin.
Ich gehe meinen Weg: mal mit Muße, mal mit Eifer,
Loslassend, wer ich nicht bin, fassend, wer ich bin.

Ich höre damit auf, all dem, was hier ist, zu grollen.
Ich bin, wer ich bin, und werde mir dessen bewusst.
Es ist total sinnlos, jemand anderes sein zu wollen.
Ich erfreue mich der Liebe zu mir in eigener Brust.

Nichts bleibt je wie es ist. Alles Dasein ist fließend.
Doch Lernen ist meistens mit Schmerz verbunden.
Kindheitslösung, uns unsere Zukunft vermiesend,
Wird wohlwollend gescheckt, geprüft, überwunden.

Als Kinder waren wir einst abhängig, noch nicht frei.
Alte Ohnmachtserfahrung wirkt meist in uns nach.
Doch als Erwachsene gestalten das Leben wir neu.
Kein Wasser fließt zweimal durch denselben Bach.

Es geht um Wandel, Wachsen, Werden und Lernen,
Uns von dem, was nicht mehr stimmig ist, zu lösen,
Beschränkens, Beengendes aus Sein zu entfernen,
Das Gute zu stärken und sich zu lösen vom Bösen.

Entwicklung meint, sich aus Verwicklung zu befreien,
Selbstbeschädigende Gewohnheiten zu unterlassen,
Sich zum Besseren vorzutasten im wirklich Neuen,
Situation zum Experiment beim Schopfe zu fassen.

Nur dann, wenn man das, was man will, auch kann,
Wenn man, was man nicht kann, wirklich will lernen,
Nähert man selbstwirksam seinen Wünschen sich an,
Kann man Widersprüche in und um sich entfernen.

Nicht einfach ist es, in Ungewissheit aufzubrechen,
Relative Sicherheit der Sackgassen zu verlassen,
Bei existenzieller Flaute dennoch in See zu stechen,
Sollte vorgefundene Bedingung nicht mehr passen.

Chancen zu nutzen, muss man auf Altes verzichten,
Ängste ertragen und mit Abschiedsschmerz leben.
Für eine Reise in das Fremde die Anker wir lichten,
Wenn auch das Herz klopft und Lungen uns beben.

Wir müssen uns nicht arrangieren mit dem Weg,
Den irrümlich einstmals eingeschlagen wir haben.
Als bewusste Menschen erlangten wir das Privileg,
Uns umzuentcheiden. Mit die beste unsrer Gaben.

Sollte ich, obwohl es unvernünftig scheint, spüren,
Dass das Leben nicht mehr so lebendig, wie es war,
Muss ich dieses aus Gewohnheit nicht weiterführen.
Überholtes fortzusetzen, bringt Lebendigkeitssgefahr.

Es ist an der Zeit für mich, ins Leben aufzubrechen,
Lässt Sehnsucht nach Wandel mich nicht mehr los.
Festzuhalten an dem Gewohnten, wird sich rächen.
Am Ende fragt man sich: Wozu lebte ich hier bloß?

Gewohnheiten Hinterfragen

*Ist dies mein Leben noch in lebendiger Bewegung
Oder stagniert es, ist es irgendwie festgefahren?
Ist mein Dasein meist Stress mit zu viel Erregung,
So dass es kaum mir gelingt, die Mitte zu wahren?*

*Flippe ich umher von einer auf die andere Seite?
Habe ich irgendwie den Kompass in mir verloren?
Fühlt mein Leben sich so an, als wäre ich pleite?
Da ist was gestorben, doch nichts Neues geboren.*

Langweilige Alltagsroutine unterfordert mich stark.
Von vielen meiner Freude habe ich mich entfremdet.
Mein Alltag wird erlebt wie ein breitgetretener Quark.
In träger Gleichförmigkeit sich nichts positiv wendet.

So ist das Leben eben. Man kann nicht alles haben.
Lebenszug steht seit Jahren auf dem Abstellgleis.
Wohin sind meine Träume? Wo sind meine Gaben?
Man fragt sich, ohne dass man zu helfen sich weiß.

Stete Herausforderung, Action und Pflichtwuselei:
Ich erlebe mich wie eingesperrt in ein Hamsterrad.
Ich leiste und kämpfe, doch ich fühle mich nicht frei.
Wie gefangen ist, wer stets etwas zu erledigen hat.

*Soll Geschäftigkeitswahn immer so weitergehen?
Noch hab' ich Kraft. Doch was, wenn sie schwindet?
Ist Leben als unaufhörliches Hochleisten zu sehen?
Ob man irgendwann auch einmal zur Ruhe findet?*

In beiden Fällen steht gewiss eine Veränderung an.
Langeweile wie Übererregung: kaum zu ertragen.
Man jedoch auch im Gewohnten verharren kann.
Doch wozu dann noch all die Sorgen und Klagen?

*Wie gelingt es, anstehenden Wandel zu blocken?
Was haben wir Menschen an Tricks zu beharren?
Wie bleiben im vertrauten Missstand wir hocken?
Was lässt uns in überholter Gewohnheit erstarren?*

Statt zu handeln, kann man in Tagträume flüchten.
Dort findet man Ersatzbefriedigung wie auch Trost.
Wir können Gedanken auf Verleugnung ausrichten,
Uns ablenken, zerstreuen und zu viel saufen: Prost.

Wir können Schuldige suchen für unsere Situation,
Können aufs Opfersein uns verlegen und klagen.
Zu vermeiden hilft zeitweilig: Das regelt sich schon.
Doch uns selbst nicht aktiv zu wandeln wir wagen.

Oder wir bleiben in einer Ambivalenzfalle stecken,
Von unvereinbarem Wollen hin- und hergerissen.
Man will aufbegehren, will zugleich nicht anecken.
In Unentschiedenheit wird die Seele zerschlissen.

Oder wir können noch nicht genug unterscheiden:
Was ist gut für uns heute? Was war gut fürs Kind?
Da wir selbstverantwortlich zu werden vermeiden,
Bleiben meist für solche Unterscheidung wir blind.

Was damals gut war, kann uns heute blockieren.
Lösungen gestern schaffen Probleme für morgen.
Zum Lernen heißt es, Nöte als Kind zu kapieren:
Unsere Schrecken, Ängste, Verzweiflung, Sorgen.

Darum hinein in unser kindliches Mitwelterleben:
*Was bedeutete es mir, klein und hilflos zu sein?
Was konnten oder wollten mir Eltern nicht geben?
Wo fühlte ich mich geborgen und wo eher allein?*

*Konnte kindliche Liebe meinen Eltern ich zeigen?
Waren die Eltern bereit und fähig, mich zu lieben?
Oder konnte ich mich ihnen nicht echt zuneigen,
Weil sie ihre Zuneigung über- oder untertrieben?*

*Wie kommen aus Wandelblockaden wir heraus?
Wie ist Entwicklungsstagnation zu überwinden?
Aus ängstlicher Bequemlichkeit steigen wir aus,
Wenn Visionen, Hoffnung, Attraktoren wir finden.*

Unsere positive Vision wird ständig konkretisiert.
Die Bilder vom Besseren ziehen magisch uns an.
Losgelassen wird all das, was uns nicht weiterführt.
Neues entsteht, sobald Veraltetes wegfallen kann.

Veränderungsnotwendigkeit erkennen

An mir ist nichts falsch. Bei mir stimmt alles.
So, wie ich jetzt bin, bin ich hier richtig und gut.
An mir kann es nicht liegen im Fall des Falles,
Wenn sich ein Konfliktabgrund bei uns auftut.

In der vorherigen Beziehung war alles okay.
An mir kann darum die Störung nicht liegen.
Doch bei dir die Fülle von Problemen ich seh'.
Die werden schon in den Griff wir kriegen.

Wenn ich mich ändere, was habe ich davon.
Ich kann einen Vorteil dabei nicht erkennen.
Ich sehe nur die Mühe, sehe nicht den Lohn.
Den kannst auch du nicht plausibel benennen.

Lieber sterbe ich, bevor ich mich noch wandle.
Neu anzufangen, ist peinlich, ist unangenehm.
Unsicher ist, ob ich mir Besseres einhandle.
Mein Leben ist doch auch so schon bequem.

Wenn ich das aufgabe, wem soll ich vertrauen?
Ich liefere mich dir doch nicht einfach hier aus.
Sollen andere hier doch neue Häuser erbauen.
Ich bleibe wohnen in meinem Herkunftshaus.

Hier passt nicht der Ort, heut passt nicht die Zeit,
Um Angelegenheiten zu klären und anzupacken.
Ich habe dafür keine Handhabe, bin nicht bereit,
Für wenig Geld mir das alles hier aufzusacken.

Du immer mit deinen Wünschen und Visionen.
Ich wünsche mehr Ruhe mir und Zufriedenheit.
Aufbruch ins Neue muss sich für mich lohnen.
Ist Zukunft derart vage, bin ich nicht dazu bereit.

Will ich mich nicht wandeln, musst du so bleiben.
Veränderst du dich, werden wir uns eher fremd.
Wir verkrüppeln hier oder auseinander wir treiben,
Wenn nur einer von beiden den anderen hemmt.

Aufeinander zugehend müssen beide bewegen
Sich in Richtung auf wachstumsfördernde Mitte.
Nur Bewegung schafft den Beziehungssegen.
Im Paartanze wächst so das gemeinsame Dritte.

Bewegend wandelt sich Standpunkt und Sicht.
Ich drehe mich und auch die Welt dreht sich mit.
Mich drehend sehe ich Leben im anderen Licht.
Mich wandelnd halte mit dem Leben ich schritt.

Wir begreifen unser Leben in seiner Leichtigkeit,
Wenn wir, uns zu wandeln, als heilsam erkennen,
Wenn wir, jeden Tag zu neuem Aufbruch bereit,
Von überholten Gewohnheiten mutig uns trennen.

Erlauben wir uns doch einen Gewohnheits-TÜV:
Tut uns das, was wir tun, auch wirklich noch gut?
Jeder mutig seine eingefahrenen Muster überprüf.
Wandlung braucht Ehrlichkeit, Ausdauer und Mut.

Entwicklungsschmerz und Trauer zulassen

Entwicklung ist oft ohne Schmerzen nicht möglich.
Lernen meint: Altes nicht mehr. Neues noch nicht.
Entwicklung heißt: Bisweilen scheitern wir kläglich,
Einstmals Vertrautes in uns und um uns zerbricht.

Lernen heißt, zwischendurch in Abgrund zu blicken:
Was ich gut konnte und verstand, das gebe ich auf.
Ich erkenne Fehler an wie auch Erkenntnislücken.
In eine neue, viel versprechende Richtung ich lauf.

Der, der ich bis heute war, muss ich nicht bleiben.
Ich muss Kind, das ich war, nicht länger beerben.
In mir noch unbekannte Bereiche darf ich treiben.
Der ich einstmals gewesen, darf endlich sterben.

Sich zu entwickeln, verlangt Bereitschaft zu trauern.
Unvermeidlich wird alles uns irgendwann verlassen.
Man kann das verleugnen oder verbittert bedauern,
Oder schlicht als Tatsache der Existenz auffassen.

Sich zu entwickeln, verlangt, loslassen zu können.
Selbst kleiner Verlust bedeutet Arbeit und Schmerz.
War was uns wichtig, sollten wir Trauer uns gönnen,
Nicht Gestriges nur abtun mit gleichgültigem Scherz.

Sich zu entwickeln, heißt, an Abschieden zu reifen.
Nur stetes Fortschreiten erhält unsere Lebendigkeit.
Dass Gestriges sterben muss, muss man begreifen.
Abschiedstrauer macht für tieferes Erleben bereit.

Durch alles, was bisher zurückgelassen ich habe,
Bin ich zu der Person geworden, die heute ich bin.
Verlustschmerz zuzulassen, ist eine wichtige Gabe.
Verluste lassen uns reifen und verleihen uns Sinn.

Je mehr ich erlerne, was überholt ist, loszulassen,
Desto leichter wird sich die Entwicklung vollziehen.
Je mehr ich bereit bin, Neues beherzt zu erfassen,
Desto weniger muss ich meiner Trauer entfliehen.

Um neu sich zu füllen, muss leer man sich machen.
Man ist meist das, was man anderen geben kann.
Befreit von alten Ideen, von Wünschen und Sachen
Fängt für uns ein neuer Abschnitt des Lebens an.

Sich entwickeln heißt, sich zu füllen und zu leeren,
Was man genommen hat, wieder weiterzugeben,
Wissen loszulassen, um seine Weisheit zu mehren.
Wer eintritt, muss sich auch dem Austritt hingeben.

Schmerz öffnet uns Türen in eine neue Dimension,
Wird zu unverzichtbarem Bestandteil von Wachsen.
Dass man Schmerz vermeiden kann, ist pure Illusion.
Nur Spaßgesellschaft verbreitet derart dumme Faxen.

Es macht Schmerz, lässt man zurück, was gewesen.
Doch nur so kommt man dem näher, was wirklich ist.
Unsere Seele wird frei, kann eher dadurch genesen,
Dass man, was gewesen ist, nicht auf ewig vermisst.

Sich zu entwickeln erfordert, die Karte zu korrigieren,
Die man sich bisher von der Mitwelt gezeichnet hat.
Man darf sich nicht in seiner Fantasiewelt verlieren,
Denn im Konkreten findet das wirkliche Leben statt.

Fast jeder von uns dauernd bis beizeiten dazu neigt,
Sich an Ideen, Menschen und Erleben zu klammern.
Selbst dann, wenn das Alte als überholt sich zeigt,
Bleiben im vertrauten Übel wir haften und jammern.

Damit vermeiden wir vermeintliche Konsequenzen,
Die Loslassen in unserer Fantasie nach sich zöge.
Doch vermeidend wir eine Entwicklung begrenzen.
Wer dem Verlustschmerz ausweicht, der wird träge.

Tod und Abschied, Wandel, Loslassen und Verlust
Hängen eng zusammen mit gelingendem Leben.
Dass etwas aufhört, wird uns dramatisch bewusst.
Für inneren Wandel muss es Raum in uns geben.

*Fürchte ich mich vor dem, was auf mich zukommt?
Klammere ich mich an das, was ich bereits habe?*
Es unserem inneren Wachstum nützt und frommt,
Dass wir auch loslassen, was dereinst eine Gabe.

Unser Schmerz über einen Verlust entsteht dann,
Muss man sich von Person oder Sache trennen,
Die durch ihre Gegenwart regte Entwicklung an,
Mit der wir wesentlich identifizieren uns können.

Sich abzufinden mit dem, was gänzlich verloren,
Heißt, die Gegenwart, wie sie ist, zu akzeptieren.
Auf dass man täglich als neuer Mensch geboren,
Muss das Gestrige trotz Schmerz man verlieren.

Wenn was von uns weicht, macht es Neuem Platz.
Indem wir es gehen lassen, werden wir wieder frei.
Freiheit eröffnet Räume für einen würdigen Ersatz.
Dadurch, das was geht, wird unser Leben wie neu.

Kleine und große Tode sind nicht zu unterschätzen.
Sie verlangen nach einem Verarbeitungsprozess.
Unachtsamkeit bei Verlust kann uns sehr verletzen.
Dank Trauer und Schmerz lösen wir unsren Stress.

Ich bin nicht mehr dieselbe Person wie vor Jahren.
Ich bin, wer ich war, plus zusätzlich gelebter Zeit.
Dieses Plus an Leben kann ich in mir bewahren,
Bin ich Verzicht und Verlust zu akzeptieren bereit.

Ich habe den Mut, Ausschau zu halten nach Türen,
Und die Klinke zu drücken, stehe ich endlich davor.
Ich erlaube mir, Neuangst derweil in mir zu spüren.
Doch trete ich achtsam ein mit Respekt und Humor.

Nicht die Zeit als solche heilt uns unsere Wunden.
Heilsam wird nur, wie ich diese Lebenszeit nutze.
Dreck an Scheiben ist nicht einfach verschwunden.
Will ich den Durchblick, ist es gut, wenn ich putze.

Jede Frustration fordert mich auf, reifer zu werden.
Jede Schwierigkeit trägt in sich auch einen Gewinn.
Überstandener Schmerz wird Kräfte in mir erden.
Verlust zeigt, dass ich mehr als das Verlorene bin.

Auch wenn ich mich verzweifelt dagegen wehre
Und versuche, Hürden und Irrtümer zu übergehen:
Jedes Problem, jeder Konflikt ist auch eine Lehre.
Schmerz lehrt, Leben mit neuen Augen zu sehen.

Wandel lernen

Herrje, wir haben uns in der Welt inkarniert.
Von nun an fesseln uns die Familienbande.
*Ob Gefesseltsein wohl ins Glück uns führt
Oder eher hinein in Schimpf und Schande?*

*Fördern uns die Eltern als Vater und Mutter?
Sind unsere Geschwister uns wohl gesonnen?
Ist familiär das meiste für uns hier in Butter?
Riecht ranzig das Leben ganz ohne Wonnen?*

Kam man zu Eltern, die sich fühlten gestört
Und deshalb ihre Kinder gleich mit verstören?
Sinnlos ist, dass man sich über Eltern empört,
Ohne mit seinem Stören selbst aufzuhören.

Wir übernehmen der Eltern Störungsmuster,
Wie wir sie als Kind in der Familie erfahren,
Es sei denn, wir werden allmählich bewusster,
Um die Störungen nicht mehr aufzubewahren.

Der Weg steht uns offen zur Selbstbefreiung.
Den müssen nur konsequent wir beschreiten.
Achtsam mit Selbst- und Fremdverzeihung
Können wir Erleben zur Freude hin weiten.

Wir sind, wer wir waren und wie wir werden.
Wir sind unser Sein als ständiges Wandeln.
Wir können uns dadurch seelisch gefährden,
Dass wir dem oftmals entgegen handeln.

Wer wir hier und heute sind, wurde erlernt.
Schon in Mutters Gebärmutter ging es los.
Altes Störendes man neu lernend entfernt.
Dafür sind wir Erwachsene klug und groß.

Klar tragen wir die Herkunftsgene weiter,
Durch Migration und durch Sex gemischt.
Hoch droben auf unserer Evolutionsleiter
Werden Gene auch lernend aufgefrischt.

Die Gene formen den Möglichkeitsrahmen.
Was daraus wird, wird von uns mitentschieden
Danach, mit wem wir hier zusammen kamen,
Was aufgesucht wurde oder was gemieden.

Einige der Gene ein- oder aus wir schalten,
Je nachdem, was wir wie im Leben erleben.
Im Werden erst die Gene wir ausgestalten.
Nur eher Weniges ist total fest vorgegeben.

Ein Samen wächst erst, wenn er begossen,
Wenn die Sonne ihn wärmt und Boden weich.
Wer eine ihn fördernde Familie hat genossen,
Wird eher seelisch stimmig und geistig reich.

Es lohnt sich zumeist, für uns zu erhoffen,
Dass unser Leben sich stetig wandeln kann,
Wenn wir, für neue Erfahrung wirklich offen,
Entscheiden und passend handeln sodann.

Was früh als Kind erlernt ward, sitzt schon fest.
Sich neu zu justieren, erfordert Mühe und Zeit,
Das Gehirn uns nur langsam umlernen lässt.
Entscheidend ist jedoch: Wir sind dazu bereit.

Gelerntes, das stört, ist schwer zu vergessen.
Was nichts taugte, wird uns weiter bedrücken.
Elend löst sich nicht auf, wird es ausgesessen.
Es gilt, unser Erleben aktiv zurechtzurücken.

Umzulernen bedeutet dann, Neues zuzulassen,
Unsere Angst vor dem Wandel zu überwinden,
Experimentierchance beim Schopf zu fassen,
Sein Leben auf tragfähigere Werte zu gründen.

Jeglicher Wandel braucht unser tiefes Wollen,
Begeisterung, kein Mal-Sehen, kein Vielleicht,
Brauchst konsequente Aktivität aus dem Vollen,
Kein Ein-Wenig: träge, gemütlich und seicht.

Hilfreich sind wohlwollend-geduldige Personen,
Die uns, wie wir derzeit hier sind, einfach lieben,
Und die Idee: Es wird sich für uns sehr lohnen,
Dass so lange wir achtsam daran geblieben.

Einander einfach und wahrhaft zu lieben heißt:
Ich stehe felsenfest zu dir, und zwar unbedingt.
Respekt man einander meist damit erweist,
Dass man nichts fordert, erdroht und erzwingt.

Da man nun einmal nur sich selbst leben kann,
Kein Mensch im Schatten der anderen gedeiht,
Nimmt man auch keine fremde Bedingung an.
Unterwerfung unter andere erzeugt stetes Leid.

Man muss notwendigen Wandel wirklich wollen.
Zu viel Altes bleibt sonst kleben in den Zellen.
Wir graben uns tief hinein in den inneren Stollen,
Um uns unseren verdunkelten Seiten zu stellen.

Gefordert wird seelische Leistung, dass abgelegt,
Was uns an einst erlittenes Elend noch bindet.
Denn solange man seine Opferhaltung pflegt,
Man auf keinen Fall einen Neuanfang findet.

Man kann gut Lebensenergie verbrauchen,
Indem man über das Leben klagt und klagt,
Kann Selbstwertgefühl zusammenstauchen,
Bis man nur noch herumhängt: klein, verzagt.

Wenn wir, streng uns gegenüber, nicht mochten,
Was an Engendem in unserer Kindheit geschah,
Bleiben wir ablehnend mit der Enge verflochten,
Unseren unfähigen Eltern dabei innerlich nah.

Es reicht nicht aus, mühsam zu unterlassen,
Was unseren Eltern einstmals nicht gut gelang.
Wir entwickeln neu für uns: Was kann passen?
Das Elend zu verneinen allein hält uns krank.

Veränderungen in uns sind zumeist begleitet
Von Turbulenzen im Innen wie im Außen.
Dass sich unser Entscheidungsraum weitet,
Können etliche von uns noch nicht aussteh'n.

Turbulenzen sind für viele sehr unangenehm:
So manches geht dabei drüber und drunter.
Gewohnheiten schienen sicher und bequem,
Auch wenn das Leben dadurch nicht munter.

Nichts ist mehr wie früher. So geht das nicht.
Alles muss doch stets seine Ordnung haben.
Jegliche Wandelabsicht bringe ich vor Gericht.
Veränderungen kann man sogleich begraben.

Signale für eine Veränderungsnotwendigkeit
Werden neuängstlich zumeist übersehen.
Breiige Stagnation macht sich in uns breit,
In der auch Gesellschaft kann untergehen.

Neuängstliche sind häufig fehler-intolerant.
Doch Fehler geschieht, wo Neues probiert.
Besser, man bleibt in den Routinen verrannt,
Bevor einem hier noch ein Fehler passiert.

Die Idee eines Wandels man gern verwarf.
Es ist doch noch alles so okay, wie es ist.
Derzeit besteht noch kein Handlungsbedarf.
Das Neue ist doch stets größtenteils Mist.

Neuängstliche eine Rückmeldung scheuen,
Sind desinteressiert, wie es anderen geht,
Sie wollen ihr Unterlassen nicht bereuen.
Sie wollen nicht bemerken: Es ist zu spät.

Neuängstliche meiden Werttransparenz,
Wollen zu Qualitätskriterien keine Klarheit.
Wenn ich Leben überschaubar begrenze,
Erhalte ich lange meine private Wahrheit.

Ich lasse mich von niemanden kritisieren.
Kritik ist nie konstruktiv, nie differenziert.
Darum wird mich Kritik nicht weiter führen.
Das habe ich längst vom Leben kapiert.

*Wieso soll es überhaupt einen Wandel geben,
Bisher hat doch alles recht gut so geklappt?
Früher hatten wir ein viel besseres Leben,
Als ein alter Mensch noch Autorität gehabt.*

Wenn schon Veränderung, dann nicht diese.
Man sollte niemals so viel experimentieren.
Experimentierend kommt man leicht ins Miese.
Besser ist, es würde nichts Neues passieren.

Soll unsere Jugend doch das Neue wagen.
Die werden sich die Hörner schon abstoßen,
Die werden wie wir am Fortschritt verzagen.
Was die auch machen, es geht in die Hosen.

Das sieht doch jeder, dass es so nicht geht.
Ich werde den Teufel tun, hier einzugreifen.
Ein jeder letztlich für sich ganz alleine steht.
Auf Solidarität kann man im Alltag pfeifen.

Wenigen gereicht Turbulenz zur Freude:
Endlich passiert mal wieder etwas Neues.
Blödsinn ist, dass man Wandel vermeide.
Wandel ich mich nicht, ich sicher bereu es.

In ihnen wächst Veränderungsspannung,
Die Ahnung davon: Etwas Neues muss her.
Und zwar recht bald, nicht irgendwann, und
Das Alte funktioniert lange gar nicht mehr.

Es geht dabei darum, sich zu entscheiden:
*Will ich Bewahrer und auch Erneuerer sein?
Womit verhindere ich des Lebens Leiden?
Eine bewusste Wahl erst wird uns befrei'n.*

Die Welt, in der wir leben, wandelt sich.
Ich verändere mich selbst tagtäglich auch.
Ich lasse mich und meine Vitalität im Stich,
Entscheide ich: Nichts Neues ich brauch.

Mensch ist zu achtzig Prozent aus Wasser,
Das stetig in Organen und herum um sie fließt.
Unser Leib ist also kein Wandlungshasser,
Zumal er ständigen Wassertausch genießt.

Millionen von Zellen sterben in uns täglich
Und ebenso viele werden in uns neu geboren.
*Wie war es trotzdem bei vielen von uns möglich,
Dass wir unsere Freude am Wandel verloren?*

*Was zwingt uns denn zu sein, wie wir waren?
Was hält uns in Normen und Formen gefangen?
Wieso können wir in all unseren Lebensjahren
Nicht zu einer flexibleren Haltung gelangen?*

*Was fesselt uns so sehr ans vertraute Gestern,
Obwohl Vergangenes unbeeinflussbar vorbei?
Was lässt uns über die Menschen lästern,
Für die jeder Tag wie ein Wunder und neu?*

*Ist es der Leistungsdruck, dem wir erliegen,
Wollen wir unbedingt zu Gewinnern zählen?
Darf uns Wettbewerbsdruck derart verbiegen,
Unseren Geist und Leib für Höchstform quälen?*

Unter zu viel Druck kann sich keiner entfalten.
Konkurrenz bewirkt nur ödes Spezialisieren.
Ein Mehrdesselben erhält nur alles beim Alten.
Als Fachidioten wir den Weitblick verlieren.

Wettbewerb macht uns eng und angepasst,
Stromlinienförmig eingefügt in starre Normen.
Was uns gut tut, wird dabei nicht angefasst,
Denn es könnte die alten Normen verformen.

Umfassende Bildung entsteht als Lebenswerk.
Zu Klarheit und Weisheit braucht es Reifezeit.
Kompetenz wächst in mir, bis ich endlich merk:
Ich bin zu verantwortlichem Handeln bereit.

Umsicht, Einsicht, Vorausschau, In-sich-Ruh'n:
All dieses erwächst aus stetem Lebensfluss,
Man kann Leben nur zulassen, kann wenig tun.
Persönliche Reife verträgt selten ein Muss.

Beziehungsfähig werden eher die, die fließen,
Die Mitwelt Wandelbereitschaft signalisieren,
Die es gelernt haben, ihr Leben zu genießen,
Die Leben als Prozess voll Neufreude führen.

Ich und Du. Daraus wird nur dadurch ein Wir,
Wenn ich bereit bin, mich auf dich einzulassen.
Doch mich einlassend ich Teile vom Ich verlier,
Die nicht mehr in das größere Ganze passen.

Wir überwinden die uns fesselnden Muster,
In der Kindheit nützlich, heute eher störend.
Befreit vom Ballast wächst Lebenslust mehr.
Lass los, was mehr zum Gestern gehörend.

Wir tragen schwer an Herkunftsgeschichte,
Die Fließen verhindert aus Scham und Schuld.
Sieh Leben im scham- und schuldfreien Lichte.
Übe dich neu beginnend in Mut und Geduld.

Fließt unser Lebensfluss bisweilen noch träge,
Bekommt uns dieses Geduldigsein besser.
Geistigen Stillstand hingegen niemals erwäge.
Leben pulsiert nicht im stehenden Gewässer.

Unser Leben will, dass wir uns an ihm reiben,
Wir liebevoll wach uns durchs Sein begleiten,
Mal schwimmen wir. Mal lassen wir uns treiben,
Mitfließend Platz wir für Freundschaft bereiten.

Gefordert wird unsere Initiative, dass erprobt,
Was wir uns vom Leben noch alles erträumen,
Dass man bei Problemen und Fehlern nicht tobt,
Dass wir uns Mangel und Irrtümer einräumen.

Alles Alte ist mächtig, allein weil es existiert.
Tatsachen bestimmen machtvoll Geschehen.
Nichts wirklich Neues in und mit uns passiert,
Solange wir zu streng und zu eng vorgehen.

Neues ausprobieren und dann wahrnehmen,
Was das so an Wirkungen nach sich zieht.
Wir verharren nicht mehr starr im bequemen,
Uns schon sattsam bekannten Lebenslied.

Lieber falsch singen als weiterhin angepasst.
Neues braucht von uns Chancen zu gedeihen.
Grundsatz-Beschluss wird gemeinsam gefasst,
Einander Misstöne beim Proben zu verzeihen.

Kaum Sturheit, immer weniger Rechthaberei,
Dafür viel Geduld, Demut und Bescheidenheit.
Was noch nicht gelang, macht man eben neu.
Vollendung erfordert viel Übung und Zeit.

Perfektionismus jedoch birgt manche Tücke:
Raubt uns Energie. Schafft falsche Ewigkeit.
Lieber und ehrlicher ist mir der Mut zur Lücke,
Denn der macht uns weiterhin wandelbereit.

Unvollendet zu sein, muss nicht schlecht sein.
Die Folgegeneration kann daran weiter bauen.
Ständige Fortentwicklung sollte uns recht sein.
Zu viel Schafferstolz stört Wandelvertrauen.

Gute Eltern stehen zu Schwächen und Fehlern,
Kinder müssen dann nicht altklug erstarren.
Es macht unbeweglich, unmenschlich, stählern,
Wenn wir auf unserem Standpunkt beharren.

Wenn schon Standpunkte, dann aber beweglich.
In den seltensten Fällen ist ein einziges richtig.
Viel Gleichwertiges anderes ist meist möglich.
Sich durchzusetzen, ist häufig nicht wichtig.

Im Zentrum steht unsere Liebe, nicht die Macht,
Stehen Zuneigung, Hingabe, Freude, Vertrauen.
Ein Mensch, der gern mit Humor über sich lacht,
Wird eher gütig und sanft auf andere schauen.

Zum Experimentieren bereit sein

Unser Leben ist real einzig im Augenblick.
Wer also vorausdenkt, der vermeidet sich.
Ist Vorausschau Lebensablenkungstrick?
Lässt man sein Leben vorsorgend im Stich?

Präventiv schreitet man gedanklich voran.
Weitet den zeitlichen Bewusstseinshorizont.
Vorausschauend man sich vermeiden kann.
Auch im Rückblick hätte man das gekonnt.

Man wird nicht aus jeder Erfahrung klug.
Man muss seine Erfahrungen bewerten.
Nur vor sich hin zu leben, ist nicht genug.
Denkfrei wir jegliche Weisheit gefährden.

Erfahrungen sind gar merkwürdige Sachen.
Sie können uns unser Hiersein erleichtern,
Wenn wir sie uns flexibel zu Eigen machen,
Auf dass wir an Erfahrungen reich wär'n.

Erfahrungen können das Leben erschweren,
Werden schematisch sie verallgemeinert,
Wenn Trugschlüsse wir nicht klug abwehren,
Durch die die Selbstwirksamkeit verkleinert:

„Einmal und nie wieder. Das funktioniert nie.
Es geht unter keinen Umständen, dass...“
Man zwingt Einfallsreichtum so in die Knie.
Dank Pessimismus ich Chancen verpass.

Pessimisten sind nicht voll lebensbereit
Mit Erfahrungsknoten in Herz, Hirn, Hand.
Wer Bedenken mit sich trägt zu jeder Zeit,
Hat nur stark reduzierten Angstverstand.

Entwickeln meint, sich zu öffnen und weiten,
Mit der Angst gehen, sie nicht verdecken,
Etwas Neues zu versuchen zu allen Zeiten,
Proben, forschen, schauen und entdecken.

Damit es passt, funktioniert, möglich wird:
Was ist zu lernen? Was muss geschehen?
Auf traditionelle Art haben wir uns verirrt.
Wie könnte das noch ganz anders gehen?

„Noch funktioniert nichts, doch wenn – dann.
Wir können bessere Bedingungen erfinden.
Und sobald man allein nichts erreichen kann,
Soll mit Gleichgesinnten man sich verbinden.

Wir experimentieren, probieren, variieren,
Bleiben locker, doch beharrlich bei der Sache,
Nur nicht so schnell die Geduld verlieren.
Fehler sorgsam auswerten, die ich mache.

Fehler zu meiden, entsteht meist aus Angst,
So, wie man jetzt ist, noch nicht zu genügen.
Wenn du mehr, als du bist, von dir verlangst,
Musst du dich umgehen, belügen, betrügen.

Trugschluss ist, Leben verlief nur nach Plan.
Das wahre Dasein lässt sich darauf nicht ein.
Erweist sich die Planbarkeit jedoch als Wahn,
Stellt man enttäuscht auch die Vorschau ein.

Vorschau ist nicht vergleichbar mit Planen,
Macht aus Möglichkeit noch keine Wirklichkeit.
Prävention ist mehr ein offenes Vorausahnen,
Ist Gedankenspiel mit der Wahrscheinlichkeit.

Voraus zu schauen, typisch menschlich ist.
Nur wenige Tiere sich um die Zukunft sorgen.
Der Hamster nur Vorrat vom Vorjahr frisst.
Kluge Menschen denken weit ins Morgen.

Kluger Mensch baut keine Atomanlagen.
Denkt an die Enkel und an Nachhaltigkeit,
Denkt voraus, statt nachdenkend zu klagen,
Macht sich schon jetzt für die Zukunft bereit.

Die Zukunft ist nicht statistisch zu ermitteln,
Denn die Statistik erfasst nur die Quantität.
Auch indem wir die Vergangenes bekritteln,
Uns keine lebenswertete Zukunft entsteht.

Was uns gestern nützte, kann heute schaden.
Ein Zuviel Desselben ist oft dessen Untergang.
Wenn Tausende im selben Teiche baden,
Machen sie sich durch ihre Bakterien krank.

Das Gegenteil von schlecht ist noch nicht gut.
Elend zu verneinen, reicht nicht zum Glück.
Besser ist, wenn man vom Guten mehr tut.
Besser nach vorne wir schauen, nicht zurück.

Gestaltung der Zukunft ist ein Wechselspiel
Von dem, was gewünscht und was geschieht.
Einflüsse und Wirkungen gibt es viel zu viel,
Als dass man sie alle bewusst stets einbezieht.

Die Zukunft ist unser größtes Realexperiment,
Wo Visionen mit Wissen und Können vereint.
Unsere Zukunft ist das, was noch keiner kennt,
Auch wenn sie so mancher zu kennen meint.

Zu experimentieren ist menschlich gemeint.
Wir beziehen alles ein, was wir schon wissen.
Unmenschliche Ziele werden klar verneint.
Fiese Fehler wir nicht wiederholen müssen.

Lernen wir also, achtsam zu experimentieren
Mit uns, mit unseren Nächsten, mit der Welt.
Kluge Experimente können uns dahin führen,
Dass es mit der Menschheit besser bestellt.

Potenzialentfaltung

Wer sein Potenzial entfalten will,
Muss stets Neues zu sich lassen.
Das neuscheue Ego hält nicht still,
Scheint Veränderung zu hassen.

Heute anders als gestern zu sein
Zerstört das Trugbild von Stabilität.
Neuangst stellt automatisch sich ein,
Als ob Dasein auf dem Spiele steht.

Wandel erfordert Gegenwärtigkeit,
Denn Wandel geschieht nur im Jetzt,
Gelebt als freundliche Achtsamkeit,
Die Strenge und Zwänge ersetzt.

Offenheit für Gefühl brauchen wir,
Um Angststarre früh zu erfassen.
Wir brauchen Selbstdisziplin dafür,
Die Angst nicht siegen zu lassen.

Gegenwärtigkeit

Erforderlich, dass wir gegenwärtig,
Um Gewohntes ändern zu können,
Und uns nicht definieren als fertig,
Dafür steten Wandel uns gönnen.

Gegenwart bleibt die einzige Zeit,
In der wir wahrnehmend handeln,
Gegenwärtigkeit macht uns bereit,
Das Dasein gründlich zu wandeln.

Stets gegenwärtig wie ewig wirkt.
Es gilt nicht Uhrzeit, nur Lebenszeit.
Kein Schleier die Wirklichkeit verbirgt.
Zu neuer Erfahrung sind wir bereit.

Gut, bewusst und anwesend sein,
Voll da ganz im Hier und im Jetzt.
Sich von Vergangenenem zu befrei'n,
Ganz egal, ob es erfreut oder ätzt.

Hirngespinnst nur ist das Morgen,
ist Planung, die wir uns erzählen.
Ob sie freudvoll oder voll Sorgen,
Wir momentan planend oft wählen.

Gelänge bestimmte Planung nicht,
So werde uns sowas zerknirschen.
Trauben wachsen uns ins Gesicht.
Doch wir, wir wollen nur Kirschen.

Was wir gewesen oder werden,
Sind unsere Gedankenprodukte.
Wir können Entfaltung gefährden,
Sind sie uns mehr als Konstrukte.

Im Gestern kann man nichts tun,
Das Morgige ist heute nicht da.
Wenn Erinnern und Planen ruh'n,
Sagen zum Augenblicke wir ja.

Gibt es nichts als diesen Moment,
Fallen all die Verzerrungen weg.
Da kein Bild vom Sein uns trennt.
Durchfährt uns heilsamer Schreck.

Unsere Existenz scheint bedroht.
Deshalb brauchen wir Disziplin,
Um angesichts scheinbarer Not
Nicht der Gegenwart zu entflieh'n.

Achtsamkeit

Gegenwart braucht Achtsamkeit
Für Denken, Spüren und Fühlen,
Achtsam machen wir uns bereit,
Nicht mehr nur Rollen zu spielen.

Achtsam nach innen spürend,
Hilft uns Echtbedürfnis erkennen.
Experimentelles Leben führend,
Hilft Eignes und Fremdes trennen.

Achtsam können wir erspüren,
Ob unser derzeitiges Handeln
Zum erstrebten Ziel wird führen
Oder ob wir es besser wandeln.

Je mehr wir achtsam im Leben,
Je mehr wir Schatten erkennen,
Von denen wir eher fortstreben,
Die wir kaum ertragen können.

Also braucht es Freundlichkeit,
Die unsere Achtsamkeit ergänzt,
Damit zur Schattenschau bereit
Man sich nicht länger begrenzt.

Tadel, Drohen, Nicht-Beachten,
Wie andere Formen von Strenge
Fördern schamhaftes Verachten,
Treiben uns in seelische Enge.

Eingeengt kann keiner lernen,
Weil Enge nur Ängste erzeugt.
Du greifst nicht zu den Sternen,
Wenn du von Sorgen gebeugt.

Achtsam und freundlich zugleich
Müssen wir Scham nicht wecken,
Werden wir innerlich frei und reich,
Da wir nichts vor uns verstecken.

Selbstdisziplin

Disziplin weiterer Entfaltungsweg,
Mit dem man behaupten sich kann,
Springen die Feinde des Wandels
Uns einzeln oder zusammen an.

Der erste Wandelfeind ist Angst,
Die einflüstert: Hör auf zu lernen,
Da du neue Erkenntnis erlangst,
Sich Freunde von dir entfernen.

Neues nährt nur deine Zweifel,
So dass dir Sicherheit schwindet.
Siehst du nicht, wie der Teufel
Um Erkenntnisbaum sich windet.

Doch lernt man mit Angst weiter,
Fällt sie ab und löst sie sich auf.
Klares Erkennen stimmt heiter.
Angst nimmt man dafür in Kauf.

Zweiter Wandelfeind ist Wissen.

Wissen hat begrenzten Zweck.
Wenn wir es festhalten müssen,
Wird Wissen zum blinden Fleck.

Wissen steht feindlich zum Lernen,
Wer arrogant, sagt: Ich weiß schon.
Da wir wissend Fragen entfernen,
Begrenzung der Wissenden Lohn.

Wissenshüter sollten sich sorgen,
Wenn an altem Wissen sie kleben.
Wissen heute, Irrtum von morgen.
Irren verhindert lebendiges Leben.

Wissen ändert sich mit der Zeit.
Was heute wahr, ist morgen Lüge.
Ein Datum für Maximalhaltbarkeit
Dem Wissenswust ich hinzufüge.

Wissen, das wissen Gescheite,
Ist niemals gültig überall gleich,
Hat oft nur begrenzte Reichweite.
Fakt ist hart, doch Denken weich.

Neufreudig, offen und bescheiden
Wird Wissen nicht mehr angehäuft.
Unwissenheit lässt uns nicht leiden.
Wie Wasser uns Wissen durchläuft.

Lernen neufreudig wir stets weiter,
Erwächst Meisterschaft im Leben.
Verglichen mit anderen gescheiter,
Bleibt im Machtrausch man kleben.

Dritter Wandelfeind wird so Macht

Mit Illusion verbunden, man habe
Es ganz allein zu dem gebracht,
Meistersein sei ureigene Gabe.

Überheblichkeit schafft Tyrannen,
Die Allverbundenheit ignorieren.
Entfaltung wir derart verbannen.
Machtberauscht wir uns verlieren.

Wir sind uns darüber im Klaren:
Wenn wir Meisterschaft zeigen,
Dass Macht wir nur verwahren.
Doch sie ist uns nicht zu Eigen.

Meisterschaft wird uns verliehen,
Zu dienen zum Glück auf Erden.
Bescheiden wir mit einbeziehen,
Vom Ganzen getragen zu werden.

Vierter Wandelfeind: Überdruss,
Gedanke, dass Wandel nun reicht.
Veränderung empfunden als Muss
Und Resignation uns beschleicht.

Den Feind kann keiner besiegen.
Doch mit ein wenig Kreativität,
Lässt man sich nicht unterkriegen,
Weil man zu genießen versteht.

Lebensgenuss ist Dankbarkeit,
Die täglich von uns zelebriert.
Freudvoll dankend keiner bereut,
Da man Leben im Wandel führt.

Fühlen

Entfaltung braucht echtes Fühlen.
Wer fühlt, erst vollständig erlebt.
Authentisch und frei von Kalkülen -
Menschliche Reife, die angestrebt.

Manch Fühlen uns in die Irre führt,
Da nur Reflex aus Vergangenheit.
Reaktionsautomatisch konditioniert
Sind wir so nicht entfaltungsbereit.

Freundlich achtsam ist zu lernen,
Echt von automatisch zu trennen,
Um Angewöhntes zu entfernen,
Den Moment erfühlen zu können.

Wir fühlen und sind nicht Gefühl,
Von Automatik uns distanzieren,
So dass wir im Gefühlsgewühl
Unsere Identität nicht verlieren.

Echtfühlend wir unterscheiden,
Was uns unsere Sinne antragen,
Wie in Gefühle wir diese kleiden
Und was nach außen wir tragen.

Sinneseindruck: Augen brennen.
Deute dies heute als Traurigkeit.
Hoffend, emotional sein zu können,
Bin ich auch zu weinen bereit.

Fühlen, Denken und Handeln
Von unterschiedlicher Qualität.
Man kann Gefühl nur wandeln,
Da man Unterschiede versteht.

In entstehende Sinneserregung
Hineinhorchen und schmecken
Lässt manche Gefühlsbewegung
Uns umgedeutet neu entdecken.

Sorgsam horchen wir nach innen,
Bislang Unerhörtes zu erhören,
Nicht Impulse aus unseren Sinnen
Mit vorschnellem Deuten zu stören.

Zwischen Sinnesreiz und Fühlen
Erlauben wir uns innezuhalten,
Um mit Regungen, sehr subtilen,
Unser Erleben neu zu gestalten.

Impulse vom Fühlen zur Emotion
Brauchen unsere Affektkontrolle.
Handlungsfreiheit ist unser Lohn.
Gefühl bekommt stützende Rolle.

Unser Handeln wir durchspüren,
Wie schmeckt unsere Muskulatur?
Wird Impuls auf Abwege führen
Oder sind wir auf richtiger Spur?

Da wir nur in Beziehungen lernen,
Sind sie wirklich nahrhaft für mich?
Sollte ich mich daraus entfernen,
Merkend: Die schmeckt mir nicht?

Falls Beziehungen nichts bringen,
Nicht mehr nähren noch erfüllen,
Warum Durchhalten erzwingen
Um des lieben Friedens willen?

Entfaltung heißt, etwas riskieren.
Wer Wachstum will, ist nicht brav.
Da wir lebendiges Leben führen,
Sind wir nicht geduldiges Schaf.

Fühlen paart sich mit Disziplin
Als Mut, Beziehung aufzugeben.
So lassen Vertrautes wir zieh'n,
Um Selbstentfaltung zu leben.

Es braucht Mut, sich zu zeigen,
Der Fülle entgegen zu schreiten,
Sich den Nährenden zuzuneigen,
Loslassend vergangene Zeiten.

Nährend sind, die uns bewegen
Und sich von uns bewegen lassen,
Um in Gemeinsamkeit den Segen
Tiefer Menschlichkeit zu erfassen.

Epilog

Gegenwärtig, freundlich achtsam,
Diszipliniert und klar im Fühlen,
Vier Tugenden, auf die es ankam,
Zu verlassen Gewohnheitsmühlen.

Jenseits des Gewohnten erwartet
Uns Füllhorn von Seinsentwürfen.
Wer in diese Erlebenswelt startet,
Ersetzt alles Müssen durch Dürfen.

Das Leben leben wir ungezwungen.
Kein Muss die Muskeln verspannt.
Wir sind frei. Um Herz und Lungen
Liegt nicht länger eisernes Band.

Wir dürfen glücklich sein auf Erden,
Uns und andere von Herzen lieben,
Wie wir gedacht, endlich werden -
Dies gemächlich und nie getrieben.

Bereitschaft zum Wertbewusstsein

Weil im Leben man niemals nicht werten kann,
Denn, dass wir werten, sichert unsere Existenz,
Schauen wir uns besser unsere Wertungen an,
Bevor ich sie verleugne, ich Werten ausgrenz'.

Wir müssen im Leben stets Kriterien benutzen:
Was tut mir hier gut? Was tut mir hier schlecht?
Wir müssen Gutes fördern, Schlechtes stützen:
Wie mache ich mir in meinem Dasein es recht?

Woraufhin lohnt es, sein Handeln zu orientieren?
Was könnten Attraktoren für Entwicklung uns sein?
Was hilft, Glück zu erleben, Freude zu spüren?
Was lässt uns wachsen, hält uns nicht klein?

Nicht länger nur auf Schwächen wir schauen.
Elend zu beseitigen, ist noch lange kein Glück.
Auf die Kraftquellen in uns wollen wir vertrauen.
Vor Mühe, sie zu finden, schreckt keiner zurück.

Ich schaue ehrlich hin: *Was kann ich noch nicht,*
Was eher ansatzweise, was schon ziemlich gut?
Wenn ich was nicht kann, Herz mir nicht bricht.
Ich ergreife Wandlungschancen mit Löwenmut.

Ich bin ehrlich zu mir, jedoch nicht mehr streng.
Es geht um Tendenz, Richtung, nicht Perfektion.
Mit Strenge ich zartes Neues in mir eher verdräng':
Ansatzweise was können, was heißt das schon?

Ansatzweise heißt: Es sind Ansätze schon da.
Aus Keimling kann prächtiger Baum ersprießen.
Diesen Keimling zu schützen, bin ich mir nah.
Zartes Neues in mir mag ich schützend genießen.

Ich erlaube mir zugleich, mit mir geduldig zu sein.
Wenn mir was schwerfällt, hat das seinen Grund.
Welche Szenen aus Kindheit fallen mir dann ein?
Was machte Kinderseele verletzt einst und wund?

Wir Menschen sind festgelegt und zugleich frei.
Gene und Mitwelt formen Entwicklungsrahmen.
Doch bis ins Alter formt unser Gehirn sich neu,
Vor allem, wenn in gute Gesellschaft wir kamen.

Liebevolles Miteinander kann noch viel erreichen.
Für Neuanfang jeder Tag. Selten ist es zu spät.
Wir bauen Stärken aus, stellen Fortschrittsweichen,
Auf dass in und um uns Glückschance entsteht.

Haltung der Kritik erwächst aus Wertdifferenz.
Wertungen sind stets von Gefühlen begleitet.
Wertend ich mich annähere oder mich abgrenz',
Weil mir was eher Freude oder Sorge bereitet.

Kritikfähig zu sein, bezieht sich auf zwei Seiten:
Ich kritisiere die Ideen, das Handeln, nicht dich.
Nicht über dir stehen, nur dich kritisch begleiten
Und erkennbar offen, kritisierst du auch mich.

Dabei wohl wissend, es ist nicht immer leicht,
Seine Werte konsequent zu Boden zu bringen.
Manch einer in die Selbstsabotage ausweicht,
Wenn widersprüchliche Werte in ihm ringen.

Kritik meint nur, auf Kriterien zurückzugreifen,
Abweichung von Wertentscheidung zu benennen,
Doch niemand an Haaren vor Kadi zu schleifen.
Wer kritisiert, muss menschlich sein können.

Viel zu wenig wird über unsere Werte geredet:
Was ist dir, was ist mir im Leben etwas wert?
Stattdessen wird vermutet und sich befiehlt:
„Das, was du hier willst, ist sicherlich verkehrt.“

Zwang, sich zu unterscheiden, zu profilieren,
Bringt Überbetonung der Differenzen hervor.
In Konkurrenzgesellschaft so viele verlieren,
Weil jeder alles tut, damit der andere verlor.

Situationen schaffend, wo beide gewinnen,
Weil der Wert der Solidarität hochgehalten,
Wird unsere Menschheit zu heilen beginnen,
Weil wir uns vereinen statt uns zu spalten.

Es braucht Mut, Werthaltungen offenzulegen,
Über das zu reden, was uns wirklich bewegt,
Statt sich auf Machtspielchen zu verlegen,
Eiskalt kalkulierend, menschlich unaufgeregt.

Wer seine Kriterien offenlegt, wird kritisierbar,
Kann am Vorgegebenen gemessen werden.
Schnell werden uns auch unsere Konflikte klar,
Die die Lauterkeit unserer Werte gefährden.

„Für mich gilt bislang folgender Wertmaßstab.
Den stelle ich gern unter uns zur Diskussion.
Abschließende Meinung ich dazu nicht hab',
Nur vorläufige, hoffentlich nützliche Position.“

Statt Umsetzungsschwierigkeit offenzulegen,
Gemeinsam um Problemlösungen zu ringen,
Wir uns lieber in Werteunklarheit bewegen,
Unser Leben in Wertebeliebigkeit verbringen.

Oder wir werden in den Werthaltungen starr,
Beginnen, auf Prinzipien herum zu reiten:
„Auf meiner Wertposition ich eisern beharr'.
Es bringt nichts, mit mir darüber zu streiten.

Für uns wird selbstverständlich ewig gelten:
Das macht man hier immer nur so und so.
Wer anders wertet, den werden wir schelten,
Der wird seines Lebens hier nicht mehr froh.“

Wertdogmatismus oder Wertebeliebigkeit:
Beides keine Wege, zusammen zu finden.
Machen wir uns für Werttransparenz bereit,
Um eine freie Wertegemeinschaft zu gründen.

Drei Wörter mit Au

Therapiestunde klang morgens in mir nach.
Was das sollte, wusste ich nicht so genau.
Drei Wörter wurden nachsinnend in mir wach:
Bedeutsame Wörter, alle am Anfang mit Au.

Authentizität und Autonomie und Augenhöhe:
Was wollten diese drei Wörter mir erzählen.
Bedeutungen, die hinter den Wörtern ich sehe,
Fordern mich auf, mein Schicksal zu wählen.

Galten diese Wörter dir oder galten sie mir?
Projektion? Intuition? Du kannst entscheiden.
Als gereimte Fragen ich sie dir präsentier'.
Ich bin sicher, Antworten nützen uns beiden.

Authentizität

*Kann ich mit ihm (ihr), wie ich bin, wirklich sein?
Kann ich ihm (ihr) zeigen, was ich wahrhaft fühle?
Lass ich mich mit ihm (ihr) so auf mich selber ein,
Dass ich mir und ihm (ihr) keine Rollen vorspiele?*

*Kein Verstellen mehr und kein Getue als ob.
Mag ich mich kindlich geben, einfach, echt?
Gehören Erfolge zu mir wie auch jeder Flop?
Tue ich bei ihm (ihr) eher, was selbst ich möcht`?*

*Muss ich mich mit ihm (ihr) nie wieder verstellen?
Darf ich Angst, Freude, Zweifel, Hoffen zeigen?
Unterstützt er (sie) mich, Schatten in mir zu erhellen?
Mache ich mir mit ihm (ihr) meine Seele zu Eigen?*

Autonomie

*Habe ich mit ihm (ihr) ein Gefühl von Meinigkeit?
Muss mich Bedürftigkeit nicht mehr plagen?
Finde ich bei ihm (ihr) in mir stimmige Einigkeit?
Mag ich mich nahe zu mir selbst heranwagen?*

*Kann ich mit ihm (ihr) frei und suchend werden?
Darf ich mit ihm (ihr) endlich mir näherkommen?
Kann ich bei ihm (ihr) Sein in mir selber erden?
Macht ich zu sein bei ihm (ihr) nicht beklommen?*

*Mag ich mich bei ihm (ihr) experimentell entfalten?
Unterstützt er (sie) mich, Seinerfüllung zu suchen?
Können wir Lebenssinn gemeinsam gestalten,
Zusammen weinen, lachen, würdigen, fluchen?*

Augenhöhe

*Wölbe ich bei ihm (ihr) nicht mehr Schultern vor?
Zeige ich mit ihm (ihr) gern und stolz mein Sein?
Schau ich auf Schwäche liebevoll mit Humor?
Stelle ich mich grämende Selbstzweifel ein?*

*Muss ich nicht dienen, dass er (sie) mich liebt?
Muss ich nicht schlau und verlässlich sein?
Ob er (sie) mir wohl Fehler und Irrtümer vergibt?
Mache ich mich nicht aus Dankbarkeit klein?*

*Kann ich aufrecht ihm (ihr) in die Augen blicken?
Muss ich mein Herz bei ihm (ihr) nicht schützen?
Muss ich mich nicht in Pflichten verstricken,
Die ihm (ihr) eher viel, doch mir wenig nützen?*

13 Wertangebote

Durchs Leben man fährt auf Gewohnheitsschienen.
Was Gewohnheit wert, spiegelt sich in den Mienen.

Ist Miene meist heiter, zeugen Falten vom Lachen,
Kann man getrost weiter oder mehr davon machen.

Doch weh, um den Mund entsteht bitterer Zug.
Das ist Änderungsgrund für Gewohnheit genug.

Es heißt uns, neue Wege zu finden und gehen,
Von Gewohnheitspflege entschieden abzusehen.

Was sind für mich Werte, die zu finden sich lohnen,
Wonach ich beehrte, dass sie inne mir wohnen?

Entscheidungsfreiheit ist anspruchsvolles Wort.
Doch das Leben wäre trist, würfe Freiheit ich fort.

Frei vor allem von innen, nicht gefesselt an Angst.
Sich auf sich besinnen, nicht auf, was du verlangst.

Gefühlssouveränität meint nicht Gefühlsopfer sein.
Wie heftig es auch scheint, ich bin nie Fühlen allein.

Hinter Gefühl Wesenskern, der zusammen mich hält:
Stabil, hab' ich mich gern, labil, wenn ich nichts gelt.

Bedürfnisbewusstheit als Ahnen: Was brauche ich?
Was tut noch gut allenfalls? Was ist nützlich für mich?

Spüren. Was ist dran zugleich? Auswählen, entscheiden.
Schwimmen im Angebotsteich, nicht sinken und leiden.

Bedürfnisbefriedigung mit Chancen, mir zu geben,
Was in diesem Abschnitt ich brauche, um gut zu leben.

Echte Befriedigung ist auch, auf das eher zu verzichten,
Was ich nicht brauch, mich auf das Sein auszurichten.

Wirkungsbewusstheit, um sich aus neuer Sicht zu sehen,
Nicht naiv und wirkungsdumm sich im Wege zu stehen.

Seh' ich mich aus deiner Sicht, kann ich mich einfühlen,
Passieren die Patzer nicht, leichter, zu zweit zu spielen.

Selbstwirksamkeit im Angebot. Was kann ich hier tun?
Wo mich befreien aus Not? Wo besser warten und ruh'n?

Grenzen realistisch erkennen, seine Möglichkeiten nutzen,
Nicht gegen Windmühlen rennen und Größenwahn stützen.

Veränderungsakzeptanz lädt ein, Prozess anzunehmen.
Leben heißt in Bewegung sein. Wandel muss nicht grämen.

Offen dafür, alles zu ändern, was nach Neuanfang schreit.
Aus den Gewohnheitsgewändern heraus zu treten bereit.

Selbstaussdrucksfähigkeit: Weiterer Wert zum Genießen.
Für eine angemessene Zeit dürfen im Außen wir sprießen.

Frei, stimmig, echt und offen zeigen, was wichtig erscheint,
Was wir wünschen und hoffen mit Zugehörigen eher vereint.

Seelenraumöffnung heißt: Wir sind mehr als Verstand.
Herz, das uns seelenwärts weist, nehmen wir in die Hand.

Öffnung in Welt des Geistes, jenseits dessen, was offenbar,
Der weise Mensch beweist es, stets Teil des Lebens war.

Liebesfähigkeit, welche Freude, diesen Wert zu spüren,
An jeden Tag, nicht nur heute, Leben aus Liebe zu führen.

Auf Basis von Selbstakzeptanz anderen Liebe geben können,
Windet uns den Freudenkranz, den Menschen wir gönnen.

Beziehung und Zugehörigkeit können Lebenswert heben,
Sind liebend wir gern bereit, uns in Beziehung einzugeben.

Geben wir uns ein, dies ganz, ohne was außen zu lassen,
Kann tiefe soziale Resonanz unsere Sehnsucht umfassen.

Erfüllender Lebenssinn stellt sich ein, wenn wir uns finden,
Unsere Trennung von der Welt einbeziehend wir überwinden.

Lebenssinn kann man gestalten, man muss nicht nur warten,
Kann sich an die Liebe halten, neues Leben liebend starten.

Weisheit und Demut werden dann in das Leben gelangen,
Wenn wir die Zeit auf Erden annehmen, ohne zu bangen,

Wenn wir Tod nicht leugnen und Endlichkeit anerkennen.
Es ist dummes Zeug, wenn wir Grenzen nicht benennen.

Dreizehn Wertangebote, die auf Verwirklichung harren.
Nur Angebote, solltest nie verkrampft auf sie starren.

Angebote, die sich ergänzen zu einer Haltung zum Leben,
Die bestimmt ist von Tänzern in freudig-liebendes Leben.

Wertvolles Handeln

Unser Sein ist lebendig, ist fortwährende Bewegung,
Als Prozess ist es beständig in organischer Erregung.

Als stete Neugestaltung mit kaum bekanntem Ziel,
Sind wir Daseinsentfaltung, die sich uns zeigen will.

Sich erfindend, entwerfend mit spontaner Wandlung,
Ist Leben Werdendürfen, mitgestaltende Handlung.

Leben ist ein Sichverbinden mit allem und allen.
Unnütz Hiersein wir finden oder es kann gefallen.

Bei allzu viel Nutzlosigkeit wird man eher leiden.
Darum seien wir bereit, uns klar zu entscheiden.

Welche Lebenshaltung steht uns noch zur Wahl?
Welche Lebensgestaltung verhindert unnötige Qual?

Einsam oder gemeinsam: Oft habe ich zur Wahl es.
In sich unser Dasein eint Individuelles und Soziales.

Du magst Einsamkeit fühlen, bist nie wirklich allein.
Kluge Gedanken uns spülen ins umfassende Sein.
Leben zumeist entstehen nach brauchbarem Plan.
Manches Geschehen mensch mitbestimmen kann.
Gleich wichtig zum Tun ist ein aktives Unterlassen.
Gleichwertig zum Ruh'n ist ein zugreifendes Fassen.
Handeln meint Auflösen, Trennen und Analysieren,
Schafft Synthesen, da Getrenntes wir integrieren.
Endpunkt jeder Wahl ist die uns leitende Haltung,
Geleitet von Schicksal und von Willensgestaltung.
Häuser wir erbauen und Brücken wir errichten,
In Augen wir uns schauen und Verse erdichten.
Wertvolles wir finden, wenn wir Neues erleben,
Dabei achtsam verbinden Hingabe mit Streben.
Heilendes gestalten, Schädigendes vernichten,
Aufgreifend behalten und loslassend verzichten.
Geboren wir werden und beizeiten wir sterben.
Liebe wir hier erden und an die Kinder vererben.

Bereitschaft zur Selbststeuerung

Wahlfreiheit, Eigenständigkeit, bewusstes Leben:
Ich wünsche mir, Regie in meinem Sein zu führen.
Dass ich entscheide und handle, will ich anstreben,
Will in Alltags-Trance-Welten mich nicht verlieren.

Leben will selbst ich gestalten, achtsam und wach.
Ich will erkennen, was mich im Klammergriff hält,
Will meine Stärke wahren, fühle ich mich schwach,
Will solidarisch bezogen sein auf Beziehungswelt.

Herkunft, Geografie, Geschichte, Sprache, Kultur:
Alles das bestimmt mich in meinem Entscheiden.
Mich selbst befreiend, schau ich der Fesseln Spur.
Wer Fremdsteuerung erkennt, wird weniger leiden.

Jenseits aller Abhängigkeit die Freiheit uns lacht.
Frei sind wir, wenn wir uns selbst voll anerkennen,
Wenn weder Scham noch Schuld eng uns macht,
Wir nicht mehr vor unseren Gefühlen fortrennen.

Frei sind wir, wenn unsere Bedürftigkeit darf sein,
Wir erkennen und unterstützen unser inneres Kind,
Wir uns Wohlwollende laden als Begleitende ein,
Sozial bezogen auch weiterhin autonom wir sind.

Frei sind wir, wenn Schein von Sein unterschieden,
Unserem wahren Wesen täglich wir näher rücken,
Wenn, was uns eng macht, wird proaktiv gemieden,
Wir vor notwendigen Konflikten uns nicht drücken.

Frei sind wir, wenn das Selbst das Steuer übernimmt,
Weder enges Ego, nicht Ehrgeiz noch Statussucht,
Wenn sich Erleben einstellt, dass das Hiersein stimmt.
Dass zu Recht ich dies Sein für mich habe gebucht.

Sinn in Selbstwerdung finden

Ein Daseinssinn wäre, Man-Selbst zu werden,
So einen Zugang zu seinem Wesen zu finden,
Sich wertschaffend in seiner Mitwelt zu erden,
Die Kluft zwischen Ich und Du zu überwinden.

Ein Daseinssinn wäre, zur Liebe zu gelangen,
Liebend Mitwelt und sich selbst zu umfassen,
All das zu befreien, was in uns noch gefangen,
Uns von inneren Kräften antreiben zu lassen.

Ein Elend wird niemals vermeidend beendet,
Es gehört also einbezogen und ausgehalten,
Damit das Dasein kreativ von uns gewendet,
Zusammensein wir Richtung Liebe gestalten.

Ein Daseinssinn wäre, sich so zu aktualisieren,
Wie ein jeder in seiner Einzigartigkeit gemeint,
Seinen Lebensentwurf in die Richtung zu führen,
Dass Selbst und Mitwelt harmonisch vereint.

Inkarniert sind in diese Mitwelt wir eingebunden,
Die uns uns zu finden erleichtert oder erschwert.
Alle Schwernis wird akzeptiert und überwunden.
Uns Erleichterndes wird nicht mehr abgewehrt.

Ein Daseinssinn wäre auch, das komplette Sein
Aus Leiblichkeit, Gefühl; Handeln und Denken
In den Lebensprozess bewusst zu beziehen ein,
Unser Handeln in Richtung Integrität zu lenken.

Ein Daseinssinn wäre, in die Mitte zu kommen,
Die Spaltungen in und um uns zu überbrücken.
Unser Denken und Fühlen, ins Herz genommen,
Verhindert zumeist, dass wir uns unterdrücken.

Aus geklärter Mitte heraus gelingt Regulieren,
Die versprengten Teile zusammen zu bringen,
Leib und Gefühl, Seele und Geist zu integrieren,
Lebendig zu sein, statt sich selbst zu bezwingen.

Sich selbst steuern gern samt Selbstregulation,
Doch weder Selbstkontrolle noch Selbstdisziplin.
Diese sprechen unserer inneren Freiheit Hohn,
Werden erst stark, wenn andere an uns zieh'n.

Wer sich beherrscht, hat sich selbst oft verloren,
Beginnt, sich von seinen Gefühlen zu trennen.
Ein unechtes Nur-Ich-Selbst wird dabei geboren,
Mit dem wir uns in unserem Hiersein verrennen.

Solcherlei Selbstdisziplin wird gern gesehen,
Von denen, die von Disziplin anderer profitieren,
Deren Privilegien dann eher verloren gehen,
Falls wir unsere Selbstkontrolle wieder verlieren.

Einen ethischen Bezugsrahmen gilt es zu setzen
Weil jede Person wirkender Teil dieser Mitwelt ist.
Werte leiten uns, damit andere man nicht verletzt,
Während mutig suchend man Leben durchmisst.

Wir sind sozial und zugleich kulturell bedingt.
Die Herkunft und Sprache schränken uns ein.
Frei werden wir eher, je mehr es uns gelingt,
Dieser Einschränkungen uns bewusst zu sein.

Unsere Selbstverwirklichung ist dann eher drin,
Wenn für uns es Entwicklungsfreiräume gibt,
In denen die Einzigartigkeit macht einen Sinn,
Wo das man Individuelle und Besondere liebt,

Wo eine Mitgestaltung aller uns wird ermöglicht,
Wo diese auch in Bildung und Berufen erlaubt,
Wo eine direkte Demokratie wird verwirklicht,
Wo Eigentum nicht länger die Freiheit uns raubt.

Es geht insgesamt um Zuneigung und Respekt,
Um radikale Freiheit, sich selbst zu bestimmen,
Auf dass das aktivierbar wird, was in uns steckt,
Zusammen den Gipfel des Selbst wir erklimmen.

Sich Selbstbestimmung erlauben

Unser Ich kann eher zu sich selbst heimfinden,
Sobald es seine Selbstentfremdung erkennt.
Man muss sich nicht an die Konzepte binden,
Mit denen man weitgehend von sich getrennt.

Ein Konzept wäre: Ich muss Karriere machen.
Ich muss mir einen achtbaren Status zulegen.
Ich muss dazu viel Ehrgeiz in mir entfachen.
Konkurrenten muss ich aus dem Felde fegen.

Der Hintergrund dieses Konzepts ist ein Muss,
Dieses Sichbeherrschen und Sichbedrängen.
Bei Muss ist mit der Selbstwerdung Schluss.
Das Selbst verkümmert bei solchen Zwängen.

Ein anderes Konzept wäre: kein Rebellieren.
Nur angepasst komme im Dasein ich weiter.
Sobald wir auf ein Mittelmaß uns reduzieren,
Werde das Leben eher angenehm und heiter.

Der Hintergrund dieses Konzepts ist die Angst
Vor der Einsamkeit und vor Ausgegrenztsein.
Jedoch im Normalzustand du eher erkrankst,
Lädt Gesellschaft eher das uns Kränkende ein.

Berechtigte Furcht sollte vor denen man haben,
Die ihr Leben, zumeist mittels geerbter Macht,
Ohne ein Mitgefühl und ohne soziale Mitgaben
An den Hebeln der Weltzerstörung verbracht.

Wer gegen diese Zerstörenden nicht rebelliert,
Das Zerstörende in sich und um sich verdrängt,
Sein Leben gegen menschliches Sehnen führt,
Chancen zur Selbstentfaltung sträflich beengt.

Ein weiteres Konzept wäre: Es wird alles gut.
Ich kann nichts und ich brauche nichts zu tun.
Andere können es besser. Sie haben den Mut.
Besser lasse die Hände im Schoße ich ruh'n.

Hintergründig wirkt ein Minderwertigkeitsgefühl,
Eine erlernte Passivität als Verantwortungsflucht.
Scheinbar stände proaktiv zu viel auf dem Spiel,
So dass man die schützende Nische sich sucht.

Man zieht sich also zurück und gibt privat sich:
Was im Außen geschieht, ist mir dabei einerlei.
Man wird abgestumpft, resignativ und apathisch.
Das Leben ist schon weit vor dem Tode vorbei.

Erst dann, wenn man das ganze Dasein annimmt
Mitsamt all seinen Freuden und allen Schrecken,
Gerät uns das Dasein allmählich selbstbestimmt.
Entwicklung stagniert, wenn wir uns verstecken.

Sich selbst zu bestimmen, verlangt, ja zu sagen
Zu dem, was mir glückt oder was mich bedrückt.
Die volle Verantwortung für alles das zu tragen,
Was mir in den Geist und vor die Sinne gerückt.

Ich schaue experimentierend auf mein Handeln.
Erschaue im Hintergrund die Handlungsmotive:
Wem mag Tun nützen? Was mag Tun wandeln?
Ich erlaube nicht länger, dass lebend ich schliefe.

Neben Sinnen beziehe ich Sinnhaftes mit ein.
Was sind wahre Gründe für mein Entscheiden?
Fördere ich Zufriedenheit? Stelle Leiden ich ein?
Oder mehre ich noch mein oder dein Leiden?

Selbst zu bestimmen, meint, den Raum zu weiten,
In den hinein sich unser Denkfühlhandeln dehnt,
Die Menschheit zu umfassen und Zukunftszeiten.
Mit all dem eins zu werden, das Selbst sich sehnt.

Fremdsteuerung überwinden

*Bin ich Kapitän*in in meinen Flugzeug oder Schiff?*
Kann ich präsent und bewusst in Konflikten sein?
Weiß ich, was zu tun ist, droht Turbulenz oder Riff?
Lade ich mir rechtzeitig mich Unterstützende ein?

Erkenntnis mag irritieren, vielleicht sogar kränken
Dass wir selten Kapitän*in auf dem Lebensschiff,
Dass uns fremde Einflüsse erheblich mit lenken,
Viel mehr, als manchem lieb ist, als man begriff.

Oft treiben wir in Tiefen des Vergangenen zurück.
Ein Moment der Verwirrung, schon sind wir im Kind.
Mit den Augen des Kindes auf die Mitwelt ich blick'.
Für Wahlfreiheit des Erwachsenen werde ich blind.

Aufzusteigen ist schwer. Herunter kommen sie alle.
Achtsamkeit zu entwickeln, macht oft große Mühen.
Oft fallen unbewusst wir zurück in Herkunftsfalle.
Oft vor Selbsterkenntnis in Verdrängung wir fliehen.

Es ist darum nicht einfach, selbstgesteuert zu sein.
Zu viel in und um uns will Einfluss auf uns nehmen.
Zu leicht mischen ferne und fremde Mächte sich ein,
Die uns zwingen, umpolen, manipulieren, lähmen.

Da ist die Muttersprache in unserem Vaterland.
Worte formen in uns einen Bedeutungsrahmen.
An Worte und Bilder wird gefesselt der Verstand.
All die Worte von Unmittelbarkeit fort uns nahmen.

Wir können uns zwar verständigen und verstehen.
Doch Wort schiebt sich zwischen mich und die Welt.
So reden wir, ohne einander in die Augen zu sehen.
Wortabstraktion oft konkrete Begegnung verstellt.

Da ist unsere Herkunftsfamilie mit ihren Ritualen,
Mit ihrer Streitkultur, mit ihren Geboten und Tabus.
Ausstieg aus Herkunftssystemen schafft Qualen.
Doch willst endlich du innerlich frei sein, dann tu's.

Da ist all das, was wir in unserer Kindheit gelernt:
So stärke ich Autonomiewunsch und Elternliebe.
Was nicht passte, wurde aus dem Erleben entfernt.
Das Kind in uns hofft, dass alles weiter so bliebe.

Aus Gewohnheit entwickeln wir konservative Seiten.
Die treten in Konflikt mit unseren Fortschrittsteilen.
Durch wechselseitige Sabotage erleben wir Pleiten.
Dabei häufig wir zu lange im Überholten verweilen.

Da ist menschlicher Leib, in Jahrmilliarden geformt.
Mit großem Gehirn, neufreudig und träge zugleich.
Es mag gern faul sein, doch ist frei, nicht genormt.
Nur durch begeisterndes Lernen werden wir reich.

Da ist unsere Mitwelt, die uns fördert und ernährt
Oder die uns Förderung und Nahrung verweigert.
Wer von uns viel Förderung samt Freiheit erfährt,
Die Chancen für Lebensglück nachhaltig steigert.

Abhängigkeit und Freiheit machen wir uns bewusst,
Um im Leben auch ein wenig Regie mit zu führen.
Wir nehmen als Kompass unser Herz in der Brust,
Wo sich Leib, Fühlenden und Handeln berühren.

Willensstärke entwickeln

Es geht hier nicht um den kleinen Willen,
In Nachbarschaft von Trotz und von Stolz.
Die Sehnsucht nach Sinn gilt es zu stillen,
Werte willentlich zu ritzen ins Lebensholz.

Dieser Wille, der aus der Freude erwächst,
Dass wir leiblich sind, zurzeit leben dürfen.
Gedeiht, wenn du dich nicht mehr versteckst
Hinter dürrn und öden Lebensentwürfen.

Ein Wille, gepaart mit dem Mut zum Neuen,
Um Gewohnheitsgrenzen zu überschreiten,
Gestärkt von uns, da wir uns nicht scheuen,
Unsere Daseinschancen gut aufzubereiten.

Ein großer Wille jenseits von Alltagsangst
Und jenseits aller vorgeschobenen Zweifel,
Ohne einen Gedanken, dass du nicht langst,
Da endlich schweigen fesselnde Egoteufel.

Ein Wille als Leitstern am Daseinsfirmament,
Der widersprüchliche Tendenzen überwindet,
Trotz vieler Bedenken Wahrhaftiges erkennt,
Einen passenden Lebensweg für uns findet.

Ein Wille, der in uns die Tatkraft unterstützt,
Ein sinnvolles Hiersein kreativ zu gestalten,
Der uns zugleich und künftiger Mitwelt nützt,
Von der wir Menschen am Leben gehalten.

Ein Wille, dank dem wir uns entscheiden,
Unsere Besonderheiten aktiv zu fördern,
Uns nicht mit der Normalität zu bescheiden
Im Einklang mit den Lebendigkeitsmördern.

Ein stärkender Wille, durch den wir bereit,
Uns jenseits vertrauter Norm zu bewegen,
Dass wir nicht der vorfindlichen Wirklichkeit
Mit den innewohnenden Zwängen erlegen.

Allzu leicht bleiben in Fallen wir stecken,
Dass wir, was gewünscht, nicht können,
Können nicht hinreichend Kräfte wecken,
Uns Lernprozesse zu Können zu gönnen.

Wir schaffen oft nicht, das aufzugeben,
Was uns gewohnheitsgemäß schädigt.
Wir spüren und schüren nicht Streben,
Das Schädigung unterlassend erledigt.

Absicht bekommt nicht genug Energie,
Sich gegen Trägheit zu emanzipieren.
Geht unser Wille resigniert in die Knie,
Müssen ein unfreies Leben wir führen.

Innere Stimmen, die Willen abschwächen,
Entfalten in uns eine abscheuliche Macht.
Die Änderungsversuche sie unterbrechen.
Der Selbstwert versinkt in schwarzer Nacht.

Die noch schwache Absicht wird sabotiert,
Wird zu Gewohnheit passend umgedeutet.
Die Selbstwertgefühle werden unterminiert,
Eine weitere Elendsrunde wird eingeläutet.

Aus dem Ich-kann-nicht-damit-Aufhören
Wird sich selbst betrügend: Ich tu es gern.
Auf dass Wandlungswünsche nicht stören,
Hält man diese aus dem Bewusstsein fern.

Um letzten Rest Selbstrespekt zu bewahren
Wird aus dem Nichtkönnen ein Nichtwollen.
Selbstbetrug ignoriert Wachstumsgefahren,
Die im Lebensuntergrund weiterhin grollen.

Echtes Wollen aktiviert heilendes Können.
*Doch wie ist die Willenskraft zu aktivieren?
Wir lernen wir, für das Dasein zu brennen,
Uns in ein lebendiges Leben zu entführen?*

*Wo versteckt sich in uns die Willensenergie,
Die Hindernisse aus dem Wege uns räumt,
Die trotz Gewohnheitsmacht aufzeigt, wie
Man verwirklichen kann, wovon man träumt,*

*Die uns stärkt. Rückschläge zu verkraften,
Wahrscheinlich, wenn Neuland wir betreten,
Uns tröstet, wenn wir was nicht schafften,
Verhindert, dass wir uns selbst befehlen?*

Kleiner Wille: aus Bewusstsein gespeist.
Das Unbewusste bleibt dabei außen vor.
Es scheint, das meiste von uns ist verreist.
Kein Wunder, dass der kleine Wille verlor.

Formuliere ich mutig: „Das schaffe ich!“.
Während mächtige Stimme in mir sagt:
„Dich lässt man doch sowieso im Stich!“
Keiner Wunder, wenn ich eher verzagt.

Solange Schattenstimme nicht gehört,
Die unsere kleinen Willen oft untergräbt,
Resignieren wir und bleiben wir verstört,
Weil die Willenskraft nicht wirksam belebt.

Damit wir wollend nicht mehr scheitern,
Gilt es, das Schattenreich zu explorieren,
Bewusstsein auf Verdrängtes zu erweitern
Und Verdrängtes bewusst zu integrieren.

Großer Wille erwacht, wenn wir versöhnen
Bewusstes Wollen und Selbstsabotage,
Dies gelingt, wenn wir nicht verhöhnen,
Was aus dem Schattenreich tritt zutage.

Im Schattenreich herrscht große Angst,
Gespeist aus verletzender Vorerfahrung.
Angststimme flüstert, dass du nicht langst,
Zwingt so dich zu Gewohnheitsbewahrung.

*Wie findet man Zugang zum Verdrängten?
Wie schweigen Einschränkungsstimmen?
Wie befreit man sich aus dem Beengten?
Wie lernt man im Lebensstrom schwimmen?*

Damals, als wir klein und bedürftig waren,
Ausgeliefert und unfähig, allein zu leben,
War unser Alltag bedroht von Gefahren,
Die wir oft heut noch als wirklich erleben.

Ängstigendes Kindheitserleben uns trägt.
Wir sind nicht mehr abhängig, klein, naiv.
Angststimme ist alt. Und veraltet sie lügt.
Leben in Kindheitsängsten gerät uns schief.

Es gilt, die destruktiven Stimmen zu heilen,
Die oft unsere Willenskraft unterminieren,
Innerem Kind von damals zu Hilfe zu eilen,
Um ein willengeleitetes Leben zu führen.

Heilen meint, Unbewusstes einzubeziehen,
Die Träume erinnernd und reinszenierend,
Vor alten Verletzungen nicht mehr zu fliehen,
Sie aufgreifend und zur Klärung führend.

Stimmen, ausgelöst von Angst und Pein,
Flüstern ein: Du bist noch immer verloren!
Lass dich doch nicht auf etwas Neues ein.
Resigniere, denn du bist fürs Elend geboren.

Aus Erfahrungshypnose gilt es zu erwachen,
Elendsrucksack aus Kindheit wir entleeren.
Uns Heilendes können lebendig wir machen,
Indem wir Stimmen der Zuversicht mehren.

Alte Einflüsterungen werden deprogrammiert,
Einstmals schützend das Kind, das verletzt,
Auch unser Unbewusstes wird neu justiert,
Da Elendstrance durch Heiltrance ersetzt,

Mensch wandelt sich stets nur als ganzer,
Körper und Geist sind niemals zu trennen,
Engdenken ist, ergänzt durch Körperpanzer
Als zwei Seiten des Elends zu benennen.

Ein Teil des Elends wird im Körper fixiert,
Verhärtet uns Muskeln und Bindegewebe,
Besser ist, das Harte wird raus massiert,
Weil sanft und beweglich freier ich lebe.

Ich atme mich, tanze mich, singe mich frei,
Ich stehe zu mir, ohne mir weiter zu grollen.
Fehler und Schwäche ich mir endlich verzeih,
Trete ein in der Liebe frohmächtiges Wollen.

Sapere aude

Wage es, erkühne dich, weise zu sein,
Befreie dich aus anleitenden Fesseln.
Lass dich auf deine eigene Weisheit ein,
Setzt du dich damit auch in die Nessel.

Stehe zu deiner Sicht auf diese Welt.
Erlaube dir endlich, du selbst zu sein.
Auch wenn es den anderen nicht gefällt.
Reihe dich nicht in das Normalmaß ein.

Fange damit an, dich selbst anzuleiten:
So und so will ich mein Leben gestalten.
Ich wähle selbst aus, die mich begleiten.
An Herkunft muss ich mich nicht halten.

Ich wähle, was gut brauchbar für mich.
Was ich nicht brauche, gebe ich zurück.
Ich lasse mich nicht noch länger im Stich.
Jeder schmiede sich sein eigenes Glück.

Es geht um den Mut, Welt zu verstehen,
Auf die eigene, besondere Art und Weise,
Nicht mehr auf alte Autoritäten zu sehen,
Zu starten auf einmalige Lebensreise.

Zu lange haben in Hierarchien wir gelebt
Von Eltern, Lehrer, Professor und Chef.
Das hat uns den Verstand meist verklebt,
Deren andauerndes Besserwissergekläff.

Lange war ich in euren Augen unmündig.
Ihr glaubtet, ich brauche eure Erfahrung.
Doch Unterdrückungsverträge künd' ich.
Es geht mir um Seelen-Heil-Bewahrung.

Ich bin ich. Jedoch ihr seid die andern.
Ich lebe dieses eine besondere Leben.
Auch wenn wir Weg gemeinsam wandern,
Bleibe ich nicht an eurer Vorgabe kleben.

Bitte erwartet von mir keine Dankbarkeit.
Denn Dank, der erwartet, verliert an Wert.
Euch Eltern zu lieben, bin ich gern bereit.
Euch zu gehorchen, scheint mir verkehrt.

Ich bin Sohn oder Tochter, doch nicht Kind.
Ein Kind ist man nur bis zum zwölften Jahr.
Danach wir Teens oder Jugendliche sind.
Bald sind wir gleichwertig erwachsen sogar.

Bereitschaft zu Resonanz und Rückmeldung

Resonanz ist gemeinsames Schwingen.
Beschwingt kann uns Leben gelingen.
Resonanz auf Liebe erzeugt ein Feld,
In dem heilen kann die verletzte Welt.

Menschen können als soziale Wesen
Nur im Feld von Liebenden genesen.
Wie traurig, wenn ich Vereinsamte sehe.
Jeder von uns braucht liebende Nähe.

Resonanz schafft Einklang der Seelen.
Ohne Rückmeldung wir uns verfehlen.
Zusammenklingend entsteht eine Kraft,
Die in uns Menschen Heilendes schafft.

Ich zeige dir auf, wie du auf mich wirkst,
Egal, ob du dich zeigst oder verbirgst,
Was dein Handeln bei mir hervorlockt,
Welches Wort von dir bei mir andockt.

Rückmeldend erspüren wir Beziehen,
Ob wir uns erreichen oder uns fliehen,
Ob wir in Seelentiefe uns ergründen
Oder oberflächlich zusammenfinden.

Ob als Baby, Erwachsener oder Greis,
Ein jeder Mensch tief im Inneren weiß,
Wie ohne Einklang das Leben verödet,
Resonanzlos man emotional verblödet.

Auch jene, die autonom bis asozial,
Ahnen in stillen Stunden, wie schal
Und trist Lebenssuppe ihnen schmeckt,
Weil keiner sie vermisst oder entdeckt.

Wenn sich niemand auf mich bezieht,
Verhallt unerhört mein Beziehungslied.
Mühsam wird Leben zurechtgebogen,
Schlecht gemacht um Liebe betrogen.

Durchhaltekräftig zusammengerissen,
Wird Liebesbereitschaft verschlissen.
In steter Verbitterung wird man älter.
Ums Herze wird es kälter und kälter.

Wer Wunden erleidet, Frust bewahrt,
Häuft Schweres in sich, wenn bejahrt.
Wie sich von Kruste aus Frust befrei'n?
Wie Lust wieder laden ins Leben ein?

Lass Lust dich bewegend schütteln.
Lass Liebe an deiner Kruste rütteln.
Verbinde dich mit größeren Ganzen.
Lass es heilende Tänze dich tanzen.

Ich könnte allein tanzen, doch mit dir
Gelingt Frustlösetanz viel besser mir.
Lustvoller Tanz, sinnliche Leichtigkeit
Seele von unsinnigem Ballast befreit.

Ich wünsche von dir: Zeig Resonanz
Für kühnere Schritte im Alltagstanz.
Lass mich auch deine Meinung hören,
Wenn Kühnheit und Hektik dich stören.

Auch wenn das Ego es überhören will,
Mache ich Mist, so schweige nicht still.
Ich brauche deine ergänzende Sicht,
Sonst finden wir Gemeinsames nicht.

Mich freut, wenn du Schönes findest,
Bei mir, an den du gern dich bindest.
Schönes zu bemerken wird gefährlich,
Verhinderte es, dass wir beide ehrlich.

Sagst du mutig, was dir nicht passt,
Verspreche ich: Du wirst nie gehasst.
Sollte mir etwas an mir nicht passen,
Will ich mich dafür auch nicht hassen.

Was du mir rückmeldest, wird attraktiv,
Scheint nichts davon mir mehr negativ.
Wer Meinung nicht als Urteil auffasst,
Fühlt sich auch nicht länger gehasst.

Dass du mir meine Fehler aufzeigst,
Ist mir lieber, als wenn du schweigst.
Ich weiß, unsere Liebe wird gedeihen,
Wenn wir alles zulassen und verzeihen.

Ich pflege schmeichelnd nicht Eitelkeit,
Sondern mache für Liebe mich bereit.
Ich brauche dich, Ego zu überwinden,
Das liebende Wesen in mir zu finden.

Wenn kein Stein auf anderem bliebe,
Durch deine Rückmeldung in Liebe,
Bleibe ich doch mit dem verbunden,
Das bewirkte, dass wir uns gefunden.

Resonanz erschafft das neue Dritte,
Zwischen Du und Ich die Liebesmitte.
Wir können, verbindlich frei vereint,
Zu sein beginnen, wie wir gemeint.

Ich schaue dich und du schaust mich,
Und was wir erschauen, ist wunderlich:
Ich schaue dich, mich und unser Wir,
Die Menschheit, Pflanzen und Getier,

All das kann sich einführend zeigen.
Resonanz öffnet kosmischen Reigen.
Wir steigen aus Ich-Verhaftungen aus
Und entwickeln uns über uns hinaus.

Uns aufeinander einzuschwingen,
Wird uns auf neue Ebenen bringen.
Wenn räsonierend wir uns umkreisen,
Können wir Seelenwege uns weisen.

Lass mich in Gefühlen nicht alleine.
Sei mir nah, ob ich lache oder weine.
Andersherum gilt das auch für mich.
Brauchst du Halt, so halte ich dich.

Gehe auch auf mein Bewegen ein.
Es muss mir nicht nur gelegen sein,
Wenn ich zu fahrig bin, bremse mich.
Bist du zu träge, so pusche ich dich.

Weise mich hin auf solche Gedanken,
Die mich halten in engen Schranken.
Denn ich möchte nicht mit Bedenken,
Meine Liebe zum Leben beschränken.

Zeige dich mir. Ich möchte dich spüren.
Möchte aufs Dasein mit dir resonieren.
Handle, sonst wird Beziehung verrohen.
Resonanzlos Verfall und Chaos drohen.

Handle, sonst wird Nichtstun sich rächen.
Halte dich an das Resonanzversprechen.
Die größte Quelle der menschlichen Not
Ist Furcht vor Verpasstem, vor dem Tod.

Festzustellen, wir haben nicht gelebt,
Als Urangst hinter den Ängsten klebt.
Lass uns versammeln all unsren Mut
Und uns erlauben: Wir tun uns hier gut.

Lass uns die Ängste nicht überspielen,
Gib Resonanz, dass wir sie erfühlen,
In den Strudel der Stille wir uns wagen,
Gemeinsam Angst vor Leere ertragen.

Zu ruhen in tiefer Stille und Passivität
Ein hektischer Zeitgeist selten erträgt.
Wer sich im Erwartungsdasein verliert,
Nichts kreativ-heilsames Neues kreiert.

Loslassen führt uns in die Liebe hinein.
Gnade des Inkarniertseins prägt sich ein.
Wie loslassen, wenn resonanzlos ich bin?
Wem gebe ich unverbunden mich hin?

Um loslassen, brauche ich deine Hand,
Mitfühlendes Herz und klaren Verstand.
Erblindend brauche ich dich zum Führen,
Möchte mich bindend dich nahe spüren,

Möchte mit dir den Alltag durchschreiten,
Mich Schritt für Schritt gen Seele weiten.
Ich gehe den Weg, doch nicht gern allein.
Du magst eine Seelengefährtin mir sein.

Empathie mit Resonanz fördert Verständigung

Verständigung wächst durch unseren Versuch,
Zu verstehen und zugleich verständlich zu sein,
Verständigung braucht unseren Sozialbezug:
Hier und jetzt lassen wir aufeinander uns ein.

Wir fühlen uns ein: *Wie ist derzeit dein Fühlen?
Was scheinst du bei diesen Worten zu denken?
Welche Rolle mag unser Gespräch hier spielen?
Wohin willst du nun meine Interessen lenken?*

*Wer bin ich für dich? Wie wirke ich auf dich?
Was wäre, wenn ich mit deinen Augen sähe?
Wie hat deine Sichtweise Einfluss auf mich?
Suchst oder meidest du wohl meine Nähe?*

Wir gehen in Resonanz mit dem Gegenüber,
Teilen ihm mit, was wir bisher von ihm gehört.
Fragen. „*Was stört dich? Was wäre dir lieber?*“
Unterlassen vielleicht sogar, was andere stört.

Wir fragen: „*Willst du wissen, wie du wirkst?*“
Wir geben Rückmeldung, wenn Frage bejaht.
Fragen: „*Kann sein, dass du was verbirgst?*“
Ein behutsames Näheangebot, nicht rabiat.

Verständigung gedeiht eher auf Vertrauen,
Wir können uns öffnend den Boden bereiten,
Einführend und resonierend ein Feld aufbauen,
Wo sich gemeinsames Vertrauen mag weiten.

Aktiv-rückmeldend zuhören

Normalerweise hören wir „passiv“ uns zu,
Denken mit, dagegen an oder an anderes.
Wir nicken vielleicht oder brummen dazu.
Wo man ist, man andere im Unklaren lässt.

Manchmal werden wir unwirsch. Ein Nein
Sreht dann unvermittelt zwischen beiden.
Unklar ist, was kann der Grund dafür sein.
Unvermitteltes Nein erweckt meist Leiden.

So reden wir munter aneinander vorbei,
Reden, ohne uns wirklich zu erreichen.
Ist dir wichtig, was ich sage, oder einerlei?
Nur rückmeldend können Zweifel weichen.

Ich stelle mich zuhörend voll auf dich ein.
Stelle meine eigenen Gedanken zurück.
*Was mag dein innerer Vorgang hier sein?
Was ist dein Weg ins Leben, zum Glück?*

Ich bin ganz da, will innerlich nicht fort geh'n.
Beseitige, was Konzentration mag stören.
Was höre ich in, hinter, zwischen Worten?
Versuche, auch mit dem Herzen zu hören.

Du fragst mich, was ich von dir verstanden.
Ich gebe Rückmeldung mit eigenem Wort.
Erst wenn Wort und Verständnis sich fanden,
Fahren wir in unserem Gespräch weiter fort.

Aktiv und passiv kritikfähig werden

Kritik hat meist eher herben Beigeschmack.
Sie wird oftmals als Ablehnung aufgefasst.
Bist du nicht gefügig, folgt Verurteilung: zack.
Kein Wunder, dass man solche Kritiker hasst.

Kritik kann schnell unsere Macken entzünden:
Wir reagieren genervt, dünnhäutig, sensibel.
Kritiksituationen oft in Konflikte einmünden.
Doch auch Kritiklosigkeit ist für alle von übel.

Wir brauchen Kritik, um uns zu korrigieren,
An gemeinsamen Wertvorgaben zu reifen,
Uns nicht in Eigenbröteleien zu verlieren
Und Initiative zum Nutzen aller zu ergreifen.

Kritik wird menschlicher, bin ich in der Lage,
Kritisierend Sichtweisen anderer zu sehen.
Ich stelle meine Wahrheiten, Werte infrage,
Nicht in Rolle des Rechthabens zu gehen.

Kritik auf Basis von gemeinsamen Werten,
Offenlegend, wenn wer dagegen verstößt,
Wird uns zum vertrauten Lebensgefährten,
Wenn man damit Betroffene nicht entblößt.

Entblößt wird, wenn ganze Person gemeint,
Nicht nur ein einzelnes konkretes Verhalten,
Wenn hinter Versagen Versager aufscheint,
Wir die Gesamtperson für kritikwürdig halten.

Wird Kritik mit Schattenprojektion vermengt,
Will ich dich kritisierend dir eine auswischen,
Uns das selbstkritisch zum Innehalten drängt:
Müsste ich Kritik nicht mir selbst auftischen?

Um kaum etwas in falsche Hälse zu schütten,
Nicht Ja-Sager noch Kritisierer pathologisieren.
Vor Urteil und Überlegenheit ist sich zu hüten.
Sich nicht als kluger Diagnostiker aufführen:

Ich habe hier Recht. Die haben eine Macke.
Was soll das mit dem Nach-Innen-Gucken?
Ich andere in Abwertungsschublade packe,
Gehe mit Gleichgesinnten einen schlucken.

Leider gibt es da die, die Kritik übertreiben.
Salz streuend in viele Gemeinschaftswunden.
Derart Zweifel, Misstrauen, Ängste bleiben.
Geschwächtes Wir kann so kaum gesunden.

*Wie haben meine Eltern mich angetrieben?
Wie streng waren sie? Ward ich oft kritisiert?
Was ist von strengen Eltern in mir geblieben?
Dass ich verletze wie sie, hab das ich kapiert?*

*Wie mich von den inneren Eltern befreien?
Wie Kritik hier sozialverträglich einbringen?
Es gilt, den Eltern Unfähigkeit zu verzeihen.
Was ihnen nicht gelang, kann mir gelingen.*

Kritik kann schnell unsere Macken entzünden:
Wir reagieren genervt, dünnhäutig, sensibel.
Kritiksituationen zumeist in Konflikten münden.
Doch Kritiklosigkeit ist für uns alle von übel.

Möglichst wenig in falschen Hals zu schütten,
Will ich die, die kritisieren, nicht pathologisieren.
Vor Psychopathologisieren muss man sich hüten,
Sich nicht als urteilender Diagnostiker gerieren.

Kritikfähig zu sein, bezieht sich auf zwei Seiten:
Ich kritisiere die Ideen, das Handeln, nicht dich.
Nicht über dir stehen, nur dich kritisch begleiten
Und erkennbar offen bleiben, kritisierst du mich.

Kritik meint nur, auf Kriterien zurückzugreifen,
Abweichung von Wertentscheidung benennen,
Doch niemand an Haaren vor Kadi schleifen.
Wer kritisiert, muss menschlich sein können.

Kritik wird menschlich, bin ich in der Lage,
Kritisierend die Sichtweise anderer zu sehen.
Ich stelle meine Wahrheiten und Ideen infrage,
Nicht in die Rolle des Rechthabens zu gehen.

Wer kritisiert, mache sich seine Kriterien klar:
*Was ist mein Maßstab? Wovon gehe ich aus?
Ist Übereinstimmung unserer Werte offenbar?
Komme ich zeitig mit meiner Meinung heraus?*

Ich Kritisierender habe eine Sicht, nicht Recht.
Sichtweise kann, doch muss nicht wertvoll sein.
Sicht anderer ist anders, jedoch nicht schlecht,
Meist kein Grund, sich als Mensch zu entzwei'n.

Warnsignal ist, wenn ich überlegen mich fühle,
Gar vermutend, zu Kritisierende seien dumm.
Oder denke, dass meine Sicht null Rolle spiele.
Glaube samt Denke macht Beziehung krumm.

Warnsignal ist, wenn wir Sachebene verlassen,
Unter die Gürtellinie zielen, an Rache denken,
Wir zu Kritisierenden zürnen, sie sogar hassen,
Angst vor und Wut auf Mitwelt auf sie lenken.

Kritisierte auf drei Arten angemessen reagieren:
Man sieht Kritik ein, sie passt, zieht sie sich an.
Zurückweisend kann man Argumente anführen,
Erbittet sich Zeit, dass man nachdenken kann.

Warnsignal ist, wenn man beleidigt sich fühlt,
Wenn man zurückweist, bevor man hingehört,
Kritisierender bei mir keine Rolle mehr spielt,
Mich als Kritisierten jegliche Kritik meist stört.

Andere kritisieren und sich kritisieren lassen:
Darin sind die meisten nur recht wenig geübt.
Leicht tappen wir in Falle, Kritiker zu hassen.
Oft passiert es, dass man Kritisierte nicht liebt.

Bereitschaft zur Integration und Integrität

Eine weitere Haltung ist der Wille zur Integration.
Hinter Unterschied erkunden wir Gemeinsamkeit.
Die Entdeckung von Neuland ist der Mühe Lohn,
Wenn wir Konflikte wahrhaftig anzunehmen bereit.

Welche Polaritäten zeigen sich in den Problemen.
Häufig berühren sie existenziellen Grundkonflikt.
Durch Nichtannahme der Konflikte wir uns lähmen.
Meist wird unliebsame Konfliktseite weggedrückt.

Der Grundkonflikt von Freiheit und Geborgenheit
Zeigt sich in vielen Schattierungen, vielen Facetten.
Oft tun wir, sind wir ihn nicht zu betrachten bereit,
Als ob diesen Grundkonflikt wir gar nicht hätten:

Mit dem von mir Erreichten bin voll ich zufrieden.
Was du an Freiheit brauchst, das brauche ich nicht.
Was mich verunsichern könnte, wird abgeschieden.
Dein Autonomieredeschwall am Felsen sich bricht.

Was du an Zugehörigkeit brauchst, ist lächerlich.
Wie kann man sich nur derart unselbständig geben?
Für die Abhängigkeitsbereitschaft verachte ich dich.
Nur wer ganz für sich ist, kann wahrhaftig frei leben.

Es geht darum, die Positionen nicht zu polarisieren,
Weder überverantwortlich noch verantwortungslos,
Sondern entwicklungsförderlich zusammenzuführen.
Die Frage ist dabei nur: Wie mache ich das bloß?

Nicht mehr himmelhochjauchend zu Tode betrübt.
Lieber finde experimentierend ich meine innere Mitte,
Liebe ich eher, als dass ich will, dass man mich liebt.
Handle und danke ich, als dass ich warte und bitte.

Nicht mehr kindliche Gefühle an Polaritäten fixieren.
Eine Freiheit beschreibt nur die eine Medailleseite.
Mit Geborgenheit allein die Souveränität wir verlieren.
Polar fixiert zu sein, ist nicht das wahrhaft Gescheite.

Gefühl von Stimmigkeit

Ich sehne mich nach dem Gefühl von Integrität,
Als Übereinstimmung von Kopf, Herz, Bauch,
Nach dem Erleben: Man fest zu sich steht.
Die Ahnung, liebenswert zu sein, ich brauch.

Ich möchte zumeist tun, was ich wirklich will.
Was ich nicht will, das will ich unterlassen.
Möchte ich hier schweigen, werde ich still.
Mir Nützliches möchte ich zeitig erfassen.

In jeder alltäglichen Entscheidungssituation
Muss die Frage erlaubt sein nach Nutzen:
Putze ich vor dem Frühstück Zähne schon?
Will ich sie heute nicht oder später putzen?

Maßstab ist: *Was tut mir wirklich heute gut?*
Ich schaue auf die Wirkung, auf den Effekt.
Ich entwickle entscheidend den Lebensmut,
Mir gut zu tun, auch wenn es mich schreckt.

Mir nützen, ohne anderen damit zu schaden:
Keine leichte Aufgabe in entfremdetem Sein.
Nicht in dargebotenen Erfolgswellen baden,
Die über andere bricht als Tsunami herein.

Stimmig zu werden, erfordert zu rebellieren,
Gemeinschaftliche kreative Gegenentwürfe
Gegen Strukturen, die mit Irrsinn frustrieren,
Dass endlich man Lebenssinn haben dürfe.

Stimmig zu werden, verlangt Horchen innen:
Einklang von Gefühl, Gespür und Gedanken,
Verlangt sich auf Bestimmung hier besinnen,
An Liebe gesunden, nicht an Macht erkranken.

*Habe ich, was ich getan, wirklich gut getan?
Hat es mir und anderen tatsächlich genützt?
Tat ich das ohne Geltungs- und Größenwahn?
Habe ich Mithandelnde passend unterstützt?*

Was uns gut tut, ist nicht nur zu antizipieren.
Oft hilft ein umsichtig geplantes Experiment,
In dem wir Menschheit gut zu tun probieren,
Bis deutlich man alle Auswirkungen erkennt.

Stimmig zu werden, meint das zu unterlassen,
Was sich im Lebensexperiment nicht bewährt,
Meint, Menschenleben liebend zu umfassen,
Auf dass man sein Dasein umfassend erfährt.

Stimmigkeit anstreben

Ein Prozessziel fürs Leben ist Stimmigkeit,
Als Grundgefühl: Ich bin richtig, hier zu sein,
Ich 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 diese 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 Überraschungsposten.

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 es verlangst.

Enttäuschungen hauen mich kaum noch 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 Lösungszugang zu finden.
Oder diese Aufgabe stelle ich vollends ein,
Denn an Zwänge muss ich mich nicht binden.

Obwohl ich mich manchmal als hilflos erlebe,
Geht dabei meist der Selbstwert nicht 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 Entscheidungen, die oft nicht bewusst.
Nur unbewusst werden wir häufiger leiden.
Dauerbewusst holen wir uns manchen 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,
Durch Austarieren, um zur Mitte zu finden.
In der inneren Mitte wir wahrhaft uns spüren,
Können Spaltung aus Dualität überwinden.

Hauptursache für Spalten ist Grundkonflikt
Zwischen Freiheit hier, Geborgenheit dort.
Nicht immer den Konflikt uns zu lösen glückt.
Manchmal zieht es zu einer Seite uns 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 dem Einheitserleben,
Als eng verbundenem Zustand im Mutterbauch.
An Nabelschnur wir durch den Uterus schweben.
Beschützt, ernährt und gewärmt wird Kind auch.

Dann ein krasser Umbruch hinein in die Welt.
Die Nabelschnur ist nur körperlich durchtrennt.
Diese 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 gemeinsamen Verständigungstanz.

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

Hinter Zwiesprache später, hinter aller Liebe
Steht unser Bestreben, Einheit herzustellen.
Dazu Sehnen, dass ins Einssein man triebe.
Doch Sein wird oft die Sehnsucht verprellen.

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

Versöhnung von verbunden und von getrennt,
Von Gemeinschaft hier, von Individualität da,
Man auch als unsre Konstanzkraft 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 Leibgeist geheißt ihm, fort zu streben.
Kurz danach Kinder sich wieder berappeln,
Am Bindungsband heimkehrend sie weben.

Schwankend auf stakigen Beinen gehend,
Treibt uns die Erkundungslust weiter voran.
Dorthin, was man mit den Augen sehend,
Man hören, sich nähernd ergreifen kann.

Kindes Seligkeit des Einsseins 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.

Freiheit in Geborgenheit ist Stimmigkeitsziel.
Ständig sind wir auf Suche nach Harmonie.
Erforderlich ist ein experimenteller Lebensstil,
Aus dem ich die Freude am Wandel bezieh.

Stimmigkeit wird niemals vom Himmel fallen.
Stimmiges ist zu suchen und auch zu finden,
Indem wir uns nicht nur ans Gestrige krallen.
Gewohntes, das einengt, ist zu überwinden.

Mit Existenztatsachen umgehen lernen

Existieren heißt, in Gegensätzen zu leben,
Die nur mit Logik nicht zu vermitteln sind
In Zeit gebunden zur Ewigkeit zu streben,
Erwachsen wie zugleich ängstliches Kind.

Beständig hin und her geworfen ich bin
Zwischen Veränderung und Bewahrung,
Zwischen Widersinnigkeit und Lebenssinn
Zwischen Abgrund- und Gipfelerfahrung.

Abgründe erleben wir als Katastrophen,
In direkter Konfrontation mit dem Nichts,
Bei Folter und am Verbrennungsofen
Und beim Erlöschen des Lebenslichts.

Gipfelerleben können wir dann erfahren,
Wenn Ich und Du sich verweben zu Wir,
Wir meditativ in weitender Leere waren,
Wir uns erspüren ganz im Jetzt und Hier.

Gipfelerleben, wenn ich Ursprung erahne,
Wenn in mir erscheint alles Ziel des Seins
Im Traumerleben, im ekstatischen Wahne,
Wenn ich mit allem verschmelze zu eins.

Doch Obacht, nicht an Metaphern zu kleben.
Nach dem Gipfel muss kein Abgrund sein.
Die Worte umschreiben nur unser Leben.
Und manchmal passen sie sich nicht ein.

Unsere Seele muss kluge Wege finden,
Um in Lebensgegensätzen zu existieren,
Um Paradoxes im Leben zu überwinden,
Unsere Chancen im Hiersein zu kapiieren.

All dieses erfordert: Ich muss entscheiden,
Sonst entscheiden die anderen über mich.
Will ich mein Leben gestalten oder erleiden,
Liebe ich dich oder lasse ich dich im Stich,

Will ich mich gewinnen oder mich verlieren,
Die Mitwelt zerstören oder sie mit erneuern.
Will durchweg lebendiges Leben ich führen,
Lohnende Ziele mit euch allen ansteuern.

Das Leben beschert und ein Morgenrot,
Daneben erleben wir Dunkel der Nacht.
Erleben von Endlichkeit und von Tod
Hat schon viele ins Grübeln gebracht.

Tatsache, dass wir irgendwann sterben,
Kann uns ermutigen, im Heute zu leben,
Muss uns das Hiersein nicht verderben,
Kann Kraft uns zur Veränderung geben.

Todesangst ich dadurch eher überwinde,
Dass ich Teil habe am heilenden Wir,
Mich zum Ganzen zählend neu erfinde,
Existenziell einsam nicht länger erfrier.

Auch wenn ein einzelnes Ich nicht bleibt,
Sollen doch unsere Nachkommen bleiben.
Wohin man nach dem Tode auch treibt:
Tröstlich ist der Enkel freudiges Treiben.

Ich wähle das lebenserhaltende Leben,
Nicht gierig Nach-mir-Sintflut-Gehabe.
Triebe zu leben, will ich mich hingeben.
Todestrieb trage ich freudig zu Grabe.

Ich wähle, Heilendes in mir zu stärken,
Das uns Verbindende zu unterstützen,
In meinem Denken, in meinen Werken,
Weniger zu schaden, mehr zu nützen.

Ich will mit wählen bei Leben und Tod,
Will so lange hier leben wie gut möglich,
Will mit euch abwenden unnötige Not,
Will das Leben vollends bejahen täglich.

Ich will dem Todestrieb widerstehen,
In Frage stellen, ob es ihn wirklich gibt,
Weil Welt wir mit neuen Augen sehen,
Wenn man geliebt wird und selber liebt.

In gottfreier transpersonaler Spiritualität
Überwinden wir Einsamkeit und Angst.
Ausrichtende Kraft im Herzen entsteht,
Dich aufrichtend, wenn du schwankst.

Urkräfte aus gemeinsamem Glauben
Setzen wir der Kapitalreligion entgegen.
Den Falken begegnen wir als Tauben,
Die sich stets lebenswärts bewegen.

Verstand und Gefühl integrieren

Verstandesextrem ist eiskalte Rationalität.
Logisches Kalkül beherrscht unser Leben.
Daseinskontrolle auf unsrer Agenda steht.
Unwägbarkeit, Zufall darf es nicht geben.

Naturwissenschaft will Gesetze zu finden,
Um Natur nach allen Regeln zu beugen,
Ihre bedrohliche Gewalt zu überwinden,
Willfährige Untertanennatur zu erzeugen.

Hauptfokus ist gerichtet auf die 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 bei mir es 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.
Kontrollsucht magst du vielleicht hassen,
Doch zur Hingabe bin ich wenig bereit.

Anderes Gefühlsextrem ist Affektlabilität.
Man ist Gefühlsschwankungen 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 ist Geistes- und Naturwesen zugleich.
Allein von außen lässt er sich nicht erfassen.
Wir betreten geisteswissenschaftliches Reich,
Wo Entwicklungen sich vage erkunden lassen.

Es gilt nur Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit.
Widersprüche sichten wir, um sie zu integrieren.
Paradoxes macht im Bewusstsein sich breit.
Auch das kann zu neuer Erkenntnis uns führen.

Beziehung zur Naturwissenschaft entsteht.
Vieles ist, wie man heute weiß, unbestimmt.
Um Öffnung der Möglichkeitsräume es geht.
Gewissheit man nicht als gewiss annimmt.

Wahrhaftigkeit anstreben

Wahrheit ist nicht das, woran man fest glaubt.
Dann wäre das Motto: Je fester, je wahrer.
Wahrheit entsteht erst, wenn Zweifel erlaubt.
Wahrheit erlangt nicht der Zweifelaussparer.

Glaube und Zweifel sowie Wissen und Ahnen,
Frage und Antwort sowie Licht und Schatten:
Alle gemeinsam zur Wahrheit uns mahnen.
Vom Wahren so oft wir entfernt uns hatten.

Wahrhaftigkeit entsteht, wenn wir uns suchen,
Wenn wir bereit sind, unser Herz zu finden,
Wenn wir Weisheitsweg zur Seele buchen,
Versuchung der Scheinwelten überwinden.

Unser wahres Sein ist von Nebel verschleiert,
Von falschen Wünschen, Begierden überlagert.
Geistes-Nebel verstärkt sich, wird herum geeiert,
Werden Sinn und Sinnlichkeit stets abgemagert.

Wir dürfen und können unsere Wahrheit finden,
Die Sinnhaftigkeit unseres Daseins erhellen,
Den Schleier der Ahnungslosigkeit überwinden,
Uns dem Sein in seiner ganzen Weite stellen.

Wir geben uns Erlaubnis, vor dem Aufbrechen
Wollen und Können für die Reise zu stärken,
Um, wenn wir in See gen Wahrheit stechen,
Erfolgreich und frei zu sein in unseren Werken.

Zur eigenen Wahrheit zählt wahre Begabung:
Was kann und will ich zum Dasein beitragen?
Was verleihe Geist Sinn und Herz Labung,
Verhinderte Unsinn, Frustration, Versagen?

Wahrheit zu erfahren, ist Weg wie auch Ziel.
Wahrhaftig zu werden, fängt im Kleinen an.
Sich Wahrheit anzunähern, wird da zum Spiel,
Wo man sich seiner Selbst sicher sein kann.

Wir bereiten unserer Wahrheit Liebesraum,
Wo wir ausgiebig der Wahrheitsliebe frönen,
Wo wir Wahrheit erspüren in Tat und Traum,
Uns ans Gespür für Wahrhaftigkeit gewöhnen.

Wie fühlt es sich in mir an, wahrhaftig zu sein,
Alle Vernebelungsaktionen zu unterlassen?
Was an Farbe, an Geschmack stellt sich ein?
Lässt meine Wahrheit in Worte sich fassen?

Was heute wahr ist, kann morgen vergehen,
Oder Wahrheitserkenntnis wird untermauert.
Scheinwahrheit bleibt nicht lange bestehen,
Echte Wahrheit wird klarer und überdauert.

Existenzielle Erfahrung von Geburt und Tod,
Von Krankheit und Trennung, Angst und Glück,
Von eigener sowie Menschheit und Mitwelt Not
Wandeln Wahrheitsverständnis Stück um Stück.

Ringend um Wahrheit wächst Glaubwürdigkeit.
Glaubwürdigkeit ist Fundament zum Beziehen.
Die Menschen, die zur Wahrheitssuche bereit,
Werden Bezogenheit suchen, sie nicht fliehen.

Wir brauchen Zweifel, nicht haften zu bleiben,
Nicht in vorgeblicher Wahrheit zu versauern,
Ego-Trolle uns in falsche Wahrheiten treiben,
Um in schlechter Gewohnheit zu überdauern.

Demut und Zweifel sind unsere Lösungsmittel
Bei Hochmut, Starrsinn, Ignoranz und Arroganz.
Unsere Suche nach Wahrheit ist Bindungsmittel,
Bringt in unser Sein Sinn, Richtung und Glanz.

Bereitschaft zu Freundschaftsdialogen

Weiterer Handlungsaspekt ist der Wille zum Dialog,
Gegenüber als Gleichberechtigte anzuerkennen,
Hierarchie zu lösen, durch die Beziehung verbog,
Sich von Haltungen der Aburteilung zu trennen.

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

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

In uns beide mit ihrer Identität fühle ich mich ein.
Unsere Weltansichten versuche ich, zu verstehen.
Ich löse vom Ergebnisdruck mich, um frei zu sein.
Um in einen echten Dialog mit dir hier zu gehen.

Wer bist du mit deiner Erlebensbesonderheit?
Was trennt uns und was führt uns zusammen?
Dein Sein zu verstehen, mache ich mich bereit,
Obwohl wir eigener Denkfühlwelt entstammen.

Ich vertraue darauf, dass wir Einigungen finden,
Indem wir Positionen selbstkritisch in Frage stellen,
Unser Selbst nicht an erstarrte Prinzipien binden,
Den Gegenüber nicht mit Forderungen verprellen.

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

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

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

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

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

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

Befreiungsdialoge fördern

Im Dialog sich unsere Herzen berühren.
Innenwelt wird weit, Außenwelt wird still.
Die Seelenkräfte ihr Zwiegespräch führen
Ohne ein Ich-Sollte, Ich-Muss und Ich-Will.

Dialogmomente sind nicht zu erzwingen,
Stellen sich ein, wenn wir zu uns kommen.
Sind beide bei sich, kann Dialog gelingen.
Ist man sich fern, bleibt man beklommen,
Doch versteckt man sich hinter Fassaden
Aus Rollen, Masken und Theaterschminke.
Anstatt zu zweit im Verstehen zu baden,
Spürt man: Kontaktlos ich in mir ertrinke.

Wie oft habe ich mich lebend verbogen,
Dabei mir und anderen was vorgemacht,
Mich dadurch um Resonanz betrogen,
Mein Dasein allzu sehr isoliert verbracht.

Ich dachte, ich müsste Idealen genügen,
Ich müsste sehr anders sein, als ich bin.
Bis dahin müsste ich vorerst betrügen
Mit kämpferisch vorgeschobenem Kinn.

Argumente wurden zunehmend spitz,
Haarspaltend und klugschwätzend findig
Ergriff Monologisieren von mir Besitz.
Das Herz sagte: Besser verschwind ich.

Gefangen in herzloser Kommunikation,
Ging es fast nur noch um Rechthaberei.
Wer Recht hat, sitzt auf dem Königsthron,
Im Unrecht verfällt man der Sklaverei.

Im Inneren wütete ein Gedankenkrieg.
Stets kampfbereit auf den Angriff gefasst,
Wurde entscheidend: Verlust oder Sieg.
Ich wollte nur Liebe und wurde gehasst.

Wie versunken in verbitterter Einsamkeit
Begann ich mich selbst auch zu hassen.
Dabei wäre es doch nur eine Winzigkeit,
Rechthaberei endlich gänzlich zu lassen.

Ich habe meine Sicht. Du hast die deine.
Niemand ist besser oder ist schlechter.
Wenn ich sage, was ich wirklich meine,
Werde wahrhaftiger ich und viel echter.

Liebe sagt: Keiner muss sich verbiegen.
Wahrhaftigkeit befreit von Rechthaberei.
Im Raum der Liebe muss keiner siegen.
Im Dialog unserer Herzen sind wir frei.

Dialoge öffnen einen magischen Raum,
In dem sich zart unsere Herzen berühren.
Derart in Verbindung wird wahr der Traum,
Ein tiefes Miteinander mit dir zu spüren.

Dialoge formen unsere Pfade zur Liebe.
Indem alles uns beiden ist an uns recht,
Müssen wir nichts verbergen wie Diebe,
Können wir uns zeigen – offen und echt.

Im Dialog verzichten wir auf alle Kritik,
Es sei denn, wir werden darum gebeten.
Es geht nicht um Urteil, Kampf und Sieg.
Liebe lässt wachsen. Kritik will oft töten.

Kritik nur, wenn unsere Kriterien klar sind
Und Übereinstimmung in Werten besteht.
Doch falls Gemeinsamkeiten noch rar sind,
Ist es wichtiger, dass man sich versteht.

Ziel des Dialoges ist, einander zu finden,
Sich von engenden Dogmen zu befreien,
Sich freudig und in Freiheit zu verbinden
Und sich alte Verletzungen zu verzeihen.

Befreiungsdialoge erwecken Kreativität,
Helfen uns, Grenzen zu überschreiten.
Wenn nichts mehr fest und sicher steht,
Fällt es leichter, sich neuwärts zu weiten.

Dialoge geben uns Sicherheit im Prozess.
Keiner will den anderen niedermachen.
Nicht Vorsicht mehr noch sozialer Stress.
Zeit zu zeigen sein Weinen und Lachen.

Im Dialog zu sein, heißt zu offenbaren,
Was hinter den Alltagsmasken verborgen.
Dialoge erlauben, uns neu zu erfahren,
Jenseits alltäglicher Ängste und Sorgen.

Zwangsfreie Dialoge fordern uns heraus,
Unser Innerstes nach außen zu kehren.
Denn niemand lacht den anderen aus,
Muss sich rechtfertigen oder erwehren.

Wenn Scherze, dann gemeinsam lachen.
Wir sind weder zu ernst noch zu wichtig.
Weil du Drachen siehst, gibt es Drachen,
Jenseits von normal, falsch oder richtig.

Geist ist teils Fantasie, teils auch Fakt,
Bisweilen rational, doch meist irrational.
Ob Tatsache umkleidet oder eher nackt,
Beides ist gleich gültig, beides ist egal.

Wirklichkeit ist all das, was in uns wirkt.
Unsere Mitwelt genau wie die Fantasie.
Wer sich vor sich oder anderen verbirgt,
Heilende Einsichten gelingen diesen nie.

Unsere Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken,
Sind erwünscht und herzlich willkommen.
Wir kappen Zäune, zersägen Schranken,
Die bis dahin die Freiheit uns genommen.

Uneingeschränkt ein Ja zueinander sagen.
Sowohl Licht als auch Schatten integrieren.
Sich in den Raum der Ehrlichkeit wagen,
Angstfrei – in Liebe kann nichts passieren.

Befreiungsdialoge erkennt man daran,
Dass währenddessen Dinge passieren,
Die kein Beteiligter vorhersagen kann,
Weil sie von tiefer Bezogenheit herrühren.

Im Dialog lassen wir uns darauf ein,
Neues, Fremdes in uns zu entdecken.
Am Schluss wird keiner derselbe sein,
Sind wir bereit, uns nicht zu verstecken.

Ich öffne mich dir und du hörst mir zu.
Wir stammeln uns durch zum Wesen.
Für uns gibt es nicht Moral noch Tabu,
Denn nur in Freiheit kann man genesen.

Wir zeigen uns, reden, öffnen das Herz.
Feinspürig schauen wir hin und lauschen.
Begleiten achtsam einander seelenwärts,
Wobei Begleiter und Begleitete tauschen.

Dialoge prägt ein Nehmen und Geben.
Wir stützen einander, Sinn aufzusuchen,
Bestimmungen zu finden und zu leben.
Dialoge sind wie seelische Sahnekuchen.

Dialoge sind weitgehend noch Utopie.
Wir sind kaum gewöhnt, uns zu zeigen.
Auch Zuhören lernt man selten bis nie.
Wir sind eher für uns: einsam und eigen.

*Doch wie ist Liebe und Frieden zu gewinnen,
Solange noch Angst vor Vertrauen wir haben?
Wenn wir mit Dialogexperimenten beginnen,
Können Kriegsbeile wir baldigst begraben.*

Kontakt anstreben

Wahrhaftigkeit, Kontakt und Liebe tun gut.
Warum nicht heute noch damit beginnen?
Doch woher nehme ich den Anfangsmut,
Gewohnter Verstellung jetzt zu entrinnen?

Anfangsmut erwächst aus Selbstvertrauen.
Ich mache mir klar, was mir schon gelang.
Ich darf auf den kleinen Erfolgen aufbauen.
Stets auf Fehler zu schauen, macht nur krank.

Wahrhaftigkeit ist die uns verbindende Kraft,
Die Barrieren des Misstrauens niederreißt,
Zwischen uns ein tiefes Vertrauen erschafft,
In dem das Licht der Liebe strahlend gleißt.

Mit Lug und mit Trug ist von nun an Schluss.
Ich ahne Freuden eines gelingenden Lebens.
Ich gebe uns großen Vertrauensvorschuss
Und genieße die Gnade des seligen Gebens.

*Bin ich so, wie ich bin, wenn wir uns sehen,
Oder bin ich mir fremd, da ängstlich verstellt?
Erlaube ich dir, mich ganz tief zu verstehen,
Oder verberge ich vor dir meine Innenwelt?*

Ich spreche nicht, um mich dir darzustellen.
Ich drücke mich aus, um dich zu erreichen.
Ich will einebnen uns trennende Schwellen,
Dass Befremden kann Befreunden weichen.

Wenn ich mit dir spreche, beziehe ich ein,
Was ich erahne von deiner Erlebenswelt.
Möchte redend mit dir so verbunden sein,
Dass wir bebauen ein Verständigungsfeld.

So ein Feld, von wo ins Leben wir starten,
Erdverwurzelt mit Herzensflügeln fliegend
Der Seele entgegen, nicht zaudernd warten,
Zwar biegsam, doch uns nicht verbiegend.

Deiner wohlwollenden Achtsamkeit gewiss,
Ist nichts zu schönen noch zu dramatisieren.
Ich spüre zwischen Ich und Seele den Riss.
Möchte integrires Leben nun endlich führen.

Ich beziehe meine Wirkung auf dich mit ein,
Doch mache ich dir nichts gefällig noch recht.
Wollen wir wirklich, wahrhaftig in Liebe sein,
Gelingt dies nur, wenn wir ehrlich und echt.

Was wir von uns nicht zu Ausdruck bringen,
Drückt verengend Muskeln und Sehnen ein.
Derart bedrückt wird es uns nicht gelingen,
Befreit, echt, spontan und flexibel zu sein.

Wenn Glaubensgebote uns Grenzen geben,
Die die Körper in ängstliche Falten drücken,
So führen wir höchstens ein halbes Leben.
Gebunden bleibt Wildes, Ekstase, Entzücken.

Bedürfnis, Sehnsucht und Wunsch zu teilen,
Braucht Ausdruckskraft, die andere erreicht.
Diese Kraft wird viel eher dadurch anpeilen,
Da wir uns zu uns wenden, heiter und leicht.

Froher Selbstkontakt bar Bangen und Büßen,
Bringt und verbraucht nicht Kontaktenergie.
Im Raum ohne Angst, Zwang und Müssen,
Finden wir zusammen, doch außerhalb nie.

Kontakt als Glücksraum ist Seelenkontakt,
In dem sich Menschen wahrhaftig begegnen,
Unsere Angst wird bei den Hörnern gepackt,
Um jeden Tag unseres Daseins zu segnen.

Kontaktbedürfnis anerkennen

Es geht um Nähe, Liebe und Freundschaft,
Um Partnerschaft und feste Zugehörigkeit.
*Woher nehme ich dafür die seelische Kraft?
Bin ich selbst zu verbindlicher Nähe bereit?*

*Wie viele Leute mag ich um mich haben?
Wie nahe lasse ich wen an mich heran?
Besitze ich die für Kontakt nötigen Gaben?
Ob ich Kontakt bahnen und erhalten kann?*

*Kann ich Blickkontakt aufnehmen, halten,
Anderen zuhören und sie ausreden lassen,
Wechselseitigkeit lebendig, kreativ gestalten,
Bedürfnisse anderer feinfühlernd erfassen?*

*Kann ich für andere verlässlich dabei sein,
Auch wenn sie Elend und Schmerz erleiden?
Oder mag ich grundsätzlich nicht treu sein,
Lasse bei Schwierigkeiten mich scheiden?*

*Kann ich denen, die mich interessieren,
Mitteilen: „Ich möchte dich kennenlernen?“
Oder werde ich mich in Grübeln verlieren,
Statt Angst vor Ablehnung zu entfernen?*

Wenn ich dir meine Nähewünsche antrage,
Mehr Verbindung zwischen uns erbitte,
Ich mich in ein Ablehnungsrisiko wage,
Das ich eher ertrage aus stabiler Mitte.

In meiner Mitte ruhend, erlebe ich Nein
Von anderen als nicht derart bedrohlich,
Kann Nein tolerieren, in Frieden sein.
Leben ist auch lebenswert ohne dich.

Ein Nein drückt stets ein Bedürfnis aus.
Nein meint vielleicht: Ich kenne genug.
Ich sage dir Nein ganz ehrlich heraus.
Ein Ja von mir wär für uns beide Betrug.

*Kann ich auch deutlich Dank ausdrücken,
Wenn ein Mensch mich im Leben erfreut?
Oder neige ich eher dazu, wegzurücken,
Falls die Kontaktlust erlischt mit der Zeit?*

*Teile ich anderen oft und mit Freuden mit,
Was genau ich an ihnen mag und schätze?
Ist es mir möglich, dass ich im Hilfe bitt',
Ohne dass ich dabei meinen Stolz verletze?*

*Kann ich dir sagen, was mir nicht gefällt,
Was mir erschwert, in Kontakt zu kommen,
Was mich eher auf Abstand zu dir hält?
Wirst du kritisiert von mir angenommen?*

*Mag ich an Kritik eine Bitte anschließen,
Dass ich mehr Verbindung mit dir will?
Oder würde ich Abstand mehr genießen?
Ist dem so, so schweig mit Kritik ich still.*

*Kann ich ehrlich und echt dir nahe sein?
Oder neige ich dazu, mich zu verstellen?
Warum lasse ich mich dann auf dich ein?
Welches Bedürfnis will ich nicht erhellen?*

*Wird Sehnen nach Autonomie unterdrückt,
Weil Alleinsein Einsamkeits-Angst aktiviert?
Bin ich nur darum so in deine Nähe gerückt,
Weil ich innerlich noch nicht ausbalanciert?*

*Sind die Worte und die Taten, die ich zeige,
Geeignet, der anderen Herz zu erreichen?
Oder ist es mehr so, dass zu Kritik ich neige,
Eher mich verhärte, als Herz zu erweichen?*

Ich weiß, dass ich mich verwundbar mache,
Wenn ich mich öffne, mein Herz offenbare.
Ich weiß auch, das Dasein bleibt eine Brache,
Wenn ich weiterhin Schein um mich bewahre.

Wer guten Kontakt zu anderen haben will,
Muss dazu auch innerlich gänzlich bereit sein
Mit den Sinnen hellwach und Begierden still.
Und das Herz sollte offen und weit dabei sein.

*Mag ich in eine Hausgemeinschaft einziehen,
Mannschaftssport treiben, im Chor mitsingen,
Mich fest auf eine Interessengruppe beziehen,
Mich in Gruppe und Gemeinschaft einbringen?*

*Bin ich dazu bereit, Sozialkontakte zu pflegen,
Mich regelmäßig mit Freunden auszutauschen,
Mich reisend auch zu ihnen hin zu bewegen,
Ihrem Sehnen und ihren Bitten zu lauschen?*

*Lasse ich mich ein, den Freunden zu vertrauen,
Missverständnisse sowie Konflikte zu klären,
Auf deren Zuverlässigkeit mutig zu bauen,
Derartige Freundschaften freudig zu ehren?*

*Mag ich mich gern mit anderen verbinden,
Mit ihren Bedürfnissen samt den Gefühlen?
Kann ich Sozialdistanz dadurch überwinden,
Dass die Worte nicht große Rolle spielen?*

*Kann Kritik und Urteil mich kaum verstören,
Weil ich mehr mit dem Herzen zuhöre?
Wenn wir frei weit hinter die Wörter hören,
Läuft ein Verbalangriff zumeist ins Leere.*

Erschreckt eine Verhaltensweise mich,
Kann es hilfreich sein, zu durchschauen:
Welches Bedürfnis zeigt hier wohl sich?
So kann man Herzenskontakt aufbauen.

Kritik, Angriff, Urteil kann man verstehen
Als unerfülltes Bedürfnis, schmerzverzerrt.
Man muss nicht aus Kontakt raus gehen,
Wenn Ängstlichkeit den Zugang versperrt.

Ich verzichte auf Strenge, Angriff, Drohen,
Abwertung, Ratschläge und Moralisieren,
Muss nicht zynisch, sarkastisch verrohen,
Kann Auseinandersetzung friedlich führen.

*Kann ich Bedürfnisse anderer mit erfüllen,
Wenn es um die Stillung der meinen geht?
Kann ich meine Lebenslust derart stillen,
Dass sie der deinen nicht im Wege steht?*

*Erkenne ich Gefühle, die mir zu Eigen?
Bin ich mit mir versöhnt, nicht zerstritten?
Kann ich alle Bedürfnisse deutlich zeigen,
Wenn nötig, dich um Unterstützung bitten?*

*Äußere ich mich mit Bitten, wenn Dinge
Anders verlaufen, als ich sie gern hätte?
Oder ist es, dass ich zur Ruhe mich zwingen,
Mich unbefriedigt in meine Innenwelt rette?*

Oft unsere Urteile Kontakte erschweren,
Unsere Bilder davon: „So hast du zu sein!“
Sobald Gedanken mir Zugang verwehren,
Werfe ich klärenden Blick in mich hinein.

*Welche Gefühle und Bedürfnisse halten
Diese Bilder und Urteile aufrecht in mir?
Wie könnte ich Kontakt anders gestalten,
Dass ich andere Seiten erlebe von dir?*

*Kann ich Stand der Beziehung erfragen:
„Wie geht es dir so gegenwärtig mit mir?“
Mag ich Wandel in der Beziehung wagen:
„Sag, was wünschst du dir Neues von mir.“*

*Mag ich mich zu meiner Liebsten setzen,
Sie ansehend fragen: „Tu ich dir noch gut?
Liegt dir etwas von mir auf dem Magen?“
Habe zu solchen Gesprächen ich Mut?*

*„Vermisst du was in unserem Miteinander?
Was macht dir Verbindung zu mir schwer?“
Uns liebend ich durch dies Leben wander'.
Auch dein Glück liegt mir am Herzen sehr.*

Kontakt schaffen

Kontakt schafft Beziehung und die Kontakt.
Es sind von derselben Medaille die Seiten.
Zumeist wird unsere Beziehung vertrackt,
Sollte der Kontakt uns unachtsam entgleiten.

Kontakt entsteht aus einem Wechselspiel:
Man teilt sich mit und man hört aktiv zu.
Von Kontakt zueinander bleibt nicht viel,
Liegt auf einer der beiden Seiten ein Tabu.

Einige denken, man darf nicht nachfragen,
Hat man die anderen noch nicht verstanden.
Unverständnis jedoch erzeugt Unbehagen.
Kontakt wird durch solch Tabu versanden.

Man kann Kontakt herstellen oder zerstören.
Entscheidung liegt teils in unserer Macht.
Solange wir nicht rückfragen beim Hören,
Wird kein Dialogkontakt zustande gebracht.

Ich sitze dir gegenüber, achtsam und leer.
Gestern war gestern. Morgen ist morgen.
Du allein zählst jetzt, anderes nicht mehr:
Nicht meine Freuden, nicht meine Sorgen.

Ich sehe dich, nicht nur mein Bild von dir.
Erspüre dein Wesen mit meinen Sinnen.
Schranken fallen zwischen dir und mir,
Da wir unser Sein zu berühren beginnen.

Mein Atem gleicht sich dem deinen an,
Herzraum öffnet sich in der Begegnung.
Sich ein Wir zwischen uns entfalten kann.
In dem Wir erfährt Kontakt seine Segnung.

Tiefster Urgrund für jegliches Verstehen,
Für Möglichkeit, Fremdes zu überwinden,
Ist die Bereitschaft, in Kontakt zu gehen,
Um einander hinter Fassaden zu finden.

In Kontakt zu gehen meint, sich einzulassen,
Mit allen Sinnen spüren, hören und schauen.
Menschen hinter den Masken zu erfassen
Und zwischen einander Brücken zu bauen.

Kontakt meint, Trennendes zu überwinden,
Menschsein in sich, in anderen zu entdecken.
Zugang zu deinem Wesen suchend zu finden,
Eigenen Wesenskern nicht zu verstecken.

Stets werden fremde Universen wir sein.
Nicht sich noch andere ganz verstehend.
Dennoch fühlen wir uns ineinander ein,
Ein Stück des Wegs miteinander gehend.

Wir können bei anderen so viel errahnen,
Wie wir bereit sind, in uns zu erkennen.
Darum ist bei Begleitenden anzumahnen,
Dass sie Selbsterkundung sich gönnen.

Ich kann nicht in Kontakt mit anderen sein,
Wenn ich Bedürfnisse, Gefühle nicht spüre,
Mich als unwesentlich, untauglich vernein',
Leben ohne spürsinnige Innenschau führe.

*Bin ich jetzt traurig oder bin ich es nicht?
Wie mache ich mich traurig im Augenblick?
Was ist hier, worauf mein Gefühl anspricht?
Ist es Einsamkeitsträne oder die aus Glück?*

*Bin ich mir verbunden, wenn ich dich höre,
Oder habe ich mich gerade in dir verloren?
Mag ich mich oder denke ich jetzt: Ich störe
Und weiß nicht mehr, warum ich geboren?*

*Wie kann ich zurück zur Mitte kommen?
Erlebe ich mich überhaupt noch als klar?
Was bitte macht mich derart beklommen?
Begegne ich dir authentisch und wahr?*

Wenn wir uns nicht deutend erkennen,
Uns selbstvergessen aus Sinn verlieren,
Wie sollen wir die unterstützen können,
Die kränkelnd, bedürftig im Leben frieren.

Ich möchte helfen, nicht unterdrücken,
Die Stütze geben, die andere brauchen,
Mich nicht an anderer Elend entzücken
Und Hilflose helfend zusammenstauchen.

Trügest du an schwerer Daseinsbürde,
Möchte ich begleitend zur Seite stehen,
Dich niemals berauben deiner Würde,
Dich niemals hinter und unter mir sehen.

Guter Kontakt lässt sich nicht erzwingen,
Er erwächst aus unserem Wechselspiel.
Damit echter Kontakt uns könnte gelingen,
Beachten wir den Weg mehr als das Ziel.

Ich starre nicht, will dich nicht bedrängen.
Das wird nicht zu mehr Nähe uns führen.
Du wirst kaum durch Näheaufzwingen
Mein Kontaktinteresse an dir kapiieren.

Ich achte auch darauf, nicht wegzusehen,
Dir derart Desinteresse zu signalisieren.
Wenn wir flexibel uns zueinander drehen,
Können wir unsere Kontaktscheu verlieren.

Ich rücke nicht zu nahe, bleibe nicht zu fern,
Erspüre, welcher Abstand hier angemessen.
Ich frage auch dich: „Was hast du jetzt gern?“
Das einzubeziehen, ist nicht zu vergessen.

Bist du wahrnehmend eher ein visueller Typ,
Bevorzugst du Bilder und Farben und Sehen,
Ist es mir um unsrer Verständigung willen lieb,
Auf deine Sichtweise sprachlich einzugehen.

„Das sieht gut aus.“, ist eine visuelle Sprache.
„Das fühlt sich gut an.“, braucht, wer eher fühlt.
„Das hört sich gut an.“, ist mehr Ohrensache.
Mehr Kontakt hat, wer frei mit Worten spielt.

Ich variiere Worte, um dich eher zu erreichen.
Höre dir aktiv zu und gehe in Fühlresonanz.
Behutsam wir uns anfangs umschleichen,
Um Zugang zu finden zu dialogischem Tanz.

Echter Kontakt ist Teil umfassender Liebe,
Lässt Ich und Du sich begegnen im Wir.
Wenn kein Vorbehalt zwischen uns bliebe,
Gut möglich, dass Lebenssinn ich kapiier.

Kontaktfähigkeit erlangen

Weniges ist schöner und schwerer im Leben,
Als sich zu sich entwickelnd bezogen zu sein.
Das ist das Ziel, wonach die meisten streben,
Doch dafür zu lernen, fällt den wenigsten ein.

Bezogen zu sein, ist weit mehr als vernetzt.
Man ist bei sich und beim Gegenüber zugleich,
Hält inneren Zugang, direkten Kontakt besetzt:
„Geöffneten Blickes ich nicht deinem ausweich.“

Nicht nur kontaktfähig sein für die Partnerschaft,
Auch Freunden, Kollegen, Nachbarn verbunden,
Dass Verbundenheit wird zu uns treibender Kraft,
Um in Gemeinschaft psychosozial zu gesunden.

Menschen sind eigentlich Beziehungswesen,
Was sie wurden, erwarben sie im Sozialkontakt.
In heilenden Kontakten wird die Seele genesen.
In kränkenden Kontakten man elendig versackt.

Kein Schulfach, kein Studium weit und breit,
Kein Wettkampf, keine Medaillen und Preise
Für Meisterschaften in guter Kontaktfähigkeit.
Wer das einfordert, hat eine utopische Meise.

Dabei ist so viel über Beziehung geschrieben.
Kein Thema wurde mehr als die Liebe vertont.
Wie Partnerschaft gelingt, wir bereit zu lieben,
Davon offen zu reden, sind wir kaum gewohnt.

Man hat viel allein wie gemeinsam zu meistern.
Doch nirgendwo wird dies systematisch geübt.
Fähigkeitsmangel ist nicht verliebt zuzukleistern.
Großer Mangel guter Absicht den Todesstoß gibt.

Dadurch, dass Rosaeinfärbungen verblassen,
Werden Kontaktdefizite nach und nach sichtbar:
„Das also bist du auch. Das ist kaum zu fassen.“
Was im Schatten lag, nun entblendet im Licht war.

Mit gutem Willen, sofern wir tatsächlich bereit,
Könnten wir Fähigkeiten für Bezogenheit lernen.
Kontakteinschränkung könnten wir mit der Zeit
Durch Verständnis und viel Erproben entfernen.

Kontaktfähig sein meint: **In Kontakt** zu **kommen**
Mit dem Inneren, mit anderen und mit der Welt,
Zu erkunden: „Was hält ab, macht beklommen?“,
Zu erkennen, wie in Alltagstrance man verfällt.

Kontaktfähig sein meint: **Hier und jetzt** zu **sein**:
„Ich erfasse Situationen, bin achtsam und wach.“,
Durch Rückmeldung anderer nicht verletzt sein:
„Das sind gute Hinweise. Ich denk drüber nach.“

Kontaktfähig sein meint: **Inneres offenzulegen**,
Auf Geist, Herz und Sinne achtsam zu schauen,
Ausdruck fein kontrollierter Gefühle zu pflegen,
Erlebter Stimmigkeit als Kompass zu trauen.

Kontaktfähig sein meint: **Ehrlich** zu **werden**,
Sich selbst wie anderen nichts vorzuspielen,
Unsere Glaubwürdigkeit nicht zu gefährden,
Selbstwert in sich und bei anderen zu fühlen.

Kontaktfähig sein meint: **Vielohrig zuzuhören**,
Bezogenheit, Inhalt und Appell zu erfassen,
Kontakt nicht durch fertige Meinung zu stören,
Sich von Betroffenen tief berühren zu lassen.

Kontaktfähig sein meint: **Mitfühlend** zu **sein**,
Sich in sich selbst wie in andere einzufühlen,
Kind in uns anzunehmen, bedürftig und klein,
Nicht zwangsweise die erste Geige zu spielen.

Kontaktfähig sein meint: **Abschied** zu **nehmen**
Von Minderwertigkeit wie von Größenwahn,
Sich Stärke wie Schwäche nicht zu schämen,
Rechtzeitig zu sagen, da ich Konflikte erahn.

Kontaktfähig sein meint: **Probleme** zu **erkennen**,
Anhand derer wir unsere Entwicklung lähmen,
Paarkonflikte konstruktiv wenden zu können,
Gute Lösungen zu finden, nicht die bequemen.

Kontaktfähig sein meint: **Sich trennen** zu **können**,
Wenn Unterschiede nicht mehr zu überbrücken,
Sich ein Leben mit Gleichgesinnten zu gönnen,
Doch ohne Uns-Fremde zum Teufel zu schicken.

Kontaktfähig sein meint: **Innerlich zuzulassen**,
Dass wir verbindlich und auf Dauer uns binden,
Zu erkennen, mit wem wir zusammenpassen,
Auf dass wir die, die uns gut tun, auch finden.

Kontaktfähig sein meint: **Wohlwollen** zu **erlauben**,
Zu unterscheiden, wer unterstützt oder wer nicht,
Schluss damit zu machen, an wen zu glauben,
Der uns Sterne vom Himmel zu holen verspricht.

Kontaktfähig sein meint: **Kontakt** zu **studieren**:
„Was habe ich an Können von wem erworben?“,
Ein achtsames, kontaktvolles Leben zu führen,
Zu bemerken, wer wie Kontakt hat verdorben.

Alle Kontaktlosigkeit, die wir im Alltag erfahren,
Können wir in uns als Kontaktansporn wenden.
Wir müssen das Elend der Welt nicht bewahren.
Uns befähigend können wir viel Elend beenden.

Kontaktfähig zu werden, ist ein Lebensprogramm.
All die Aspekte können wir tagtäglich verfeinern.
Unfähigkeit löschen wir mit innerem Schwamm.
Gelungenes wir wertschätzend verallgemeinern.

Aus tiefem Erleben heraus, in Kontakt zu sein
Mit mir, mit dir und unserem gemeinsamen Wir
Stellt Sinn und Freude sich in unser Leben ein.
Was das Leben ist, nur im Kontakt ich kapiere'.

Kommunikations-, „Gesetze“ beachten

Wenn bisweilen wir Gehwegplatten verlegen,
Diese schweren Teile aus Stein und Beton,
Wir sehr achtsam unsere Füße bewegen,
Denn die Schwerkraft kennt kein Pardon.

Die Schwerkraft ist ein Gesetz in der Natur.
Sicherheitsschuhe diese Kraft respektieren,
Mit dem Helm betreten wir Baustellen nur.
Derart kann weniger Schlimmes passieren.

Schwerkraft ist Gesetz, Sicherheit ist Gebot.
Elementare Gesetze zu achten, macht Sinn.
Ich komme in dem Hiersein seltener in Not,
Wenn Wirkungen der Natur ich klar mir bin.

Doch nicht nur in der Natur wirken Gesetze.
Gesetze wirken auch in der Kommunikation.
Je mehr ich Gesetze missachte, verletze,
Desto mehr wird Verständigung zur Illusion.

Gesetze im Miteinander will ich benennen,
Um Seelenzerquetschungen zu entgehen.
Achtsamkeit wir als Helm nehmen können,
In Schuhen aus Wirkungsrespekt wir stehen.

Es lohnt sich, bei Annahmen zu beachten,
Um der „Wirk“-lichkeit näher zu kommen,
Dass wir nicht zu Geboten sie machten.
An Gebote halten sich eher die Frommen.

Es geht hier nicht um Gebote und Moral,
Es geht um Wirkmuster unsrer Interaktion.
Moral wird durch Konsens zu echter Wahl.
Schwerkraft meiden, wer kann das schon.

Annahmen, im Zusammenhang gesehen,
Bringen uns näher an die Sozialwirklichkeit,
Lassen uns mehr voneinander verstehen,
Machen uns eher verständigungsbereit.

Es gilt, unsere Beziehung einzubeziehen:
Was sagen wir aus über uns beim Reden?
Es gilt, den Wirkungen nicht zu entfliehen:
Gesagtes wirkt unterschiedlich für jeden.

Mit jedem Satz wir Beziehung definieren:
Wo stehe ich und wo stehst dabei du?
Ob wir ebenbürtig oder hierarchisieren:
Man spricht anders, hört sich anders zu.

Zu kommunizieren heißt, sich zu zeigen.
Wir zeigen zumeist mehr, als uns lieb ist.
Was harmlos gemeint, da uns zu eigen,
Für andere wie schmerzhafter Hieb ist.

Nicht unsere Absicht ist entscheidend.
Entscheidend ist, was daraus gemacht:
Bedroht sie andere, so dass sie leidend?
Erfreut es andere, so dass man lacht?

Auch ohne zu reden, sind wir sehr beredt:
Kommunikation ist niemals abzuschalten.
Durch Schweigen, Nichtstun und Passivität
Wir stets an den Beziehungen mitgestalten.

Wir brauchen Resonanz für das Gelingen
Der Verständigung. Diese möglichst bald.
Einfühlungslosigkeit wird uns wenig bringen,
Weil das Wort nur Ohr erreicht und verhallt.

Es gilt auch, grundsätzlich zu verstehen,
Dass wir in allen unseren Sätzen werten.
Es lohnt, auf die Wertappelle zu sehen,
Um die Verständigung nicht zu gefährden.

Glücksfall ist, wenn Kommunikation gelingt.
Viele Fallen gibt es, sich misszuverstehen.
Während man um eine Verständigung ringt,
Sollte man Schwierigkeiten nicht übersehen.

Zumeist ist es angebracht innezuhalten,
Spürt man, man spricht aneinander vorbei:
*Wie wollen wir unser Miteinander gestalten,
Dass ein Verstehen wahrscheinlicher sei?*

Man kann nicht nicht kommunizieren

Was alles in unserem Verhalten geschieht,
Kann stets als Information gedeutet werden.

Ein unabsichtlich gestrecktes Fingerglied
Kann die ganze Verständigung gefährden.

Betritt Person schweigend einen Raum,
In dem andere schon aufmerksam sitzen,
Entgeht sie der kritischen Deutung kaum
Vom Haar bis hin zu den Zehenspitzen.

Jegliche Geste und jedwede Körperhaltung
Beeinflusst das Verstehensgeschehen,
Beeinflusst unsere Gesprächsgestaltung
Und Wie wir von anderen angesehen.

„Ich habe heute doch gar nicht gesagt.“
Diese Ausrede gilt von nun an nicht mehr.
So manch einer sich schweigend beklagt.
Schweigen ist zumeist bedeutungsschwer.

Irgendeine Wirkung hinterlässt man immer,
Oft ist es die, die man so niemals gewollt.
Mal ist sie besser. Mal ist sie schlimmer.
Gut wäre, wenn man sich darum nicht grollt.

Man kann also nicht nicht kommunizieren,
Denn Tun wie Nichttun rufen Wirkung hervor.

Ob wir hier vorpreschen oder uns zieren:
Andere erleben es mit Leib, Auge und Ohr.

Was wir hier tun oder was wir unterlassen
Kann im Blickfeld der Beobachtenden sein.
Was sie von uns und wie sie uns erfassen,
Stellt stets durch deren Deutung sich ein.

Ob Personen uns zum Vorbild nehmen,
Uns als ein Daseinsmodell akzeptieren,
Macht das Leben nicht nur zum bequemen,
Wenn wir den heimlichen Einfluss kapieren.

Die Eltern sowie enge Bezugspersonen
Werden von ihren Kindern zumeist imitiert.
Ein gutes Modell zu sein, kann sich lohnen,
Dass man an Glaubwürdigkeit nicht verliert.

Wollen Eltern, dass Kinder nicht rauchen,
Was sie mit Lungenschaden begründen,
Sollten sie, anstatt Moral zu verbrauchen,
Sich selbst nicht eine Zigarette anzünden.

Kommunikation ist kreisförmig und aktiv

Wenn Menschen in einen Kontakt eintreten,
Entsteht dabei ein Wechselwirkungsbezug.
Für einander ist sinnvoll, man versteht den,
Sich lösend von falschen Denkens Trug.

Wechselwirkungen sind niemals nur linear,
Kein einseitiger Ursachenzusammenhang.
Ursache zuvor meist selbst Wirkung war.
Was ist nur Echo? Was ist originaler Klang?

Ein Kreis hat keinen Anfang und kein Ende.
Was auf Linie liegt, ist wechselbezogen.
Wenn einer auf Kreisen den Anfang fände,
Wüsste man fast sicher: Das ist gelogen.

Für wen ungewohnt, im Kreis zu denken,
Wechselwirkung als Realität zu begreifen,
Sollte Einfühlung mehr Achtsamkeit schenken,
Um durch Perspektivwechsel sozial zu reifen.

Weil sich ein Anfang nicht bestimmen lässt,
Macht auch Schuldzuschreibung keinen Sinn.
So halte ich nicht an der Behauptung fest,
Dass ich mit dem Streit nicht angefangen bin.

Nicht der Anfang des Streits ist interessant,
Das ist er einzig beim Rechthabenwollen,
Den Anfang hat man nicht mehr in der Hand.
Also sollte man dem nicht Beachtung zollen.

„Du hast doch schließlich damit angefangen.
Ich muss dich darin leider Gottes belehren.
Weil du mit mir auf die Weise umgegangen,
Musste ich mich also gegen dich wehren.“

Es geht darum, dass wir Zwietracht beenden,
Brauchbare Lösungen zusammen erfinden,
Konflikte gemeinsam konstruktiv wenden
Und uns Trennendes kreativ überwinden.

Es geht nicht darum, Schuld abzuladen,
Den anderen die Ursachen anzuhängen,
Sich selbst in holder Unschuld zu baden,
Die anderen zu Initiativen zu drängen.

Streit um den Anfang dient zumeist dazu,
Jede Verantwortung von sich fernzuhalten.
Ich schreibe anderen die Verantwortung zu
Und rebelliere dann gegen deren Gewalten.

Niemand kann ein bestimmtes Verhalten,
Die Art zu denken, zu glauben und zu fühlen,
Dank seiner Impulse in mir wirksam gestalten,
Meinen Eigensinn vollkommen überspielen.

Erfahrung und Erwartung treten dazwischen,
Meine Weltsicht formt deine Impulse stets um.
Deine Deutungen sich mit meinen mischen.
Was dir gerade scheint, bleibt für mich krumm.

Gibt Acht, wer diese Situation hier definiert,
Wer diese Ereignisreihenfolge bestimmt,
Wer Prozess zwischen euch interpunktiert,
Dir gesamte Verantwortung gibt oder nimmt.

*Wer sieht wen an als aktiv, wen als reaktiv?
Wer sieht wen als Opfer, Retter oder Täter?
Kommunikation wird so zumeist destruktiv,
Sobald in eine Opferabhängigkeit gerät wer.*

Man entmündigt und man entschuldigt sich,
Sobald man sich selbst als reaktiv definiert.
Ich gebe dem anderen die Macht über mich.
Zugleich er geheim meine Gegenmacht spürt.

So entsteht ein düsterer Aktionsteufelskreis
Aus wechselseitiger dumpfer Reaktivität,
Ich fliehe in Reaktivität, wird es mir zu heiß,
Wenn Verantwortungsdruck in mir entsteht.

Derart kann man jeglichen Krieg beginnen,
Kann bis ans Ende seiner Tage sich streiten,
Jedoch weder Liebe noch Frieden gewinnen,
Sein Herz nicht zum wahren Selbst hin weiten.

Nicht nichts ausdrückend, sind alle beteiligt.
Auch wer nichts sagt, ist kommunikativ aktiv.
Nicht Redner noch Schweiger wird geheiligt.
Ein Kreis ist rund, nicht schräg oder schief.

Mündliches ist digital und analog

Verwirrend ist an der mündlichen Kommunikation,
Dass sie auf vielen Ebenen zugleich stattfindet.
Unterschiedliches fließt ein in Gesprächssituation,
Das sich nicht immer zu Eindeutigkeit verbindet.

Da sind die Buchstaben, Wörter, Sätze und Texte,
All das, was an dieser Stelle auch aufgeschrieben.
Allein schon, wie ich ein Komma im Satz setze,
Kann die Bedeutung der Sätze weit verschieben.

Schreibend: „Er dachte an sich selbst zuletzt.“,
Weise ich damit hin auf einen selbstlosen Mann.
Mit: „Er dachte an sich (Komma) selbst zuletzt.“
Ich den Satzsinn ins Gegenteil verdrehen kann.

Viele Wörter sind vieldeutig wie die Sätze auch.
Bedeutung lässt sich nur aus Kontext erschließen.
Wohlgesezte Worte wie auch Sätze ich brauch',
Um die den Text Lesenden nicht zu verdrießen.

Als erster Aspekt ist der Kontext zu bedenken:
Was will ich mit meinem Text hier erreichen?
Wem soll der Lesende Beachtung schenken?
Welcher Irrtum kann sich dabei einschleichen?

Zweiter Aspekt betrifft klare Gedankenstruktur.
Überschaubar ordne ich das Textgeschehen.
Das Kommunikationsziel verfolge ich nicht stur:
Denn Lesende sollen möglichst viel verstehen.

Der dritte Aspekt prägt die Wahl meiner Worte:
Welcher Wortschatz ist hier vorzusetzen?
Bei welchen Worten ich den Sinn sofort seh'?
Welche Worte würden wen vielleicht verletzen?

Der vierte Aspekt ist meine Satzkonstruktion:
Hauptsache wird besser im Hauptsatz gesagt.
Besseres Verstehen ist der Einfachheit Lohn.
Also wird ein eher schlichter Satzbau gewagt.

Der fünfte Aspekt meint, auf Kürze zu achten:
Ich schreibe die Sachen nur einmal, doch klar.
Dadurch, dass viel zu viele Worte wir machten,
Wird bei vielen nur noch Verwirrung offenbar.

Kurz halten schon, aber nicht karg und knapp,
Sonst fehlt sechster Aspekt der Anschaulichkeit.
Wenn ich beim Lesen kaum innere Bilder hab,
Bin ich nicht mehr genügend verstehensbereit.

Bildhaft anregend sollte ein Text schon sein,
Bilder sollten Freude und Neugierde wecken.
Stimmige Symbole gehören auch mit hinein,
Die den Botschaftsaussagekern aufdecken.

Siebter Aspekt schließlich der Blick auf Form:
Stimmen Form und Inhalt klug, gekonnt überein?
Breche oder vollziehe ich konventionelle Norm?
Wen schließe ich dadurch aus, wen eher ein?

Sieben fundamentale Verständlichmacher.
Doch das war erst einmal die digitale Seite.
Gute Verständigung wird ein wahrer Kracher,
Sobald ich sie auf all das Analoge ausweite.

Hinzu treten Mimik, Gestik, Stimmmodulation,
Tonhöhe, Lautstärke, Sprechrhythmen, Pausen
Mitsamt der Körpersprache bewegen wir schon
Uns im Innen und uns zugleich auch im Außen.

Fügt man Digitales und Analoges zusammen,
So wächst die Anzahl der Mehrdeutigkeiten,
Die meist aus unklarer Verbindung stammen
Und oft uns Verständnisprobleme bereiten.

Mit ihr habe ich mich selten gut verstanden.
Satzsinn ändert sich, wenn er anders betont.
Allzu oft wir bei Missverständnissen landen,
Sind wir nicht achtsame Nachfrage gewohnt.

Eine unterschiedliche Betonung allein kann
Den Aussagesinn ins Gegenteil verkehren.
Fangen wir von heute an endlich damit an,
Mutig nachzufragen, um den Sinn zu klären.

Mündliches benennt Inhalt und Beziehung.

Ob es uns nun zusagt oder aber nicht.
Wenn wir in Kontakt zueinander treten,
Fülle an Aussagen hervor aus uns bricht,
Die bisweilen wir gern verbergen täten.

Mit Was ist untrennbar Wie verbunden.
Was drückt den Inhalt, das Thema aus.
Wie ist die Beziehung, die wir bekunden.
Sie kommt meist über Analoges heraus.

Mit Mimik und mit Gestik teilen wir mit,
Was wir von uns und den anderen halten.
Oft unsere Verständigung darunter litt,
Dass Nonverbales wir nicht klug gestalten.

So führen unsere Gesten ihr Eigenleben.
Abfällige Handbewegung stört den Kontakt.
Wenn manche die Augenbrauen heben,
Fühlen sich andere schuldig und nackt.

Beziehung ist, wie wir zueinander stehen,
Selbstkundgabe sagt: Wer bin ich für dich?
Appell fragt: Wohin soll es mit uns gehen?
Alles das zeigt neben Sachthemen sich.

Hierarchie offenbart sich in Wort und Klang.
Wer höher zu stehen glaubt, der redet laut.
Seine Gestik zeigt deutlich: Da geht es lang.
Seine Sätze sind selten als Fragen gebaut.

Selbstkundgabe erfolgt auf vielen Kanälen:
Ich hoffe, du weißt jetzt besser, wer ich bin.
Welche Mimik und welche Gestik wir wählen,
Macht für die Sachthemen oft keinen Sinn.

Appellebene sagt: Tu dies oder lass jenes!
Das erwarte ich von dir. Doch das will ich nicht.
In Worten und Sätzen ich nicht erwähn es,
Doch es steht das Gebot in meinem Gesicht.

Erst wenn wir vier alle Aspekte zulassen:
Sache, Bezug, Selbstkundgabe und Appell,
Können wir die komplette Botschaft erfassen.
Das braucht Übung. Das geht nicht schnell.

Es bleibt jedoch stets viel Uneindeutigkeit.
Analoges ist nie total klar zu bestimmen.
Fragen wir und ist Gegenüber antwortbereit,
Wir eine neue Verstehensstufe erklimmen.

Missverständnisse sind wahrscheinlicher

Unmittelbare mündliche Zweiwegkommunikation
Ist eine komplexe, umfassende Ausdrucksform.
Missverständnisvermeidung ist deshalb Illusion.
Die Chancen, sich misszuverstehen, sind enorm.

Vielschichtig, was bei Kommunikation passiert,
So dass oft Gespräche in Sackgassen gelangen,
Wo man einander übersieht und Kontakt verliert,
In sich selbst verstrickt, in Vermeiden verfangen.

Unsere Versuche, die Annahme zu umgehen,
Dass Missverständnisse wahrscheinlicher sind,
Als dass wir uns mit Gemeintem verstehen,
Machen meist für sorgsames Vorgehen blind.

Hochwahrscheinlich ist in Disstresssituationen,
Wenn die frühkindlichen Erfahrungen greifen,
Dass wir unterschiedliche Welten bewohnen,
Uns in unbrauchbarer Gewohnheit versteifen.

Bei viel Stress laufen nur noch Notprogramme,
Die meist vor- oder nachgeburtlich eingeübt.
Nur noch am Überleben entlang ich schramme,
Brauche ich Liebe, fühle ich mich nicht geliebt.

Mein Herz ist dann nicht frei, sondern im Krampf.
Hoch kommt mit Missverstehen der Schmerz.
Ich reagiere nur noch mit Flucht und mit Kampf.
Erblicke ich dich, schaue ich wie feindeswärts.

Belastungen durch Zeitnot und starke Gefühle:
Für weiterführende Verständigung pures Gift.
Leibeigene Botenstoffe sind dann oft im Spiele.
Das Vernunftgehirn wird großräumig umschiff.

Missverständnis nicht nur bei fehlendem Willen,
Aus Mangel an Zuneigung, aus böser Absicht.
Verständigung erfolgt nicht sprachlos im Stillen.
Stille auch schon, aber auch, dass man spricht.

Wünsche liest man nicht von den Augen ab,
Wünsche und Bitten gilt es, klar zu benennen.
*Wozu ich als Mensch wohl die Sprache hab,
Wenn alles auch ohne Sprache zu erkennen?*

Verständigung wahrscheinlich werden zu lassen,
Sollte man in jeder Kommunikationssituation
Folgende Aspekte des Ausdrucks erfassen,
Berücksichtigen, koordinieren zur Integration:

*Wie gehe ich mit mir in diesem Augenblick um?
Stimmen mein Selbstbild, dein Fremdbild überein?
Rede ich mit mir, als wäre ich blöd und dumm,
Oder kann ich durchweg Freund von mir sein?*

*Oder rede ich mit dir so, als wärest du blöde?
Erkläre ich dir auch das, was du schon weißt?
Werden dadurch meine Worte für dich eher öde,
So dass du dir vor Wut auf die Lippen beißt?*

*Was kann ich bei dir voraussetzen an Wissen?
Wie weit ist dir diese Aufgabe schon vertraut?
Was werden wir anfangs hier klären müssen,
Damit wir tragende Gemeinsamkeit aufgebaut?*

*Was teilen wir uns mit unseren Worten mit?
Welche Botschaften senden wir nonverbal?
Wenn sich Verbales mit Nonverbalem stritt,
Ist das für unsere Verständigung meist fatal.*

*Wie läuft bevorzugtes Erleben der Außenwelt?
Auf welche Sinnesbereiche ist es zugespitzt?
Wird Weltbild per Auge, Ohr oder Hand erstellt?
Auf welche Art wohl Eindruck am besten sitzt?*

*In welcher Sprache können wir was ausdrücken?
Sitzt Gefühl im Hochdeutsch oder im Dialekt?
Wie könnte Verständigung dennoch glücken,
Obwohl jeder in anderer Sprachwelt steckt?*

*Mit welcher Persönlichkeitsstruktur bist du hier?
Welche Nähe ist zu nah, welche Distanz zu groß?
Welche Erfahrung steht hier zwischen dir und mir
Und wie werden wir das uns noch Trennende los?*

*Ist dein Dasein hier eher auf Dauer ausgerichtet,
Oder bist du mehr zu stetem Wandel aufgelegt?
Wird bei dir eher auf das Genießen verzichtet,
Oder ist pure Genusssucht, die dich bewegt?*

*Passt mein Lebenswandel genug zu deinem?
Sind wir uns nahe in den Lebensentwürfen?
Sind wir mit uns und miteinander so im Reinen,
Dass wir wir selbst werden können und dürfen?*

*Welche Bedürfnisse stehen bei dir auf dem Plan?
Welcher Gefühlsausdruck fällt leicht oder schwer?
Was weiß ich von dir? Was ist, was ich erahn?
Wogegen setzt du dich, setz ich mich zur Wehr?*

*Mit welchen Anteilen treffen wir hier aufeinander?
Bin ich dir strenger Vater? Bist du braves Kind?
Denke ich von dir: „Die ist faul und kann mehr.“
Weil strenge Väter so beengt in der Denke sind?*

*Erinnerst du mich an meine verstorbene Mutter?
Keimt Sehnsucht nach ihr auf, sehe ich dich?
Suche ich bei dir nach ihrem Seelenfutter?
Komme ich dir so vor, dann bitte wecke mich.*

*Welche Kindheitssozialspele haben wir erlernt
Im Beziehungsdreieck Vater, Mutter und Kind?
Haben wir uns bewusst davon weit entfernt,
Oder ob wir immer noch darin verwickelt sind?*

*Streiten wir uns, wie sich unsere Eltern stritten,
Oder haben wir bessere Streitkultur gefunden?
Führen wir fort, worunter wir damals gelitten,
Oder unterbrechen wir Muster, um zu gesunden?*

*Sind wir auf Leistungen erpicht und verbissen?
Wie stehst du, wie stehe ich zu Konventionen?
Wann und wie regt meist sich unser Gewissen?
Was mögen wir bestrafen, was eher belohnen?*

*Sind wir beide zueinander wie unmündige Kinder:
Will keiner von uns Verantwortung übernehmen?
Schiebst du mich vor, versteckst dich dahinter?
Suchen wir statt guter Wege nur die bequemen?*

*Wie wehren wir Selbstverantwortlichkeit ab?
Wie bleiben wir in Selbstunwirksamkeit stecken?
Welche Arten von Abwehrmechanismen ich hab,
Meine Verantwortungslosigkeit zu überdecken?*

*Wie vermeiden und unterbrechen wir Kontakte,
Zu uns selbst, besonders zu unseren Gefühlen?
Wer hatte bisher Platz in der Beziehungsakte?
Mit wem durften und wollten wir nicht spielen?*

*Bin ich, bist du von starren Regeln bestimmt?
Weißt du, weiß ich oft, was falsch oder richtig?
Auf welche Werte wurden wir einst getrimmt?
Was ist dir und was ist mit hier sehr wichtig?*

*Hasse ich, hasst du, sich an Regeln zu halten?
Sind Absprachen mir oder dir meist ein Graus?
Mögen wir Situationen gern spontan gestalten?
Hältst du ein Zuviel an Ordnung kaum aus?*

*Denkst du, dass andere oft gemein zu dir sind?
Kannst du die eigene Gemeinheit nicht sehen?
Meinst du, ich bin für meine Stärken eher blind?
Neige ich oft dazu, zu anderen aufzusehen?*

*Kommt es vor, dass wir uns einführend verlieren,
Uns selbst nicht mehr, nur noch andere sehen,
Unsere eigenen Bedürfnisse nicht mehr spüren,
Einführend und dienend uns selbst übergehen?*

*Neigen wir dazu, wenn wir uns machtlos fühlen,
Wenn Hilflosigkeit, Verzweiflung uns erfasst,
Den zynisch-sarkastischen Coolen zu spielen,
Der auf diese Art Kontakt zum Leben verpasst?*

*Alles, was noch ungeklärt zwischen uns hängt,
Trägt zur Erzeugung von Missverständnis bei.
Was uns von früher noch belastet und kränkt,
Verhindert, dass im Kontakt wir offen und frei.*

*Lasst uns Kränkungen vertrauensvoll offenlegen.
Nehmen wir uns viel Zeit, uns kennen zu lernen,
Eine heilende Form des Miteinanders zu pflegen,
Die Verletzungen aus Herkunftswelt zu entfernen.*

Gespräche über Gespräche sind möglich

*Mündliche Kommunikation ist störanfällig.
Vielerlei Umstände strömen stets darauf ein.
Nicht viele sind darin geübt und anständig,
In lebendigen, klärenden Dialogen zu sein.*

Das bisschen Reden, was braucht das schon,
Sich verständigen kann doch jeder und jede.
So verbreitet man eine Verstehensillusion.
Doch leichtfertig ist solch illusorisch Gerede.

Viel häufiger als eine wahre Verständigung,
Sind Täuschungen und ist Missverstehen.
Häufig führt dies zur Kontaktbeendigung,
Zum Sich-gänzlich-aus-dem-Wege-Gehen.

Ein Dialog ist eher zerbrechlicher Prozess
Von Ausdrücken, Zuhören und Resonieren.
Dialoge sind empfindlich gegenüber Stress.
Sehr oft wir dabei guten Kontakt verlieren.

Denn Kontaktablenkungen lauern überall:
In uns und um uns und beim Gegenüber.
Durch der Augen Blick und der Worte Schall
Wird unser Kontakt mal klarer, mal trüber.

Zum Glück können wir meist darüber reden,
Wenn Kontakt zwischen uns mal eingetrübt.
Doch zu reden gelingt leider meist nur jenen,
Die im Gespräch über die Gespräche geübt.

Für viele Menschen ist es immer noch schwer,
Sich in ihren Gesprächen selbst zuzusehen,
Sie können kaum oder wenn, nur ungefähr
Zu sich auf reflektierenden Abstand gehen.

Es ist noch wenig üblich in unserer Kultur,
Gespräche über unsere Gespräche zu führen.
Dabei ist es ein Teil unserer Geistesnatur,
Unser Handeln im Prozess zu reflektieren.

Selbstkritisches Sich-im-Kontakt-Betrachten:
„Was tue ich gerade? Was soll daraus werden?“
Macht, geht es gut, dass wir über uns lachten,
Dass wir menschlich mit viel Humor uns erden.

Durch unsere Fähigkeit, neben uns zu stehen,
Standpunkte außerhalb von uns zu bekleiden,
Wir unser Leben mit der anderen Augen sehen.
So können Missverstehen wir häufig vermeiden.

Besonders dann, wenn unser Kontakt gestört,
Ein ungelöster Konflikt uns droht zu spalten,
Sobald man sich über die anderen empört,
Sollte in Gesprächen man stets innehalten.

Der Gesprächsfluss wird also unterbrochen,
Auch wenn das einigen nicht wirklich gefällt,
Die sich vor Scham dann lieber verkrochen,
Aus Angst heraus, dass man infrage sie stellt.

Darum ist gut, in einer freundlichen Runde
Unser Reden über die Gespräche zu klären,
Damit man sich im Aktualfalle nicht verwunde,
Wenn sich einige Beteiligte dagegen wehren.

Dann heißt es für uns, die Ebene zu verlassen,
Gespräch über unser Gespräch zu beginnen,
Unser Gesprächserleben in Worte zu fassen,
Gemeinsam über Änderungen nachzusinnen:

*„Wo stehen wir gerade? Was ist geschehen?
Wie ist dieses Missverständnis entstanden?
Was genau konnte wer hier nicht verstehen?
Welche Gefühle sind bei uns allen vorhanden?*

*Wann und wieso hat wer Kontakt abgebrochen?
Was waren dessen wahre Beweggründe dafür?
Wer hat sich vor wem wann wohin verkrochen?
Wie öffneten wir wieder die Verständigungstür?“*

Freundlich achtsam wird von sich selbst berichtet,
Viele Ich-Botschaften dazu und sehr wenig Du,
Anderen wird nichts gedeutet und angedichtet.
Man hört achtsam und respektvoll einander zu.

Sind Störungen im Gespräch geklärt und beendet,
Heißt es, zurück auf die Sachebene zu gelangen.
Man mit neuem Interesse sich der Phase zuwendet,
Während der Missverständnisse zuvor angefangen.

Bedeutung entsteht erst beim Empfänger

Wenn ich es dir nur ganz deutlich sage,
Wenn ich der Stimme Nachdruck verleihe,
Tritt meine Botschaft sicher deutlich zutage.
Missverstehen ich dir dann nicht verzeihe.

Das habe ich dir schon hundertmal gesagt.
Irgendwas muss doch angekommen sein.
Aber hat man die anderen jemals gefragt:
Welche Bedeutung stellt sich bei dir ein?

Darf man hier ehrlich Rückmeldung geben:
Was du mir erzählst, macht mir keinen Sinn,
Deine Idee hat nicht Platz in meinen Leben,
Weil an einer ganz anderen Stelle ich bin.

Die Bedeutung einer Mitteilung formt sich
Im Bewusstsein derer, die sie sich anhören.
Was richtig und wichtig erscheint für dich,
Kann mir lästig sein, mich ziemlich stören.

Solange unsere Wertebasis nicht stimmt,
Wird hörend meist der Wortsinn verdreht.
Missverstehen unser Gespräch bestimmt,
Wenn man geistig sich aus dem Wege geht.

Nicht Absicht im Gespräch ist entscheidet.
Maßgeblich ist immer nur all das, was wirkt
Mit Verstehen man dann Schiffbruch erleidet,
Wenn man die Wirkung voreinander verbirgt.

Man kann andere nicht ändern, nur sich selbst

Weil viele Menschen sehr freundlich sind,
Unsere Wünsche und Ideen aufzugreifen,
Denkt in uns unser machthungriges Kind,
Es könnte über Menschen Macht ergreifen.

Größenwahn macht sich auch bei Eltern breit,
Weil ihr Kind existenziell auf sie angewiesen,
Dass es gern zur Wertübernahme bereit,
Dass es ihnen freiwillig folgt, was gepriesen.

Mein Kind ist vernünftig. Es tut, was ich sage.
Es verhält sich meist brav, gut angepasst,
Stellt mich jetzt und künftig nicht in Frage,
Egal, ob es später sich selbst dafür hasst.

Wer Gewalt ausübt, erzeugt Gegengewalt.
Wer befiehlt, erzeugt gewalttätige Untertanen.
Gefühle werden stumpf. Das Herz wird kalt.
Gewalt ist Ausweg, den Untergebene ahnen.

Größenwahn bei Lehrern, Priestern, Richtern
Vom machthungrigen Kind in ihnen genährt.
Sie glauben, sie können Moral eintrichtern,
Dass Mensch durch sie Läuterung erfährt.

Sie glauben, wie könnten andere motivieren,
Da sie sich autoritär überzeugend gebärden.
Mit Strafe und Drohen Regiment sie führen,
Dadurch das Selbstwertgefühl gefährden.

Würde man Allmachtsfantasien aufgeben,
Grausliches Motivieren endlich unterlassen,
Könnten alle entspannter zusammenleben,
Müsste man Strafende nicht mehr hassen.

Doch es erscheint lustvoll zu manipulieren,
Damit man nicht selbstwirksam werden muss,
Andere raffiniert an Nasen herum zu führen,
Seine Freude zu mehren zu deren Verdross.

Menschen, vielleicht gehöre ich auch dazu,
Versuchen immer wieder, anderen Personen,
Ihre Ideen aufzuzwängen: Das lass und das tu.
Statt andere mit ihren Ideen zu verschonen.

Ich weiß schließlich, was für dich hier gut ist.
Sage ich es dir nicht, wer wird es dir sagen?
Wenn du wüsstest, wie mir schon zumut ist,
Denke ich heute an dein morgiges Klagen.

Ich verstehe nicht, dass du mir nicht zuhörst.
Es geht mir doch nur um dein Wohlergehen.
Ich weiß auch nicht, warum du alles zerstörst
Durch dein Auf-deine-Autonomie-Bestehen?

Dabei wäre für dich doch alles babyleicht.
Ich schreite voran. Du folgst mir brav nach.
Jedes Ziel wäre in kürzester Zeit erreicht.
Doch du bist verstockt und willensschwach.

Du kannst dich nicht anpassen an Konvention,
Hast nie gelernt, anderen zu folgen, zu dienen,
Bist steckengeblieben in sinnloser Rebellion.
Gott mag dich strafen, Verstocktheit sühnen.

Im Grunde sind wir alle autonome Wesen,
Zwar anpassungsfähig bis zur Unkenntlichkeit.
Doch unsere Seele kann nur dann genesen,
Sind wir zu Selbstliebe, zum Selbstsein bereit.

Viel Frustration und Elend in Partnerschaften,
Vergebliche Liebesmüh beim Kindererziehen
Wäre aus und vorbei, wenn wir endlich rafften,
Wie sinnlos doch das Manipulationsbemühen.

Gesetz, dass man andere nicht ändern kann,
Ist leicht zu hören, doch schwer zu begreifen.
Man nur sich allein wirksam wandeln kann.
Dies verstehend, könnten wir schneller reifen.

Man kann nicht nicht werten und entscheiden

Es ist unter uns der große Irrtum ausräumen,
Dass es uns gelingen könne, nicht zu werten.
Esoteriker von wertfreiem Leben träumen.
So denkend Realitätsbezug sie gefährden.

Denn wirklich ist: Man kann nicht nicht werten.
Denn alles Erleben wird fortwährend bewertet.
Wir wählen die Nahrung aus und die Gefährten.
Nicht zu werten, würde unser Leben gefährdet.

Wir sind für das Überleben in unserer Mitwelt
Auf unser ständiges Bewerten angewiesen.
*Die Frage ist nur, wer die Wertskala erstellt,
Von wem die Werte uns einst angepriesen?*

*Sind mir Wertorientierungen wirklich bewusst?
Sind die gelebten Werte wirklich lebenswert?
Öffnen sie das Herz? Verengen sie die Brust?
Erscheine ich vor mir als richtig oder verkehrt?*

Unser Leben besteht aus stetem Entscheiden:
*Was ist hier jetzt zu tun oder zu unterlassen?
Mehren wir die Freude? Mindern wir die Leiden?
Was uns gut tut, wir hoffentlich ehrlich erfassen.*

*Nahrhaft oder schädlich? Gut für uns oder schlecht,
Nützlich oder unnütz? Falsch für uns oder richtig?
So wertend legen wir uns unseren Alltag zurecht,
Lassen Sinnloses sein, tun wir, was uns wichtig?*

*Passend oder unpassend? Klug oder dumm?
Gewinn oder Verlust für andere und für mich?
Erlaube ich es mir oder nehme ich es krumm?
Stehe ich zu mir oder lasse ich mich im Stich?*

Jede Wertung löst unsre Entscheidungen aus,
Die nur selten neu und bewusst, oft Routinen.
Doch Routinen werden uns dadurch zum Graus,
Dass nicht sie uns, sondern wir ihnen dienen.

Werturteile fällen vom Morgen bis zur Nacht.
Ich stehe täglich auf, um zur Arbeit zu gehen.
Denn Arbeit hat mir bisher Geld eingebracht.
Hinreichend Geld zu besitzen, finde ich schön.

Zähne putzen, duschen und Haare waschen,
Um gut zu riechen, schön und gesund zu sein.
Im Radio die neueste Nachricht erhaschen,
So stellen wir uns auf die Gesellschaft ein.

Zum Frühstück wenig essen oder aber viel?
Gesundes oder die Normalkost verputzen?
Fehlernährend steht für uns viel auf dem Spiel.
Die Einsichten wir verdrängen oder benutzen.

Fortwährend werten wir und wir entscheiden
Anhand von Kriterien, diffus bis transparent.
Oft wir auch, uns zu entscheiden, vermeiden,
Meidend sind von Achtsamkeit wir getrennt.

Jeder Mensch ist stets wertend und subjektiv,
Weil er niemals von seiner Erfahrung getrennt.
Es erscheint als machttaktisch oder aber naiv,
Wenn jemand, objektiv zu sein, sich bekennt.

Traue keinem, der behauptet, wertfrei zu sein,
Auch wenn von Nimbus der Weisheit umgeben.
Solange man hier ist, kann sich keiner befrei'n
Von Erfahrung und von Erwartung im Leben.

Traue nicht dem Wissenschaftler noch Guru,
Die behaupten, man könne wertneutral sein.
Sie sind auch nur Menschen wie ich und du,
Nehmen ihre eigene wertende Sichtweise ein.

Beim Werten geht es um das Was und das Wie.
Welche Werte werden von mir wirklich genutzt
Und wie konstruktiv ich mich auf diese bezieh:
Erweitern Werte mich oder werde ich gestutzt?

*Sind Werte für mich Dogmen, die mich beengen?
Oder helfen die Werte mir, mich zu orientieren?
Muss ich mit meinen Urteilen andere bedrängen?
Oder kann mein Werten zu mehr Liebe uns führen?*

Empathie mit Resonanz fördert Verständigung

Verständigung wächst durch unseren Versuch,
Zu verstehen und zugleich verständlich zu sein,
Verständigung braucht unseren Sozialbezug:
Hier und jetzt lassen wir aufeinander uns ein.

*Wir fühlen uns ein: Wie ist derzeit dein Fühlen?
Was scheinst du bei diesen Worten zu denken?
Welche Rolle mag unser Gespräch hier spielen?
Wohin willst du nun meine Interessen lenken?*

*Wer bin ich für dich? Wie wirke ich auf dich?
Was wäre, wenn ich mit deinen Augen sähe?
Welchen Einfluss hat deine Sicht auf mich?
Suchst oder meidest du wohl meine Nähe?*

Wir gehen in Resonanz mit dem Gegenüber,
Teilen ihm mit, was wir bisher von ihm gehört.
Fragen. „Was stört dich? Was wäre dir lieber?“
Unterlassen vielleicht sogar, was andere stört.

Wir fragen: „Willst du wissen, wie du wirkst?“
Wir geben Rückmeldung, wenn Frage bejaht.
Fragen: „Kann sein, dass du was verbirgst?“
Ein behutsames Näheangebot, nicht rabiat.

Verständigung gedeiht eher auf Vertrauen,
Wir können uns öffnend den Boden bereiten,
Einfühlend und resonierend Feld aufbauen,
In dem sich unser Vertrauen mag weiten.

Alle Aspekte der Botschaft beachten

Freundschaft ist vor allem Beziehung,
Signalisiert, wie wir zueinander stehen,
Wie ich dich sehe, du mich siehst und
Wie wir uns beiden derzeit verstehen.

Jede Botschaft, verbal und nonverbal,
Enthält eine Vielzahl von Teilaspekten,
Für Verständigung ist keiner davon egal,
Auch wenn wir sie zum Teil versteckten.

Männer neigen mehr dazu, auf die Sache,
Auf Inhaltsaspekte im Gespräch zu hören.
Beziehungssignale treffen oft auf Brache,
Scheinen bei Gesprächen eher zu stören.

„Allein auf den Inhalt kommt es mir an.
Bleiben Sie sachlich, nur kein Gefühl.
Wieso man nicht ruhig sprechen kann?
Logik der Sache steht hier auf dem Spiel.“

Beschränkt ist, wer sich so beschränkt,
Nicht begreift, was insgesamt geschieht,
Sich begnügt, wenn er an Sachen denkt,
Fröhlich trällernd naives Spaltungslied.

Frauen hören mehr mit dem Beziehungsohr,
Dies als Tendenz, nicht als Klischee gemeint,
Oftmals tritt die Beziehung so deutlich hervor,
Dass Sachbedeutungen fast man verneint.

„Sagst du mir das so, höre ich nicht zu.
Auf Form kommt es an. Der Inhalt ist egal.
Es geht nur um mich. Du sagst du, du, du.
Ich sag was, aber du lässt mir keine Wahl.“

Gleichwertig sind Beziehung und Sache,
Beides zusammen ergibt den Aussagesinn.
Wenn ich nur eines zur Hautsache mache,
Ist es deutlich, dass noch ignorant ich bin.

Für Partnerschaft müssen beide Ohren
Bei Mann und bei Frau ganz offen sein,
Weil die beiden ansonsten in sich verloren,
Zwar zusammen sind, aber dennoch allein.

Das Beziehungsohr ist zu differenzieren:
Was sagst du über die Beziehung aus?
Was soll ich von dir selbst hier kapiieren?
Was möchtest du, worauf ich soll hinaus?

Mit diesen Facetten im Beziehungsaspekt
 Klären wir ab, wie zueinander wir stehen:
Ob man in einer Hierarchieordnung steckt,
Oder ob wir auf Augenhöhe uns besehen.

Wir geben immer etwas von uns preis,
Vor allem von unserer Wertsicht auf Welt,
Mich kundtuend ich mit der Mimik entgleis,
Auch wenn ich mich sprechend verstellt.

Stets ist auch eine Aufforderung mit dabei,
Was ich mir von dir wünsche, was ich will.
Von Bedürfnissen ist niemand jemals frei.
Sie zeigen sich uns mal laut und mal still.

Wollen wir Botschaften besser verstehen,
Betrachten wir auch die Gesamtsituation.
Ob wir allein sind oder mit anderen stehen,
Verändert die Botschaftsdeutungen schon.

Hinzu tritt der Blick auf die Symbolgehalte:
Was verbildlicht dein Tun und Unterlassen?
Wie ich hier meinen Sprachauftritt gestalte,
Ist auch als Daseinsmetapher aufzufassen.

Sachthema hier und da Beziehungsstruktur,
Selbstkundgaben und dazu Appelle an dich
Sind Teile in unserer Verständigungsuhr.
Beachtest du alles, verstehst eher du mich:

Was zeigst du symbolisch mir und konkret,
Wenn ich den Begegnungsrahmen bedenke,
Was du von mir willst, wie es um uns steht
Wenn ich Kontakt bewusst auf dich lenke?

Beziehung ins Zentrum stellen

Erleben hat eine Inhalts- und Beziehungsseite:
Erleben besteht eben aus einem Was und Wie.
Für Beziehungsentfaltung nicht das Gescheite,
Dass ausschließlich ich aufs Was mich beziehe'.

Nicht Was ist in Partnerschaft entscheidend.
Das Was lässt sich oftmals leicht korrigieren.
Damit verglichen ist das Wie eher bedeutend.
Falsches Wie wird meist ins Elend uns führen.

*Fragen wir nicht nur: Was haben wir zu tun?
Denn wer das weiß, zumeist auch bestimmt?
Fragen wir zugleich: Wie werden wir das tun?
Wie regeln wir, wer was gibt und wer nimmt?*

*Wie verhindern, dass wir uns unterdrücken?
Wie erkennen wir, was jeder von uns braucht?
Wie kann liebevolle Zusammenarbeit glücken?
Wie verhindern wir, dass man sich schlaucht?*

*Wie können wir Gleichberechtigung erreichen?
Wie sage ich Nein, ohne allzu sehr zu kränken?
Und wie erstarrte Gewohnheiten aufweichen?
Wie wissen wir: Wir sagen, was wir denken?*

*Wie findet bei uns jeder den passenden Platz?
Und wie will ich mit deinen Fehlern umgehen?
Wie gehst du damit um, wenn ich was verpatz?
Wie reden wir, dass wir uns wirklich verstehen?*

*Wie klären wir, wenn uns etwas nicht passt?
Wie gehen mit unseren Unterschieden wir um?
Wie Konflikte lösen, dass man sich nicht hasst?
Wie spreche ich es an, ist mir etwas zu dumm?*

*Wie kann ich dir zeigen, dass ich dich mag?
Wie nehmen wir uns für Rückzug den Raum?
Wie ist das zu ändern, was ich nicht ertrag?
Wie finden wir unsren gemeinsamen Traum?*

*Wie gehen wir auf unsere Bedürfnisse ein,
Wie finden wir unseren gemeinsamen Tanz,
Ohne bei Unterschieden gekränkt zu sein,
Brauchst du Nähe und ich brauche Distanz?*

Gutes Zeichen, dass Menschen sich ehren,
Kreativ aufgreifend diese und weitere Fragen
Und mit Bereitschaft, Beziehungen zu klären,
Begeistert, Experiment der Liebe zu wagen.

Seins- statt Habens-Sprache verwenden

Ich möchte volle Verantwortung übernehmen
Für mein Denken und Fühlen und Handeln.
Dass alte Schuldgefühle mich nicht lähmen,
Will ich Ohnmacht in Aktivitäten umwandeln.

Ich will in den Fluss meines Lebens eintreten,
Das Statische weitgehend hinter mir lassen,
Will eher mit prozesshaften Verben reden,
Die besser zu meiner Lebendigkeit passen.

Ich will im Aktiv reden und will Täter bleiben.
Das Passiv ist eher die Sprache der Opfer.
Will nicht getrieben sein, lieber selbst treiben,
Auf dass ich kein selbstmitleidiger Tropf wär.

Verspannung ist ein prozessloses Nomen.
„Ich habe ein Verspannung.“, ist ohne Kraft.
Von Haben zu sprechen, ist böses Omen.
Selbstwirksamkeit wird derart abgeschafft.

Wer ist schuld? Wer hat mich verspannt?
Das kann ich nicht selbst gewesen sein.
Verspannung selbst hat mich in der Hand.
Ich füge mich nur in mein Schicksal drein.

„Ich verspanne meine Rückenmuskulatur.“
Jetzt heißt es, Verantwortung übernehmen.
Ich selbst verantworte dann meine Tortur.
Die Tatsache bringt mich nicht ins Schämen.

Verspanne ich mich, um mich zu spüren,
Um so gehörig unter mir selbst zu leiden?
Will ich gern ein anderes Leben hier führen,
Weniger verspannend, mehr bescheiden?

Ich habe eine Krankheit. Ich kränke mich.
Sprache des Habens oder Sprache des Seins.
Mit welcher lasse ich mich selbst im Stich?
Mit welcher werde ich mit mir wieder eins?

Persönlich und situativ sprechen

Man-Sprache ist die Boris-Becker-Sprache.
Man hat seine Bälle scharf aufgeschlagen.
Man tapste im Dunkeln in die Wasserlache.
In der Besenkammer ging es an den Kragen.

Wer ist denn hier Man, fragt man sich da.
Ich vermute konkret, dass du redest von dir.
Sprichst du von Man, weil du dir nicht nah.
Wieso sprichst du nicht als ein Ich zu mir?

„So geht es mir in dem Augenblick damit.“
Klingt subjektiv und nicht für die Ewigkeit.
Geht es mir damit anders, ich nicht stritt,
Wenn du für andere Sichtweisen bereit.

„Nur so ist es richtig. Das macht man so.“
Wirkt übersubjektiv, unziemlich festgelegt.
Sehe ich das anders, werde ich nicht froh,
Da Gespräch sich auf Streiten zubewegt.

Nichts dagegen, dass du moralisch bist.
Werte magst du gerne haben und leben.
Doch für mich der Kontakt unerträglich ist,
Darf es meine Moral daneben nicht geben.

Gut oder schlecht sind stets nur situativ,
Gut oder schlecht sind zumeist individuell.
Was für dich gerade, ist oft für mich schief.
Was mir zu langsam, ist für dich zu schnell.

Moral ist stets an unsre Gefühle gebunden.
Was du fühlst, das muss ich nicht fühlen.
Für Gefühl wird eine Begründung gefunden,
Damit Verstand seine Rolle mag spielen.

Lass uns über Gefühl reden hinter Moral,
Lass uns die Regungen nicht wegdrängen.
Die Allgemeinplätze sind mir meistens egal,
Weil das Lebendige zur Seite sie drängen.

Verhalten rückmelden statt Person beurteilen

Ob ich wen bewundere oder wen bedauere,
In beiden Fällen wird über ihn ein Urteil gefällt.
Ich bemerke, wie ich sozial isoliert versauere
In oftmals urteilender und wenig offener Welt.

Urteile entstehen dort, wo wir uns aufspalten,
Uns wie andere nicht mehr in Gänze sehen,
Uns für besser oder für schlechter halten,
Weil wir es nicht wagen, zu uns zu stehen.

Ich beurteile mich als dir überlegen, heißt:
Ich habe mich von Schwächen abgetrennt.
Und sich unterlegen zu beurteilen beweist,
Dass man eigene Stärken noch nicht kennt.

Du spielst viel besser die Geige. Wie schön.
Ich müsste darin mit dir nicht konkurrieren.
Ich könnte zu unserem Unterschied stehen,
So muss ich Kontakt zu mir nicht verlieren.

Ich muss dich nicht auf einen Thron erheben,
Muss mich versagend auch nicht aburteilen.
Ich lebe mein Leben. Du lebst dein Leben.
Nur im Nebeneinander kann man sich heilen.

„Welch Glück, dass du stets überlegen bist.
Du bist zumeist besonders genial, grandios.
„Doch du bist für mich eher der Antichrist.
Machst du das weiter so, bist du mich los.“

Dieses Du-Bist ist äußerst gefährliches Wort,
Es verleiht unseren Einschätzungen Dauer.
Es treibt von konkreten Situationen uns fort,
Macht die so Eingeschätzten häufig sauer.

Oder es verschafft ihnen Illusion von Macht,
Von Hierarchieposition durch Besonderheit.
Mit Du-Bist wird oft auseinander gebracht,
Wer ansonsten vielleicht gern kontaktbereit.

„Du bist und bleibst eine schwierige Person.“
Statt: „Ich habe gerade ein Problem mit dir.“
„Du bist und bleibst lebenslang mein Sohn.“
Statt: „Was brauchen hier voneinander wir?“

Nicht das Verhalten steht zur Diskussion,
Beurteilt werden Status mitsamt Charakter.
So-bist-Du heißt häufig: „Das hast du davon,
Jetzt werde ich distanziert und abstrakter.“

Wer derart verallgemeinert und abstrahiert,
Hat oftmals ein Verhalten zu lange ertragen,
War nicht mutig genug, hat früh resigniert,
Statt ein Gespräch über Verhalten zu wagen.

Statt rückmeldend die Wirkung zu bereden,
Statt zu sagen, was das Verhalten macht,
Plauscht man lieber mit denen und jenen,
Werden die Betroffenen hinterrücks verlacht.

Mobbing ersetzt klärende Zwiegespräche,
Intrige statt Problemlösung und Integration.
Anstatt dass ich mich öffne, ich mich räche.
Statt eines Miteinanders nur soziale Isolation.

Meinen Charakter kann keiner je erkennen.
Jemand kann stets nur mein Verhalten sehen.
Da andere mir meinen Charakter benennen,
Wollen sie nicht real in Kontakt mit mir gehen.

Wer genug Selbstvertrauen hat, kann fragen:
*„Woraufhin bist zu deinem Urteil gekommen?
Welches Verhalten von mir hast du kaum ertragen?
Was konkret hast du mir hier krumm genommen?“*

Jedoch nicht diese rhetorische Heldenfrage:
„Wer bin ich denn eigentlich jetzt noch für euch?“
Dadurch ich die anderen ins Du-Bist rein verjage,
Aus dem konkretem Kontakt ich sie verscheuch‘.

Dann lieber eine kleine und bescheidene Frage:
„Wie wirkt das, was ich sage und tue, auf dich?“
Wenn ich mich so in den Kontakt hinein wage,
Vielleicht berührst du dadurch ja auch mich.

Den inneren Rückzug mitteilen

Hast du keine Zeit für mich, dann sage Nein,
Nicht nur ein Malsehen noch Ja oder Ja-Aber.
Du hast jedes Recht, für dich allein zu sein.
Doch bitte kein dich verleugnendes Gelaber.

Bist du im Gespräch nicht voll zuhörbereit,
Lasse dies mich bitte umgehend wissen.
Es täte mir für unsere Verständigung leid,
Deine Aufmerksamkeit dabei zu vermissen.

Kontakt zu haben, heißt, ganz da zu sein.
Nicht: „Rede nur, irgendwie höre ich dir zu.“
Nur halb da, lässt man die anderen allein.
So erwächst kein Wir aus dem Ich und Du.

Noch schlimmer ist dieses: „Rede du nur,
Ich habe schon innerlich abgeschaltet.“
Von Kontakt bleibt dabei nicht dir Spur.
Kränkende Pseudonähe wird gestaltet.

Höflichkeit als eine Form der Verlogenheit:
Den Hörer am Ohr, Gedanken weit weg.
Kein Anzeichen von echter Gewogenheit.
Was ich wirklich fühle, ich vor dir versteck'.

Teile mir bitte mit, wenn Rückzug ist dran,
Du Zeit brauchst, die Infos zu verdauen,
Weil man nicht dauernd sich zuhören kann,
Ohne zwischendrin nach innen zu schauen.

Lasst uns auch zu schweigen uns gönnen,
Dem Gesagtem einen Ruheraum geben,
Um Gehörtes sacken lassen zu können,
Es mit unseren Gefühlen neu zu beleben.

Im Moment brauche ich eine kleine Pause.
Ich will überprüfen: Was geht in mir vor?
Indem ich ein Weilchen in mir zu Hause,
Kontakt zu mir selbst ich nicht mehr verlor.

Den Gesprächsverlauf mit verantworten

Im Gespräch sind mindestens du und ich.
Wir beiden sind wechselseitig verbunden.
Bemüht du dich und bemühe ich mich,
Wird mit Chance Distanz oft überwunden.

Ist eine der Seiten nicht gesprächsbereit,
Braucht man auch nicht weiter zu sprechen.
Eindringlich redend verschwendet man Zeit.
Abwehr muss jeder selbst durchbrechen.

War es das, oder wollen wir ein andermal,
Das Gesprächsthema erneut aufgreifen?
Es steht jetzt an meine und deine Wahl,
Alleine oder zusammen weiter zu reifen.

Ein Gesprächsabbruch ist ein kleiner Tod.
Diese Chance zur Verständigung erstirbt.
Unsere Nähehoffnung gerät dabei in Not.
Unser Gemeinsamkeitserlebnis verdirbt.

Ohnmacht, Resignation, Ärger, Hilflosigkeit,
Trauer, Einsamkeit, Hass, Zorn und Wut,
Ein Potpourri der Gefühle macht sich breit.
Sie meiden, missachten, tut uns nicht gut.

Es ist wichtig, durch dies Sterben zu gehen,
Dem anderen Gefühle deutlich mitzuteilen.
Derart ehrlich kann echte Nähe entstehen,
Nicht, wenn wir an andere Schuld verteilen.

„Du bist schuld, dass wir uns nicht erreichen.
Du hast Gesprächsfortsetzung verweigert.“
Es kann sich wunderbar selbst ausweichen,
Wer sich in Schuldzuweisung rein steigert.

„Du hast angefangen. Ich kann nichts dafür.
Ich bin nur Opfer. Doch du bist der Täter.“
So schließt man zu eigenem Gefühl die Tür.
Macht andere so zum Gefühlsstellvertreter.

Man könnte auf die Zuweisung verzichten,
Die Potpourris mieser Gefühle benennen,
Blicke nach innen wie nach außen richten,
Um Verstrickungen aufdecken zu können.

*In welchem Teufelskreis sind wir verfangen?
Was taten wir, dass das Gespräch abbrach?
Was ist zuvor zwischen uns schief gegangen?
Was vermutet jeder von uns, woran das lag?*

Gemeinsam statt einsam erleben

Wollen wir uns wirklich im Wesen berühren,
Geht es darum, unser Erleben zu teilen,
Einen Tanz der Tat miteinander zu führen,
Einander dabei Erlebtes offen mitzuteilen.

Echtheit, Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit
Sind die Steine, Beziehungen zu erbauen,
Durch den Mut dazu wächst mit der Zeit
Selbst- und auch unser Fremdvertrauen.

Integrität das Ziel, Integration der Weg,
Dieses Ganzwerden, seine Mitte finden.
Schaffen wir gemeinsam das Privileg,
Desintegration, Spaltung zu überwinden.

Unsere Worte und Taten zusammenführen,
Werte und Tatsachen synchronisieren,
Unstimmigkeiten immer früher erspüren,
Um uns nicht verdrängend zu verlieren.

Mit Freunden Gelegenheiten organisieren,
Um uns auch handelnd neu zu erproben,
Rückmeldung als Normalität einführen,
Uns bestärken, fördern, Gelungenes loben.

Vorher Maßstäbe miteinander klären,
Unter denen man Handeln betrachtet.
Keiner muss gegen Kritik sich wehren,
Wenn man nur seine Kriterien beachtet.

Dem Kritisierten das Feld überlassen:
„Sage mir, wie hast du mich hier erlebt.“
Kritik kann, aber muss nicht passen.
Recht zu haben, wird nicht angestrebt.

Unterscheiden statt gleichmachen

Liebe ist nicht nur Harmonie im Gleichen,
Liebe bezieht zugleich Vielfalt mit ein,
Dass echte Gemeinsamkeit wir erreichen,
Darf Unterschied niemals missachtet sein.

Zwar gesellt sich gern Gleich und Gleich,
Doch auch Unterschiede ziehen sich an.
Eine Beziehung wird dadurch erst reich,
Dass man beides klug verbinden kann.

Gemeinsam handeln, unterschiedlich erleben.
Man erlebt immer vor spezieller Erfahrung.
Gleichheit im Erleben kann es nicht geben.
Gemeinschaft mit Individualitätsbewahrung.

Kein Festlegen: „So denkt man normalerweise.
Wie kann man das nur so fühlen wie du?“
Jeder macht seine ureigene Lebensreise.
Besonderheit seiner Weltsicht gehört dazu.

Statt zu beurteilen, entwickeln wir Mitgefühl:
*„Wie erlebst du wohl hier diese Situation?
Was steht bei dir wohl dabei auf dem Spiel?“*
Man kann ahnen, doch Wissen ist Illusion.

„Ich möchte Sicht nachvollziehen können.
Wenn ich recht verstehe, meinst du damit.“
Vielfalt der Sichtweisen wir uns gönnen.
Unter Einfalt die Menschheit zu lange litt.

Sinnesbereiche anderer werden beachtet:
Wie siehst, hörst und erspürst du die Welt?
Wer Gleichheit will, sich geistig umnachtet,
Sich so den Zugang zu anderen verstellt.

Kontaktgift ein Denken: „Wir sind alle gleich.
Alle lernen, denken und fühlen so wie ich.“
Den mir Gleichen winkt das Himmelreich.
Die Ungleichen lassen wir einfach im Stich.

Gift ist: „Ich bin okay. Doch du bist es nicht.“
Auch: „Bist du okay.“, kann ich es nicht sein.
Wenn man so von sich und anderen spricht,
Findet man in nährend' Kontakt nicht hinein.

Eine offene Fragehaltung einnehmen

Ich bin offen und echt an euch interessiert:
*„Wer seid ihr? Wie denkt ihr? Wie fühlt ihr?
Was wirkt für euch leicht, was eher kompliziert?
Wo liegen Interessen?“*, dass ich es kapiere.

Doch bei solch Fragen ist darauf zu achten,
Die andere Personen nicht dabei zu verhören,
Auch nicht ein Fragemonopol mir zu pachten,
Durch zu viel Neugierde andere zu verstören.

Ich will hier nicht auf den Zahn euch fühlen,
Bin interessiert, wie ihr euer Leben angeht,
Werde mich nicht zu Besserem aufspielen,
Weil Gleichberechtigung auf Agenda steht.

Ich will mich nicht mehr beurteilend geben,
Will Hellseherei und Vorurteile vermeiden:
„Ich kenne besser als du selbst dein Leben.
Ich weiß genau, sowas macht dir Leiden.“

Mach mir nichts vor. Ich sehe doch, was ist.
Solche Menschen wie dich kenne ich genau.“
Derartiges Eindringen ist Psychoterrorist,
Ich mir derart Kontakt und Vertrauen versau.

Keiner kann in die Seelen anderer blicken.
Keiner kann Gedanken und Gefühle wissen.
Hellsehend wird der Kontakt nicht glücken.
Bei Magie in Kontakt wir passen müssen.

Interessenunterschiede würdigen

Im Problem-, Streit- oder Konfliktgespräch
Begegnen sich unterschiedliche Interessen.
Eine Lösung wird schwer, Beziehung schräg,
Wird ein Interesse missachtet oder vergessen.

Dabei beziehen sich Interessen auf Sachen
Und auf Bedürfnisse der beteiligten Personen.
Doch meist wir uns nur an Sachen machen.
Beziehungsklärungen scheinbar nicht lohnen.

Abneigung oder Zuneigung wird schlicht negiert:
Bleiben Sie sachlich und bleiben Sie logisch.
Was mit unseren Gefühlen dabei passiert,
Das höchstens heimlich für mich erwog ich.

Sachliche Differenz wird emotional aufgeladen.
Irgendwo müssen unsere Gefühle ja bleiben.
Wir derart unserer Verständigung schaden,
Rücksichtslosen Gesprächskampf betreiben,

In dem jede und jeder versucht, zu gewinnen,
Gegner zu besiegen und Recht zu behalten.
Wenn wir uns in alte Verletzungen einspinnen,
Können wir konstruktiv kaum was gestalten.

Momentane Triumphe, vorübergehende Siege,
Münden oftmals in destruktivem Dauerkrieg.
Mit Hinterlist und Gewalt, Drohung und Intrige
Ich Mord und Krieg niemals wirklich besiegt.

Graben wird nicht überbrückt, sondern vertieft,
Wenn Beziehen und Bedürfnis nicht anerkannt.
Erinnert, wie als Kind ihr durchs Leben lief,
Wenn euer Herz stets resonanzlos gebrannt.

Also besser, wir werden deeskalationsbereit,
Geben Beziehung, Gefühl, Bedürfnis Raum,
Nehmen uns für deren Klärung viel Zeit.
Sachprobleme interessieren dann kaum.

Sind Beziehungen und Bedürfnisse geklärt,
Können sich wilde Gefühle wieder legen.
Sachklärung wird meist nicht abgewehrt,
Sobald wir aufeinander zu uns bewegen.

Lösungen ohne Niederlagen sind unser Ziel.
Daher sucht man nicht Sieg um jeden Preis.
Zu viel steht für uns zumeist auf dem Spiel.
Zu sehr schmerzt uns Seelenverschleiß.

Auf Schuldzuschreibung verzichten

Was war wohl zuerst da: Henne oder Ei?
Mit linearem Denken muss man scheitern.
Unser Kopf wird erst wieder klar und frei,
Wenn wir unseren Geist zirkulär erweitern.

Im Kreis denkend stellt man die Frage nicht.
Henne und Ei sind wechselseitig verbunden.
Kreisdanken führt zu Schuldgebeverzicht,
Ursache-Wirkungs-Denken ist überwunden.

„Du hast angefangen, bist also schuldig.“
Ist untauglicher Versuch, sich zu entlasten.
Schuldzuschreibung nicht länger dulde ich,
Auch wenn sie gut in dein Leben passten.

„Weil du, darum ich“, das gibt es nicht mehr.
Jede Flucht aus Verantwortung ist vorbei.
Wir beide leben ab eben im Kreisverkehr.
Sind endlich nicht mehr reaktiv, also frei.

Uns Opfer und Täter als Rollen zuschreiben,
Verfolgen, Retten, Verursachen, Erdulden,
Angriff und Verteidigen lassen wir bleiben,
Befehl und Gehorsam wir uns nicht schulden.

Mündige Menschen treffen sich mit Respekt.
Freundschaft beginnt jenseits von Hierarchie.
Keiner sich mehr hinter anderen versteckt,
Sonst wächst zwischen uns wahre Liebe nie.

Von Du- zu Ich-Botschaften vordringen

Du-Botschaften wenden sich im Konflikt
Beschuldigend und fordernd an die andern.
Zur Konfliktlösung ist das nicht geschickt,
Weil die aus dem Kontakt heraus wandern.

Wer verletzt wir, schwindet in Eigenwelt,
Ist kommunikativ nicht mehr zu erreichen.
Nur Fassade wird zur Verfügung gestellt.
Fahle Fassaden findet man bei Leichen.

Du-Botschaften sind wie Überdruckventil.
Man kann derart Verbaldampf ablassen.
Doch zur Klärung nützt Kampf-Du nicht viel,
Fördert wenig Verständnis, mehr Hassen.

Du bist und Du solltest und Du müsstest
Löst Wut, Resignation, Schuld, Rache aus.
Beziehungen du auf die Art verwüdest.
Solch Straf-Du ist den meisten ein Graus.

Anklagende Du-Botschaften setzen herab,
Rufen Abwehr, Verteidigungsreden hervor.
Du-Botschaft zeigt, dass ich Probleme hab,
Und meinen Kontakt mit dir vorher verlor.

Manchmal kann es zu Anfang nicht schaden,
Erlebensdruck aus dem Kessel zu nehmen,
Lang Aufgestauten Frust per Du abzuladen,
Sich nicht mit dem Wutvermeiden zu lähmen.

Doch dann ist es wichtig, Bezug zu finden:
„Verstehst du, was mich wütend gemacht?“,
Die meist entstandene Kluft zu überwinden:
„Das hat beruhigt, doch nicht weiter gebracht.“

Notwendig wir ein Sich-nach-Innen-Wenden,
Übergang vom Du zum nachfühlenden Ich.
Wut auf den anderen muss man beenden,
Einsicht und Wandel im Inneren findet sich.

Wenn du dich gibst, wie vorhin geschehen,
So löst das bei mir unschöne Gefühle aus.
Ich kann dann nicht dich noch mich ausstehen.
Alles erscheint feindlich, gemein und kraus.

Ich bitte dich, mit mir konkret zu überlegen,
Was wir nächstes Mal anders machen wollen,
Damit wir uns mehr aufeinander zu bewegen,
Uns weniger wehtun und uns weniger grollen.

Gefahr von Sieg und Niederlage verringern

Was kann man konkret im Gespräch beachten,
Um Gefahr von Sieg und Verlieren zu mindern,
Um Handlungen, die Schwierigkeiten brachten,
Vielleicht in Zukunft sogar ganz zu verhindern?

Man verdeutlicht ehrlich, was man erreichen will:
Wünscht und bittet man wirklich ergebnisoffen?
Bei Etiketten-Schwindel schaut man inwärts still:
War es doch eher Forderung als stilles Hoffen?

*Habe ich meine Anweisungen als Bitte getarnt,
Um nicht als autoritär gebrandmarkt zu werden?
Habe ich geschmollt, gedroht, appelliert, gewarnt,
Um ein Befolgen der Bitte nicht zu gefährden?*

Man verdeutlicht ehrlich, wovon man ausgeht:
Ist das für mich Tatsache? Wer hat sie getan?
*Ist das eine Vermutung, die man hier aussät,
Oder haften ihr Beweis samt Erfahrungen an?*

Besser, dass wir statt zu behaupten vermuten:
Nicht: „Ich weiß genau!“ und: „Es ist ganz klar!“
Mit „Ich nehme es an!“ ist man eher im Guten,
Eine eher offene Haltung wird damit offenbar.

„Du verbirgst dein Gesicht in den Händen.
Ich vermute, du fühlst dich niedergeschlagen.
Stimmt das oder ist da was einzuwenden.
Du brauchst mir auch nichts dazu zu sagen.“

Doch nie autoritär deutend Gedanken lesen:
„So, wie du blickst, bist du sicher sehr sauer.
Dabei bist du doch selbst schuld gewesen.
Hoffentlich wirst du jetzt endlich mal schlauer.“

Bevorzugt wird eher ein Erlebensschildern,
Begründete Meinung und klare Subjektivität:
„Mir fällt es schwer, diesen Text zu bebildern.
Ich meine, dass das für mich so nicht geht.“

Herabsetzungen haben hier nicht zu suchen
Und nicht sich hinter Konvention verstecken:
„Sowas tut man nicht, bei Problemen fluchen.
Dein Trotz wird noch den Satan erwecken.“

Gut oder schlecht sowie falsch oder richtig
Sind Worte, die in den Giftschränk gehören.
Für faire Konfliktbewältigung ist es wichtig,
Dass wir nicht mit hartem Urteil verstören.

Man setzt auf Selbstkundgabe und Echtheit:
„Mir geht es mit dem, was du tust, soundso.
Auf mich wirkt das wie respektlose Frechheit.
Das passt mir nicht. Es macht nicht froh.“

Man vermeidet alle anklagenden Fragen:
„Warum tust du das? Was denkst du dabei?“
Geht keinem mit Vorwürfen an den Kragen:
„Dir ist das anscheinend wohl ganz einerlei?“

Man tarnt sein Urteil nicht als ein Gefühl:
„Ich fühle, dass du nicht hierher gehörst.“
Gefühlsurteile sind Teil vom Intrigenspiel:
„Durch die Blume sage ich, dass du störst.“

Man verzichtet auf Bekräftigen, Übertreiben:
„Sehr, total, ganz und gar, jederzeit, überall.“
Einschwörungen lässt man tunlichst bleiben:
„Nicht wahr, na klar ist das bei dir der Fall.“

Man versteckt sich nicht hinter Autoritäten:
„Wissenschaftlich gesehen ist das hier wahr.
Als Fachmann weiß ich, wovon wir reden.
Wer Bescheid weiß, dem ist es sonnenklar.“

Wahrheitsansprüche lässt man sausen:
„So ist das. Wie soll das auch anders sein?“
Drohung und Erpressung hält man draußen:
„Erst wenn du, dann schalte ich mich ein.“

Psychosoziales vermuten und erkunden

*Hast du meist für dich Plan B zur Hand?
Kann dein Leben auch mal anders gehen?
Pfeifst da manchmal auf engen Verstand,
Um Leben vom Herzen her zu besehen?*

Alternativen erkunden: „Wie ginge es noch?“
Statt stur zu behaupten: „Es geht nur so!“
Bei solcher Sturheit sich Vitalität verkroch,
Wahlfreiheit zu haben, macht uns eher froh.

Vieles im Leben lässt sich nicht beweisen.
Das meiste ist zu ahnen und zu vermuten.
„Ob deine Gesichtszüge gerade entgleisen?
Wandelt es sich bei dir jetzt zum Guten?“

Was in anderen vorgeht, kann keiner sagen.
Unsere Innenwelt erschließt sich nicht leicht.
Wir können vermuten und müssen fragen.
Auch eine Antwort nicht für Gewissheit reicht.

Meist kennen wir uns selbst nicht so genau,
Weil viel vergessen, übersehen, verdrängt.
Wir werden aus uns selbst oft nicht schlau,
Weil ein Schleier das Unbewusste verhängt.

„Wahrscheinlich ist! Ist es möglich, dass?“
Unser Vermuten bleibt ungefähr und vage.
Wenn ich die Vagheit des Daseins zulass',
Ich mich weniger über das Leben beklage.

Behauptungsfetisch mit Rechthabedrang
Oder einladen zu ergebnisoffenen Dialogen.
Mit Möglichkeitsformen man keinen Zwang.
Bei vielleicht wird selten ein Kampf erwogen.

Wenn wir eher behaupten und bestimmen:
„Bestimmt ist das so. Ich gehe davon aus.“
Wir nur am Rande des Lebens schwimmen.
Wir treiben nicht mutig ins Meer hinaus.

Wer sich eher an wenig Beweisbares hält,
Verkümmert in beengender Rationalität.
Nur, was sein Verstand erklärt, ihm gefällt.
Ein Gefühl ihm kaum zur Verfügung steht.

Tatsache, Behauptung, Beweis, Verstand.
Seelenreise, Vermuten, Fragen, Erkunden.
Wir haben es im Leben meist in der Hand,
Ob wir und beengen oder ob wir gesunden.

Auf Augenhöhe miteinander reden

Kommunikation kann ausgeglichen sein,
Ist gleichberechtigt und partnerschaftlich,
Beide Seiten stimmen allgemein überein:
Gleichwertigkeit zwischen dem Du und Ich.

Ob ich hier nun du oder du dort nun ich:
Was du dir erlaubst, ist mir auch erlaubt.
Nicht zwingst du noch unterwerfe ich mich.
Keiner die anderen ihrer Rechte beraubt.

Oder Kommunikation ist unausgeglichen:
Einer redet und der Rest muss schweigen
Gleichheit ist einer Hierarchie gewichen.
Weil du da oben stehst, wir uns verneigen.

Gespräche sind ungleich, komplementär,
Wenn die Seiten nicht auszutauschen sind.
Ich bin dein Vater, darum bin ich autoritär.
Du hast mir deshalb zu gehorchen, Kind.

Kinder, die Eltern wie Herrscher ehrend,
Oder Kardinäle, die ihrem Papst hofieren,
Bürger, sich nicht des Unrechts erwehrend,
Gleichberechtigung sie alle dabei verlieren.

Ich unterwerfe mich dir im Fall des Falles,
Was du auch befehlst, ich werde es tun,
Ohne dich bin ich ein Nichts, mit dir alles.
Gegen Gleichheitswunsch bin ich immun.

Lehrer, die Schülern mit Zensur kleinhalten,
Männer, die noch ihre Frauen unterdrücken,
Unternehmer, die Arbeitsplätze verwalten,
Sie alle in den Hierarchien höher rücken.

Wir können lernen, konkret zu erkennen:
Wie ist es um die Kommunikation bestellt?
Wenn wir wollen, wir dies ändern können,
Denn wandelbar ist unsere soziale Welt.

Augenhöhe einfordern

Im Dialog, meint, frei von Hierarchie zu sein:
Kein Oben und Unten, kein Diktat und Zwang.
Nur in wahrer Freiheit stellt ein Dialog sich ein.
Frei von Herrschaft sein. Dort geht es entlang.

Weder sich selbst noch andere beherrschen.
Volle Gleichberechtigung auf beiden Seiten.
Keine Repression darf zwischen uns steh'n.
Nur innen und außen frei den Geist wir weiten.

So viel Gewalt herrscht noch in unserer Welt
Gewalt durch Worte, Taten und Strukturen.
Um Chance zu Freundschaftlichkeit geprellt,
Durch ein hierarchisiertes Dasein wir touren.

Ironie, abwertende Worte, Drohgebärden,
Grenzziehungen, Ausschluss und Eigentum
Die partnerschaftlichen Dialoge gefährden.
Statt Begegnung in Liebe: Status und Ruhm.

Verängstigte bleiben sich eher fremd und fern.
Misstrauen, Zwietracht bestimmen das Feld.
Sich zu unterscheiden, wird zum Lebenskern.
Im Gegeneinander verkommt unsere Welt.

Ich wünsche mir für uns alle ein Miteinander,
Herzliches Begegnen zwischen dir und mir.
Solange ich mit euch durchs Leben wander',
Erweitere ich liebend mein Herzensgefühl.

Gern möchte ich erahnen, was uns frommt,
Wie ich dich und mich so unterstützen kann,
Dass unser Dasein voll zur Entfaltung kommt,
Dass Glück und Liebe sich einstellen sodann.

Urteilen, abweisen oder gar niedermachen:
Oft unbemerkt ist Gewalt in der Sprache.
Einführend achtsam als Herzenserwachen
Belebt in uns die Verständigungsbrache.

Vom Leben entfremdet uns Kommunikation,
Die sich gewalttätig zu dir und mir verhält.
Ergebnis der Gewalttat ist meist Depression,
Da dadurch Blick auf Wahlfreiheit verstellt.

Wir kommunizieren lebensentfremdend, da wir
Wertung mit moralischer Herabsetzung würzen.
Herabsetzung meint, andere sind Grund dafür,
Dass wir sie als Versager vom Sockel stürzen.

Wer sich nicht verhält, wie es sich so gehört,
Hat Unrecht, wird von uns zu Recht verdammt.
Wer durch Tun oder Nichttun empfindlich stört,
Wird diagnostiziert, beschuldigt und abgerammt.

Benehmen der anderen stets zu analysieren,
Tragischer Ausdruck von Wunsch und Bedürfnis,
Wird überall, wo wir lieben, zu Widerstand führen,
Führt meist zu Abwehr, Rückzug und Zerwürfnis.

Andere Weise, lebensfremd zu kommunizieren:
Verantwortlichkeit leugnen für Denken und Tun.
Dein Handeln musste zwangsläufig dazu führen,
Dass nur noch Anklage mir erscheint opportun.

Welch trauriges Spiel, Schuld zu delegieren.
Du allein bist schuld, dass ich unter dir leide.
Dein Handeln wird sicher ins Elend mich führen.
Doch das ist kein Grund, dass ich dich meide.

Forderung, hinter Wunsch und Bitte versteckt,
Vergleiche mit anderen, Lob, Tadel, Strafen,
Mal Unterwürfigkeit, mal Widerspruch weckt,
Lassen uns oder andere nicht ruhig schlafen.

Bitten von Forderungen zu trennen, fällt leicht,
Betrachten wir nur die Reaktion auf ein Nein.
Fordert man, Nein einer Ablehnung gleicht.
Bittet man, erlaubt man: Nein darf auch sein.

Wenn du mir erzählst, was du mit mir erlebst,
Bin ich meist gern bereit, dir auch zuzuhören.
Doch da du Beobachtung mit Urteil verklebst,
Beginnen deine Worte, mich arg zu verstören.

Hilfreich ist, wenn du sagst, was du so fühlst.
Das erleichtert unser Aufeinanderbeziehen.
Achte darauf, dass du kein Machtspiel spielst,
Um opfergleich hinter die Gefühle zu fliehen.

Sagen wir, wir fühlen, ohne wirklich zu fühlen,
Tragen wir bei zum Beziehungsverwirren.
Gefühlte Meinungen Vertrauen unterspülen.
Gefühle ausdrückend, kann man sich irren.

Bedürfnisse stehen im Gefühlshintergrund:
Sehnsucht nach Freiheit wie nach Kontakt,
Nach Nahrung für Körper und Seele und
Nach allem, was Leben lebenswert macht.

Werden unsere Bedürfnisse nicht befriedigt,
Fühlen wir uns frustriert. Froh wird zu empört.
Ärger keimt auf und wir äußern uns beleidigt
Zu dem, der scheinbar die Befriedigung stört.

Anstatt nun zu sagen, was wir wirklich wollen,
Wessen wir bedürfen, um zufrieden zu sein,
Beginnen wir uns zu streiten und zu grollen,
Laden wir Macht, Kampf und Unfrieden ein.

Wollen wir uns aus Gefühlsfesseln befreien,
Heißt es klar auszusprechen, was wir brauchen.
Es erfordert Mut, sich nicht dort einzureihen,
Wo Menschen statt zu reden lieber rauchen.

Brauchen wir andere, um Glück zu entfalten,
Müssen wir uns verletzlich zeigen und bitten.
Menschen sich eher bitterfüllend verhalten,
Wenn wir einfühlsam, statt mit ihnen stritten.

Sind wir auch offen, anderer Bitten zu hören,
Was sie fühlen, brauchen und sich ersehnen?
Oder ist es so, dass deren Bitten uns stören,
Weil wir Wunscherfüllung als lästig wännen?

Wer bereit ist, mit offenem Herzen zu lauschen,
Wer hinter Kritik und Urteil Bedürfnis erfasst,
Muss eigenes Ego nicht länger aufbauschen,
Ist nicht gekränkt, wenn er anderen nicht passt.

Wir fangen an, dieses Gebeglück zu fühlen,
Wenn wir aus Vorwurf und Angriff aussteigen
Und Abwertungsspiele nicht länger mitspielen,
Uns freudig gebend den Nächsten zuneigen.

Was wir anderen an Einfühlung geben können,
Steht uns gegebenenfalls für uns selbst bereit.
Da wir uns gewaltfreien Selbstumgang gönnen,
Füllt Selbstliebe unser Herz an mit der Zeit.

Sich um Eindeutigkeit bemühen

Partnerschaft wächst mit unserer Verständigung,
Unser Sprechen und Zuhören werden koordiniert
Für Kontakt und für Missverständnisverringering,
Dass jede Person mehr von der anderen kapiert.

Du teilst mir etwas mit. Ich will es für mich deuten.
Ich teile dir mit, was ich dazu gefühlt und gedacht.
Mehrere Verständigungskreise wir nicht scheuten,
Bis dass wir Wort und Deuten zusammengebracht.

Verstehen ist für uns keine Selbstverständlichkeit.
Dafür ist Verständigung ein zu subtiler Prozess,
Ist man zur Feinabstimmung mit einander bereit,
Sieht man Klärungsbemühung nicht als Stress.

Neue Worte wir suchen, Sätze wir umformulieren,
Deutungen wir benennen, Bedeutungen wir klären,
Sinnverstehen wir schrittweise synchronisieren,
Dabei unsere gemeinsamen Werte wir mehren.

Gemeintes hinter Gesagtem gilt es herauszuhören:
„Ich habe dieses verstanden. Wie meintest das du?“
Fehlgläubigen an leichtes Verstehen wir zerstören.
Sich misszuverstehen ist für uns nicht mehr Tabu.

Sich misszuverstehen ist ziemlich wahrscheinlich.
Es bedarf Bemühen und Umsicht zu verstehen.
Sich misszuverstehen ist uns nicht mehr peinlich.
Pein erzeugt, wenn wir die Irrtümer nicht sehen.

Nicht stur auf unserem Gesagten wir beharren:
Du hast aber vorhin deutlich gesagt, dass...
Solange wir auf verbale Oberflächen starren,
Erzeugen wir oft statt Verstehen eher Hass.

Sprachmehrdeutigkeiten gilt es zu reduzieren,
Indem wir Doppeldeutigkeiten meist unterlassen,
Nicht mehr ironisch, sarkastisch kommunizieren,
Unstimmigkeiten rückmeldend gleich erfassen.

Du sagst zwar: „Komm her.“ Doch Hand winkt ab.
Soll ich dabei an Wort oder Geste mich halten?
Von derartigen Doppelbotschaften ich nichts hab'.
Derart können Verständigung wir kaum gestalten

Wenn dein Mir-Geht-es-Gut traurig für mich klingt,
Teile ich dir Gefühl mit, das ich wahrgenommen,
Auch wenn Rückmeldung zum Weinen dich bringt,
Sind wir uns ehrlich ein Stück näher gekommen.

Worte und Stimmklang und Körperausdruck
Passen für mich bei dir gerade nicht zusammen.
Bei deinen netten Worten zusammen ich zuck.
Das mag vom Blick auf deine Fäuste stammen.

Du sagst Ja mit Aber. Heißt das für mich nein?
Du sagst vielleicht bald. Bedeutet das ein Ja?
Ich möchte hier und heute mit dir im Klaren sein.
Zur Klärung sind auch unsere Gespräche da.

Kein Hin und Her mehr in Gesprächsaspekten.
Nicht länger Inhalte mit Formkritik erschlagen.
Solange wir miteinander in einer Krise steckten,
Reicht es nicht, wenn wir uns irgendwie vertragen.

Nicht mehr: „Was du sagst, das leuchtet mir ein.
Da du es aber energisch sagst, lehne ich es ab.“
Dafür aber: „In der Sache stimme ich überein.
Mit deiner Ausdrucksform ich Probleme hab.

Was können wir beiden hier noch unternehmen,
Dass Inhalt wie auch Form zusammenpassen.
Ich will mich hier nicht länger für dich schämen.
Ich will mich nicht für mein Schweigen hassen.“

Unser Ziel sollte sein, dass Reden und Handeln,
Stets stimmiger werden, eine Synthese eingehen,
Dass wir Worte und Handeln so lange wandeln,
Bis wir innere Zusammenhänge klarer sehen.

„Bitte sage mir, wenn du Unstimmiges erkennst,
Dass ich formuliertem Anspruch nicht genüge,
Anstatt dass du dich angewidert von mir trennst
Und ich sitzen bleibe auf meiner Lebenslüge.

Entwicklungsziel ist für mich Glaubwürdigkeit,
Also Stimmigkeit in meinen Ausdruckskanälen.
So steigt unsre Verstehenswahrscheinlichkeit,
So sinkt zugleich Gefahr, dass wir uns verfehlen.

Einander aktiv zuhören

Glaubt nicht ungeprüft an Sprüche der Alten:
Reden sei Silber, aber Schweigen sei Gold.
An falscher Stelle den Mund lange gehalten
Und Rest des Lebens wird darüber gegrollt,

So kann man sich sein Glück auch verstellen.
Deshalb erdenkt euch eigene Sprüche neu.
Ihr müsst nicht mit Konventionshunden bellen.
Bleibt doch lieber euch selbst im Wesen treu.

Wie Reden Silber sei, sei euch Zuhören Gold,
Als ein aktives Echo eine demütige Haltung.
Wenn ihr euch wirklich kennenlernen wollt:
Ermöglicht erst das Zuhören tiefe Entfaltung.

Demütig sein meint nicht, sich zu unterwerfen,
Sondern es meint sie Bereitschaft zu dienen.
Indem wir unsere Wahrnehmung schärfen
Für Wort, Klang, Spiel der Hände und Mienen.

Ein achtsames Zuhören erzeugt einen Sog,
Der uns fortreißt, vertrauensvoll und offen.
Zuhören erweicht den isolierenden Monolog,
Öffnet die Herzen, lässt uns wieder hoffen.

Ein Dienen mit viel Interesse und Geduld,
Erlaubt uns, dass der Mensch sich befreit,
Aus Einsamkeit, von Scham und Schuld,
Macht ihn zu aufrichtigem Schauen bereit.

Zuhören ist einander zugewendete Gunst:
Ich nehme mir jetzt reichlich Zeit für dich.
Zuhören ist unsere Zurücknahmekunst:
Es geht zuhörend nicht so sehr um mich.

Zuhören erfolgt nicht nur über die Ohren,
Es geschieht mit allen Sinnesbereichen,
Erfolgt sanft, nicht als kritisches Bohren,
Führt ins Leben und nicht über Leichen.

Zuhören ist ein Lauschen und Schauen,
Um Mitgeteiltes in seinem Kern zu teilen.
So können wir eine Beziehung aufbauen,
Verstanden beim anderen gern verweilen.

Zuhören als ein Einfühlen in Gedanken
Fordert zurücknehmende Selbstdisziplin,
Auf dass wir mit den Urteilen Schranken
Nicht kalte Grenzen zwischen uns zieh'n.

Zuhören heißt, ich bin mir gegenüber ehrlich,
So dass ich Elend nicht auf dich projiziere
Und dich auch weder als besser verherrlich'
Noch dich als schlechter als ich diffamiere.

Zuhörend will ich dich nicht niedermachen.
Ich will mich bei dir auch nicht anbiedern.
Zwinge mich nicht dazu, zu deinen Sachen
Unbedingt was Bedeutsames zu erwidern.

Ich mag dich, wie du jetzt bist, anerkennen
Und ordne zugleich mich dir niemals unter.
Nur so kann dich meinen Partner nennen.
Ich achte dich. Doch ich dich nicht bewunder'.

Du bist für mich weder das große Vorbild
Noch bist du das miese schwarze Schaf.
Nichts von dir Verlangen auf ewig stillt.
Nichts von dir raubt mir meinen Schlaf.

Ein echtes Zuhören braucht Augenhöhe,
Ohne sich größer oder kleiner zu machen.
Zuhören braucht Distanz zugleich und Nähe,
Ist sowohl Mitweinen als auch Mitlachen.

Wenn ich tief in deine Augen dir sehe,
Komme ich meist dabei zu dem Schluss:
Wir reden miteinander auf Augenhöhe,
Ohne dass ich dafür hier kämpfen muss?

Zuhören erfordert tiefgreifendes Mitgefühl,
Ist Verstehen-Wollen, wie du Welt erlebst.
Interessiert sich: Was ist dein Lebensziel?
Vollzieht auch nach, woran du noch klebst.

Du kannst Erkundungsgespräche führen.
Ich werde dich einführend dabei begleiten.
Doch später möchte auch ich hier spüren,
Wie wir Seiten wechselnd uns beide weiten.

Wir treten gemeinsam in einen Seinsdialog.
Ein tiefes Verstehen wird uns dabei segnen.
Solange sich keiner verleugnend verbog,
Können unsere Herzen einander begegnen.

Zuhören lässt uns die uns gut tun finden.
Ein Dialog ist die Grundlage für Verstehen,
Lässt uns unnötige Trennung überwinden,
Um gemeinsam Lebenswege zu gehen.

Zuhören öffnet einander soziale Pforten
Als eine aufmerksame, reaktive Aktivität,
Auf dass man hinter den vielen Worten
Auch den Kern des Gemeinten versteht.

Das Gemeinte hinter Worten zu erahnen,
Ist dann möglich, wenn man innerlich still.
Doch solange innere Stimmen uns mahnen,
Hört man nicht zu, selbst wenn man will.

Nicht andere festlegen: Gesagt ist gesagt.
Unsere Worte sind nur des Eisbergs Spitze.
Besser ist, wenn man sich einführend fragt,
Und zwar so, als ob ich gegenüber mir sitze.

*Wenn ich du wäre, wie ginge es dann mir,
Während du mir etwas von dir erzähltest?
Was ist wohl jetzt der tiefere Impuls in dir,
Dass du gerade diesen Ausdruck wähltest?*

*Was sagst du mir nicht, wenn du sprichst?
Wie erspüre ich auch dein Verschweigen?
Was ist der Sinn des Klarheitsverzichts?
Was mir nicht klar ist, will ich dir zeigen?*

*Sag mir, was meintest du damit genau?
Was ist wohl der Hintersinn deiner Sätze?
Ich werde aus den Worten nicht schlau.
Hilf mir verstehen, weil ich dich schätze.*

Nützliches Zuhören erfolgt nicht nur still.
Es bezieht auch Rückmeldungen mit ein.
Wer wirklich wirksame Verständigung will,
Muss hauptbedacht auf Wirkungen sein.

Nicht gute Absicht allein gilt im Gespräch.
Dieweil Absicht mit Wirkung verbunden,
Sind beide dann auf Verständigungsweg,
Weil sie den Bezug zueinander gefunden.

Ich sage, was ich von dir mitbekommen,
Welche Resonanz dein Reden auslöste.
Diese Worte machten mich beklommen.
Mit jenen Gesten von dir ich mich tröste.

Zuhören umfasst redendes Dir-Folgen,
Jedoch die Grundhaltung bleibt reaktiv.
Ich halte den Raum und du sollst sehn,
Wie du an Worte kommst, wahr und tief.

Zuhören macht nicht bei den Inhalten halt,
Erfasst auch das bezogene Drumherum.
Ein Was allein bleibt beziehungslos kalt.
Auch ein Wie ist stets da, doch oft stumm.

Von Bedeutung ist auch, wer hier was sagt.
Nie bedeuten allein für sich schon die Worte.
Wer aktiv zuhört, auch den Kontext erfragt.
Sinn stiftend sind stets die Zeiten und Orte.

Sich stimmig ausdrücken

Spürst du häufig: Hier stimmt was nicht?
Es wird zwar nicht offensichtlich gelogen.
Doch jede Person bewahrt ihr Gesicht.
Irgendwie wirken wir versteckt, verbogen.

Man kann entscheiden, mitzumachen,
Smalltalk schlau und witzig zu garnieren.
Menschen, die fröhlich sind und lachen,
Lassen sich derart viel leichter verführen.

In Teilen der Gesellschaft ist es gefährlich,
Sich ganz unverstellt und echt zu zeigen,
Da Macht-Habende über die, die ehrlich,
Eher geringschätzig zu urteilen neigen.

Wer aufrecht ist, erscheint oft als naiv,
Hat Gesellschafts-Spiele nicht begriffen.
Doch falls ich von Heuchelei nur so trief,
Wird mein Spielen meist nicht abgepiffen.

Fast alle spielen Gesellschaftsschach.
Figuren der Liebe werden geschlagen.
Getarnt wird, was klein ist und schwach.
Bedürftigkeit muss man sich versagen.

Ich pfeife auf ein derartiges Lebensspiel,
In dem wir nur unsere Seele verlieren.
Doch seelenlos wird unser Dasein steril,
Sterilisiert wird nichts Neues passieren.

Ich will leben. Ich will experimentieren,
Will nicht wissen, was morgen geschieht.
Ich will beseelt die wahre Liebe erspüren,
Um dir zart zu singen unser Liebeslied.

Im Dialog nehme ich Beziehung zu dir auf,
Um mich in dir und durch dich zu spiegeln,
Damit ich nicht mehr vorbei an mir lauf',
Möchte ich Selbstliebe in mir besiegeln.

Aus dieser Kraft eigener Liebe heraus
Macht es mir erstmals wirklich Sinn,
Mir dir zu errichten ein Liebeshaus,
In dem ich nicht nur Hausmeister bin.

Dann muss ich nicht dank deiner Liebe
Mangel an Selbstliebe kompensieren,
Weil ich dabei abhängig von dir bliebe.
Doch ein freies Leben möchte ich führen.

Ich möchte gern so vieles mit dir teilen.
Meine Freude dir zeigen, auch mein Leid,
Mich dir ganz öffnend bei dir verweilen,
Mit dir verbringen meine Restlebenszeit.

Ich verstehe Liebe und Freundschaft,
Als Raum, um zu wachsen und zu reifen,
Um mich als Teil der Weltgemeinschaft,
Als Teil des großen Ganzen zu begreifen.

Freundschaft und Liebe erhält als Lohn,
Wer bereit ist, sein Schicksal zu teilen.
Der Liebesehnsucht klingt es wie Hohn,
Wenn nur im Alltagsplausch wir verweilen.

Mitteilungen bestehen nicht nur aus Reden.
So viele Ausdrucksformen sind beteiligt.
Die Formen sollten sich nicht befehden.
Ein Zweck nicht beliebige Mittel heiligt.

Mitteilend beachte ich der Worte Essenz,
Ob ich sage, was ich wesentlich meine.
Ich achte auf Stimmigkeit, auf Kongruenz,
Indem ich Stimmengewirr in mir vereine.

Hand aufs Herz und nicht mehr gelogen.
Wir werden tagtäglich stückweise ehrlich.
Wir haben uns lange genug verbogen.
Wer biegt, der bricht. Das ist gefährlich.

Vier schwere Worte gut nutzen

Einige Worte vorweg zu unseren Worten,
Dass wir Wert und Unwert eher verorten:
Schöne Worte verlieren an Aussagewert,
Werden tätig sie oft ins Gegenteil verkehrt.

Ja sagen, Nein tun: besser wäre Schweigen
Oder mit Worten seine Unklarheit zeigen.
Bevor wir große Worte im Munde führen,
Sollten Handlungsbereitschaft wir spüren.

Worte ohne Handeln sind reines Gelaber
Wie einerseits, andererseits, ja und aber.
Worte brauchen unser ergänzendes Tun
Dass wir glaubhaft in unserer Mitte ruh'n.

Gefährlich ist Satz: Lass den nur reden,
Das bedeutet nichts, umgarnt nur jeden.
Oft haben wir anrühige Worte gerochen,
Haben welche ihr Ehrenwort gebrochen.

Handlungsgetreunt verliert Wort an Wert.
Man nur noch mit halbem Ohr auf es hört.
Bei vielen scheint ein Wortwerthalbieren
Zu einer Wortzahlverdoppelung zu führen.

Worte als inhaltsverdünntes Rauschen:
Nicht achtsam zuhören und innig lauschen.
Worte nur noch als nichtiges Gebrabbel,
Wie sanftes Säuseln einer Zitterpappel.

Im Überschwang tagtäglicher Informationen,
Scheint Worthygiene sich nicht zu lohnen.
Mit Worten wird wild herum schwadroniert,
Beziehungslosigkeit nicht mehr gespürt.

Flat-talk als unser Hauptbegegnungsattribut,
Ersetzt kritische Frage: Tut man sich gut.
Freundlich lächelnd Worthülsen verbreiten:
Solche Verbalunkultur möchte uns leiten.

Worte beliebig, nicht klar und verbindlich,
Wortwahl witzig, doch kaum sinnempfindlich,
Worte hinterrücks und zweideutig ironisch,
Worte als Image: hysterisch bis lakonisch.

Mit Partygeplapper und Image-Schwätzen
Wir Worte entwerten und Sinn verletzen.
Eindeutiges wird mehrdeutig oder beliebig.
Kommunikation ist nicht länger ergiebig.

Banales die Oberhand im Leben gewinnt.
Gespräch zu schalem Worttausch gerinnt.
Je mehr wir aus Worten Sinn entleeren,
Desto mehr wir Missverständnis mehren.

Geben wir den Worten die Wirkkraft zurück!
Nehmen wir Tatverbindlichkeit in den Blick!
Lassen wir Glaubwürdigkeit uns leiten,
Tragenden Grund für Liebe zu bereiten.

Vier Worte braucht Liebe, nicht viel mehr.
Theoretisch leicht, doch praktisch schwer.
Vier Worte, die Zusammensein gestalten.
Leicht sagbar, ungleich schwerer zu halten.

Wie schließt Entscheidung aus oder ein?
Man braucht nur zwei Worte: ja oder nein.
Wie findet man die Heimat in innerer Mitte?
Durch zwei kleine Wörter: danke und bitte.

Das Ja und das Nein

Ich will mit dir zusammen sein, eng und nah,
Zeig mir dein Einverständnis mit klarem Ja.
Willst du zeitweilig lieber ohne mich sein,
Sei bitte mutig, zeige mir deutlich dein Nein.

Was uns real trennt, nur zum Schein vereint:
Ja-Wort, wahrhaftig als Nein-Wort gemeint.
Lass mich lieber allein, setz mich vor die Tür,
Doch sage nie ja, da du nein meinst zu mir.

Nein wirkt mal egoistisch, gilt oft nicht als fein,
So fallen statt Nein soziale Notlügen uns ein.
Es kommt zu diesem Wischi-Waschi-Gelaber
Aus irgendwann mal, mal sehen oder ja-aber.

Dein Ja-Aber, das wahrhaft als Nein gemeint:
Verrückt-machender Widerspruch, Double-Bind.
Zugleich ein Komm-Her und Bleibe-mir-Fern
Macht auf Dauer irre, hat Seele nicht gern.

Wer in ein Jein erlebt, ist verstrickt, gebunden.
Hat nicht gute Nähe noch Abstand gefunden.
Durch Nein hätte ich echte Meinung gewusst.
Lieber allein sein als stets der Notlügenfrust.

Um echt zu bejahen, müssen nein wir riskieren,
Auch wenn Ja-Einfordernde wir so brüskieren.
Wir ertragen Einsamkeitsgefahr von klarem Nein.
Dank Selbstliebe wird diese Gefahr eher klein.

Wenn du durch ein Nein ausgeschlossen bist,
Bist du nicht unsozial, kein gestörter Autist.
Doch ist zu prüfen, bevor man Nein ausspricht,
Ob man eigentlich nur zeigen wollte: so nicht.

Wir kommen uns auf verschlungenen Wegen
Eher mit klarem, kreativem So-Ja entgegen.
Bevor ich mich von dir durch Nein entferne,
Prüfe ich die Frage: Wie hätte ich es gerne?

Fällt mir dazu nichts wirklich Erfreuliches ein,
Gehe ich ins Risiko eines deutlichen Nein.
Nein meint Vernichten der Möglichkeits-Welt,
Unser Sosein negierend zu Nichts zerfällt.

Vor dunklem Grund des negierenden Nicht
Leuchtet Bejahung und Hinwendung Licht.
Da wir in Abgründe der Verneinung sahen,
Können wir erst frei unsere Liebe bejahen.

Gilt Ja oder Nein? wird dadurch zur Frage,
Dass wir damit erschaffen Sozialgrundlage.
Unser ehrliches Ja, unser freundliches Nein
Ermöglicht uns, frei und gebunden zu sein.

Das Danke und das Bitte

Sind wir sozial verwoben, tritt in unsere Mitte
Ein liebender Gebrauch von Dank und Bitte.
Können wir nicht helfen noch um Hilfe bitten,
Sind von Menschlichkeit wir abgeschnitten.

Bitten: nicht nur für Kinder und Kranke.
Bitte durchbricht Einsamkeitsschranke.
Man bleibt nicht isoliert, abgeschnitten,
Lernt man, rechtzeitig um Hilfe zu bitten.

Wer bittet, ist nicht dumm, nicht verkehrt.
Wer bittet ist bedürftig, unserer Liebe wert.
Wer bittet, kann anderer Stärke zulassen,
Ohne dabei eigene Schwäche zu hassen.

Zu bitten macht uns ein übers andere Mal
Menschlich: bedürftig, zugehörig, sozial.
Wer gern hilft und sich helfen lassen kann,
Fange als Nächstes mit Danksagung an.

Danke, dass ich bitten und helfen kann,
Dass ich geliebt werde als Frau, als Mann.
Dass ich zu wohlthätiger Liebe fähig bin.
Dass ich suchen darf nach Lebenssinn.

Ich danke dir, dass du mein Nein tolerierst,
Mich nicht zu falscher Bejahung verführst.
Ich danke dir für dein entschiedenes Ja,
Dass ich spüre: Du bist mir wahrhaft nah.

Ich danke allen irdischen Mit-Existenzen.
Danksagend erkenne ich meine Grenzen.
Ich danke fürs In-die-Welt-Geborenssein.
Du hast mich erkoren, bin dankbar dein.

Missverständnisswarnsignale beachten

Missverständnisse im Gespräch sind normal.
Verstehen kann man als Glücksfall ansehen.
Wir beachten das Kommunikationswarnsignal,
Um nicht unverstanden auseinander zu gehen.

Bei dir passen die Worte nicht zu den Gesten.
Stimme klingt traurig. Du sagst, dir geht's gut.
Deine Worte bei mir Widerspruch auslösten.
Doch dir zu widersprechen, gebricht es an Mut.

Ich finde, du hältst dich nicht an die Werte,
Die wir für uns als derzeit verbindlich erklärt.
Auch wenn ich die Harmonie hier gefährde.
Solche Unklarheit zu klären ist mir viel wert.

Warnsignal, sobald wir Kritik nicht wagen,
Lieber abweichende Meinung innen lassen,
Uns später hinterrücks über die beklagen.
Mut zum direkten Widerspruch nicht fassen.

Warnsignal, glaubt man, man liege richtig.
Man wisse genau, was hier passt oder nicht.
Was anderen denken, sei nicht so wichtig.
Man sitzt Recht habend über die zu Gericht.

Warnsignal, da man sich überlegen fühlt,
Gar glaubend, zu Kritisierende seien dumm.
Oder denkt, dass seine Sicht null Rolle spielt.
Solch Denkglaube macht Beziehung krumm.

Warnsignal, wenn wir Sachebene verlassen,
Unter die Gürtellinie zielen, an Rache denken,
Den zu Kritisierenden zürnen, sie gar hassen,
Angst vor der und Wut auf Welt auf sie lenken.

Warnsignal, weil wir Beziehung ausblenden,
Uns geben, als ob um die Sache wir ringen,
Rhetorische Gewalt gegen andere anwenden,
Um unsere Meinungen hier durchzubringen.

Warnsignal, wenn wir Gleiches wiederholen.
Haben wir die Sorge, wir hören uns nicht zu?
Wiederholend wird anderen Zeit gestohlen.
Ich bemerke es und frage, warum ich das tu.

Reden Erwachsene, hat Kind zu schweigen.
Gefühl von Ohnmacht macht sich in mir breit.
Kind in mir rät, aus Gespräch auszusteigen.
Erwachsener in mir rät: Bleib da. Sei gescheit.

Warnsignal, wenn starke Gefühle auftauchen,
Sehr heftig, uns zu überschwemmen scheinen,
Lang in uns nachhallen und kaum verrauchen,
Wir in anderen Feinde zu erkennen meinen.

Stets erst die Frage an uns: Was hat die Kritik
Mit mir selbst und mit meinem Leben zu tun?
Ist Kritik nur auf inneren Konflikt die Replik,
Da mir nicht gelingt, liebend in mir zu ruh'n?

Eh ich beginne, dich mit Kritik zu verdrießen,
Wende ich Kriterien erst einmal an auf mich?
Kann ich Konflikte mit Eltern ausschließen?
Meine ich hier kritisierend wirklich nur dich?

Oder erinnerst du etwa mich hier gewiss sehr
An meine Stellung in dem Familienverband.
Bist du für mich wie eins meiner Geschwister,
Mit denen ich als Kind mich selten verstand.

Gerade bei Kritik werden Kränkungen aktiviert,
Die uns seit unseren Kindheitstagen begleitet.
Kritik meist zu heftigem Abwehrkampf führt,
So dass man die Kritisierenden oft meidet.

Kritisierte auf drei Arten sinnvoll reagieren:
Man sieht die Kritik ein und zieht sie sich an.
Zurückweisend kann man Gründe anführen,
Oder nimmt Zeit, dass man nachdenken kann.

Ja, nein oder vielleicht kann die Kritik passen.
Und was bedeutet es dir, mich zu kritisieren?
Kannst du es bei dieser einen Sache belassen?
Oder werde ich mein Ansehen bei dir verlieren?

Man muss sich von Kritik nicht erschlagen lassen.
Wer kritisiert, erzählt auch immer was von sich.
Vielleicht muss er etwas von sich bei mir hassen.
Vielleicht meint er mich gar nicht, sondern sich.

Warnsignal ist, wenn man sich beleidigt fühlt,
Wenn man zurückweist, bevor man hingehört,
Kritisierender bei mir keine Rolle mehr spielt,
Mich als Kritisierten jegliche Kritik zumeist stört.

*Frage stellt sich: Woher die Empfindlichkeit?
Wieso darfst du mich hier niemals kritisieren?
Wieso bin ich nicht mich zu überprüfen bereit?
Was könnte schlimmstenfalls dabei passieren?*

Wir installieren Lämpchen ins Armaturenbrett,
Aufleuchtend, läuft Kommunikation mal schief.
Gern ich auch Resonanz von den anderen hätt',
Falls ich in die Fallen meiner Fehldeutung lief.

Missverständnisse müssen nicht ewig bleiben.
Wir lernen es, nach dem Gemeinten zu fragen.
Was verstanden wurde, kann man beschreiben.
Dass uns keiner versteht, ist kaum zu ertragen.

Lieber Weniges geklärt als Vieles angerissen.
Sprechen und Zuhören erfolgt ausgewogen.
Wer schweigen muss, fühlt sich beschissen,
Durch Redner um seinen Ausdruck betrogen.

Interessiertes Zuhören überwindet Schweigen.
Ich habe von mir erzählt, Jetzt erzähle mir du.
Aus Banalitätsgeschwätz heißt es auszusteigen.
Wirst du wesentlich, höre ich freudig dir zu.

Kommunikationsfehler kann man korrigieren

Es gibt viele Fehler, die es uns schwer machen,
Einander Gemeinschaft schaffend zu verstehen,
Weil wir zu häufig nur auf Themen und Sachen,
Zu selten auf Prozess der Verständigung sehen.

Fehler der Sprechenden (Sendenden)

Die Sprechenden ordnen ihre Gedanken nicht,
Klären sie nicht, bevor sie zu sprechen beginnen.
Man überlegt nicht gut, mit wem man hier spricht,
Kein Innehalten, kein Umschalten und Besinnen.

Man formuliert ungenau, allgemein und abstrakt.
Man ahnt nicht, worum es denen eigentlich geht.
Oder das Thema wird in blumige Worte verpackt
Und ausgewalzt, bis anderen die Freude vergeht.

Zu viel Information wird in eine Aussage gestopft,
So dass jeder am Schluss vollkommen verwirrt.
Sätze erscheinen gedehnt, blutleer und verkopft,
Als wenn man sich im Dickicht der Sprache verirrt.

Oder man spricht unbetont und stakkatogleich,
Reiht Fakten aneinander, kurz und abgehackt,
Keine Rückversicherung, ob ich andere erreiche.
Zu viel wird erwartet, was nicht hineingepackt.

Man bringt Ideen ein, die nicht verbunden sind,
Was Zusammenhang und Überblick erschwert.
Man ist für Perspektiven der Zuhörenden blind,
Weil, sich einzufühlen, bislang noch abgewehrt.

Man redet, häufig aus Unsicherheit, immer weiter,
Ohne sich in seine Gegenüber hineinzusetzen.
Man wiederholt Inhalte oft, was für keinen heiter,
Ohne sich zu mühen, die anderen einzuschätzen.

Man schließt seine Beiträge zu eng an vorherige an,
So dass keine Zeit bleibt, Gesagtes zu verdauen,
Wer Zuhörenden nicht Verdauungszeit geben kann,
Wird damit allein schon Verständigung versauen.

Fehler der Zuhörenden (Empfangenden)

Zuhörende sind nicht mit ganzer Aufmerksamkeit
Bei den Sprechenden in der Gesprächssituation.
Für Verstehen anderer nehmen sie sich nicht Zeit.
Sie proben Formulierung ihrer Entgegnung schon.

Oder sie führen die Gedanken der anderen fort,
Vermischen sie jedoch mit ihren eigenen Ideen.
So bleibt Zuhörender bei sich, der andere dort:
Kein Austausch, kein Fortkommen, kein Versteh'n.

Unangenehmes wird wie automatisch umgedeutet,
Weniger Vertrautes wird oft schlichtweg ignoriert.
Statt aktiv zu hinterfragen, wird Rückzug eingeleitet,
Auf dass im Leben nichts Überraschendes passiert.

Gemeintes in den Beiträgen wird so übersehen.
Es wird nur oberflächlich auf Reizworte reagiert.
Klüfte zwischen den Kampfbeiträgen entstehen.
Ein echtes Gespräch als Dialog wird nicht geführt.

Man ereifert sich eher über Nebensächlichkeiten,
Anstatt Wesentliches der Aussagen zu erfassen.
Die Worte, die einem eher Unbehagen bereiten,
Will man bei Sprechenden nicht stehen lassen.

Distanz-Menschen bewerten die Inhaltseite über,
Für sie zählt selten das Wie, viel mehr das Was.
Nähe-Menschen ist die Beziehungsseite lieber.
Was du sagst, ist egal. Doch wie meinst du das?

Wechselspiel von Was und Wie wird kaum benannt,
Nach Absichten, Zielen, Wünschen kaum gefragt.
Dabei ist genau das für Zuhörende so interessant.
Doch Interesse zu zeigen, wird nur selten gewagt.

Bereitschaft zu Kooperationsdialogen

Ob wir in Gruppen oder in Partnerschaft zu zweit,
Allenfalls stellt sich uns die Entscheidungsfrage:
Sind ich und du für Wir-Mitgestalten konkret bereit
Oder scheint uns Gemeinschaftlichkeit wie Plage?

In Gemeinschaftlichkeit ist man nicht länger allein.
Egoismus wird Beteiligten auf Dauer nicht passen.
Man sollte bereit und fähig für Bezogenheit sein.
Sonst würde man notwendige Absprachen hassen.

Individuum und Gemeinschaft gehen aufeinander zu.
Das Individuum öffnet sich für Gemeinschaftlichkeit.
Persönliches ist in Gemeinschaft nicht länger Tabu.
Von beiden Seiten her werden wir zuwendungsbereit.

Um sich selbst zu verändern, muss man nicht warten.
Jeden Tag kann man sich für Experimente entscheiden.
Jeden Tag kann in Wandlungsabenteuer man starten.
Wer leidet, muss meist nicht sein Leben lang leiden.

Wir können Ermöglichungsräume für uns kreieren,
In denen Neues und Fremdes willkommen geheißen,
Fehler und Irrtümer zu Katastrophen kaum führen,
Gefühle der Begeisterung nur selten verschleißen.

Wir erschaffen uns ein Labor für eine bessere Welt,
Für eine Wirtschaft, die Mensch wie auch Erde nützt,
Für eine Politik, die ganz auf Friedlichkeit eingestellt,
Für eine Gesellschaft, die die Schwachen schützt.

Ich setze mich fürs Wir ein, unser Wir sich für mich.
Ich bin dabei egoistisch und sozial gleichermaßen.
Individuelle Ichs lassen wir im Wir nicht im Stich.
Gleichgeschaltet hat keiner mehr was zu spaßen.

Geborgenheitswunsch wird zusammen uns bringen.
Sehnsucht nach Nähe bewirkt, dass wir nicht allein.
Nur in Freiheit kann uns echte Begegnung gelingen,
Nur in Freiheit können wahrhaftig in Liebe wir sein.

Gelingen erkennen wir daran, dass wir viel lachen,
Wir staunen über Reichtum und Schönheit der Welt,
Wir daran mitwirken, die Welt schöner zu machen,
Auf dass sie auch noch unseren Urenkeln gefällt.

*Sind, die wir begleiteten, derzeit eher lebensfroh?
Haben wir ein Stück Vielfalt der Natur miterhalten?
Wurde Sozialwelt durch uns etwas weniger roh?
Konnte sich mit uns Liebe und Freude entfalten?*

*Lebe ich und leben wir so, dass es möglich ist:
Immer mehr Menschen finden Sinn und Genuss,
Man nicht in seinem Glück die im Elend vergisst,
Man mehr Freude bereit als Mühe und Verdruss?*

Gelingen erkennen wir, wenn Kluge uns achten,
Wir die Zuwendung der freien Kinder erlangen,
Aufrichtige Kritiker uns anzuerkennen trachten,
Verrat falscher Freunde uns nicht hält gefangen.

Gelingen erkennen wir, wenn wir mal scheitern.
Sind wir dadurch vergrätzt, traurig, verzweifelt?
Oder kann unser Scheitern uns auch erheitern,
Wenn Humor wir in die Lebenssuppe geträufelt?

Ein Miteinander herstellen

Mit oder gegen? Das ist unsere Zukunftsfrage.
Alles Elend entstand bisher aus dem Dagegen.
Krieg und Zwang sind der Menschheit Plage.
Wer ein Mit wollte, schien bislang unterlegen.

Ein Miteinander ist nicht offensichtlich mächtig.
Ein Miteinander ist zart wie eine Rosenblüte.
Im Miteinander gedeiht der Mensch prächtig,
In Sanftheit und Klarheit, in Milde und Güte.

Ich sehne mich sehr nach einer anderen Welt,
In der sich Menschen friedliebend begegnen,
Wo die Gottesdiener einzig dafür angestellt,
Dass die Liebenden statt Waffen sie segnen.

Ich möchte gern frei sein in meinem Denken,
Nicht mehr durch Daseinsangst manipulierbar.
Möchte Liebe annehmen und Liebe schenken,
Von Sinnersatzkonsum nicht mehr verführbar.

Lass uns im Kleinen eine Mitwelt errichten,
Wo uns die Liebe nie aus den Augen gerät,
Wo wir auf Unterdrückung gern verzichten,
Wo Freisein wächst, da man sich versteht.

Lass uns eintreten in Befreiungsdialoge,
In denen Wahrheit wir erhorchen, erreden,
Wo uns erfasst klärende Erkenntnis Woge,
Uns Eintritt verschaffend in Garten Eden.

Ein Miteinander braucht doppelte Resonanz,
Kein Nebeneinander von Reden und Hören.
Im bezogenen Wir begegnen wir uns ganz.
Weder ein Ich noch ein Du wird uns stören.

Es geht nicht mehr so um dich oder mich.
Liebe als Erfahrung ist eher transpersonal.
Zwei Herzen in Zwiesprache finden sich,
Schwingen empor zu jauchzendem Choral.

Freudejubilend werden wir mehr und mehr.
Uns liebend wachsen wir über uns hinaus.
Doch solange ich Resonanz dir verwehr,
Gehen beide einsam und leer dabei aus.

Resonanz meint, ich lasse mich berühren,
Ich öffne mich ganz für dein innerstes Du,
Hinter Fassaden dein Wesen zu spüren.
Seelenbegegnung ist für mich der Clou:

*Wieso eigentlich fürchte ich Resonieren?
Was fesselt mich an einsame Innenwelt?
Was könnte mir wirklich dabei passieren,
Wenn kleines Ich im Wir zusammenfällt?*

*Bin ich denn ohne mein Ich hier verloren?
Ist Hingabe einzig den Göttern gegeben?
Sind nicht auch wir für die Liebe geboren?
Ist zu lieben nicht wahrer Sinn im Leben?*

Wenn ein Gott uns schuf als sein Ebenbild
Und das Göttliche im Kern unsere Liebe ist,
Logischerweise die Schlussfolgerung gilt:
Gott ist uns fern, wenn man Liebe vermisst.

Ebenso folgerichtig ist ein Gott in der Nähe,
Wenn wir wahrhaftig zu lieben bereit sind,
Wenn ich mit dir für unsere Liebe einstehe,
Zu uns gehörend wie Wolke und Wind.

*Was hält mich zurück, macht mir Angst?
Was hindert mich noch zu experimentieren?
Ich bin mir sicher, dass du nichts verlangst.
Scheitere ich, kann ich hier nichts verlieren.*

Ich weiß, du wirst mich niemals zwingen,
Meine Angst vor Ich-Verlust zu überwinden.
Sollte dieses Experiment uns nicht gelingen,
Werden bessere passende Wege wir finden.

Gemeinsame Visionen schaffen

Wenn man gemeinsam weiß, was man will,
Kann man erst all seine Kräfte bündeln.
Bis dahin klärt man, hält vorerst noch still,
Um nicht nur im ziellosen Tun zu gründeln.

Hehre Ziele entstehen zumeist aus Visionen,
Wie etwas werden kann, das noch nicht ist.
Bekommen Auftrieb, wenn sie sich lohnen,
Sie wichtig werden, man sie nicht vergisst.

Visionen sind bewusst gemachte Träume,
Sich niederschlagend in Lebensentwürfen.
Visionen beschreiben die Zukunftsräume,
Wo wir wachsen können, wollen und dürfen.

Visionen konkretisieren unsere Utopie,
Umreißen die Stätten neuer Möglichkeit.
So gehandelt, gelebt haben wir noch nie.
Sind wir zu diesen Experimenten bereit?

Sobald eine tragende Vision vorhanden,
Wachsen viele über sich selbst hinaus.
In neuen Lebensdimensionen sie landen,
Die Neues einschließen und Altes oft aus.

Das Wichtigste an einer geklärten Vision
Ist, dass man aus eigenem Antrieb lernt.
Man lernt aus sicherer innerer Motivation,
Weil man von Lebenstraum nicht entfernt.

Liegt eine Vision auch nahe den Sternen,
Zum Beispiel von einer Welt ohne Krieg,
Wird sie uns Ansporn, Frieden zu lernen,
Konflikte zu lösen ohne Gewalt und Sieg.

Gemeinschaften brauchen klare Visionen,
Zukunft vorwegnehmend, möglichst konkret,
Ziele beschreibend, die sich für uns lohnen,
Hinter denen man voll und von Herzen steht

gemeinsame Zukunftsbilder legen wir offen:
Was sind eure, was meine Ziele im Leben?
Welche machen uns Sinn, lassen uns hoffen?
Haben hier alle den Willen, sie anzustreben?

Wille meint Einwilligung und Beharrlichkeit,
Ist darum weit mehr als nur Absichtserklären.
Man ist zum Lernen und zum Handeln bereit,
Voll engagiert und ohne inneres Abwehren.

Nur wenn gemeinsames Ziel hochattraktiv,
Ist man bereit, das Bestehende loszulassen,
Potenzial zu aktivieren, das bisher schlief,
Gemeinsame Herausforderung anzufassen.

Einzigartigkeit als Wir-Basis

Sieben Milliarden Menschen, nicht einer gleich,
Jeder einzelne dieser Menschen ist ein Unikat.
Gewaltige Vielfalt macht die Menschheit reich,
Nicht Geld, nicht Macht, nicht Besitz und Staat.

Jede Kinderseele wird einmalig, speziell beleibt,
Gehirn formt sich gemäß den Besonderheiten,
Mit Leib und Hirn durch Erfahrungen sie treibt,
Einzigartig begabt, wenn wir Räume bereiten.

Mensch ist weder Maschine noch Einheitsware.
Mensch sein heißt, sich stets zu unterscheiden.
Unterschiedlich von der Wiege bis zur Bahre:
Wie gut, wenn wir nicht am Unterschied leiden.

Unsere Gesellschaft ist meist noch so verfasst,
Dass ein Unterschied ihr mehr Mühe abverlangt.
Wer sich müht und plagt, die Abweichung hasst.
Derart fast jeder an Konformitätszwang erkrankt.

Institutionen sind kaum für Individuen gestaltet,
Ob Kindergärten, Schulen oder Universitäten.
Aus Kostengründen wird Durchschnitt verwaltet.
Dabei entstehen sachzwingende Normalitäten:

Jahrgangsunterricht entlang dem Einheitslehrplan,
Feste Verweilzeit, Normtests und Gesamtabitur.
Einzigartigkeit zerstört im Standardisierungswahn.
Mensch wird Spalierobst auf Verwaltungsschnur.

Wir werden geboren und müssen uns verlieren.
Wer nicht bei sich bleiben kann, der sucht Ersatz.
Seelen in Vereinheitlichungsgefrierfach erfrieren.
Seelenerkältet sucht man im Außen den Schatz.

Wir werden zum Spielball von Ersatzangeboten.
Karriere-, status-, geld- und eigentumsüchtig
Werden für Herrschende wir nützliche Idioten:
Egal, was man uns tun lässt, wir tun es tüchtig.

Ohne gelebte Besonderheit schwindet Sinn,
Auch wenn wir mit Stars uns not-identifizieren.
Kann Mensch nicht sagen: Ich bin, wer ich bin,
Erlebt er Versagen. Sowas geht an die Nieren.

Wir brauchen nicht Vorbilder, die uns ergänzen,
Die ausleben, wozu wir uns nicht mehr trauen.
Wir müssen sie nicht statt unserer bekränzen,
Beginnen wir, den Einheitszwang rückzubauen.

Tief in uns schlummert das freie, einmalige Kind,
Wir dürfen uns erlauben, es wieder zu wecken.
Wir haben die Chance, da wir selbst Eltern sind,
Kinder fördernd es bei uns erneut zu entdecken.

Wir beginnen die Suche, Menschen zu finden,
Die Einzigartigkeit erkennen und anerkennen,
Auf dieser Basis Gemeinschaften zu gründen,
Wo sich Gleichberechtigte viel Freiheit gönnen,

Wo Unterschiede nicht als Mühsal empfunden,
Wo jeder hineinwächst in sein besonderes Sein,
Wo freies Kind in uns kann endlich gesunden,
Wo wahrhaft gelebt wird, nicht nur zum Schein.

Wir gestalten gemeinschaftlich Räume der Liebe,
Wo, Besonderes entfaltend, jeder zu sich findet,
Zusammensein ohne Zwang, Drohen und Hiebe,
Wo man sich achtsam und verbindlich verbindet.

Im Schutzraum der Liebe reifen Gehirne nach.
Vieles, was verletzt wurde, kann endlich heilen.
Ein einzelner Mensch ist viel weniger schwach,
Wenn wir mit ihm Schwäche und Stärke teilen.

Wenn wir gemeinsam wachsen, wachsen alle,
Solange sie frei, über alte Begrenzung hinweg.
Befreit aus zerstörerischer Gleichmacherfalle,
Erfüllt sich bei allen von uns ihr Lebenszweck.

Das Ich zusammen mit dem Wir stärken

Gemeinschaft ist eine Welt, die uns eher fremd.
So viele neue uns noch unbekannte Personen.
Erfahrung aus Kindheitstagen uns oft hemmt,
Wir-Bewusst miteinander zu leben, zu wohnen.

*Wie haben wir in der Kindheit ein Wir erlebt?
Lebten wir in einem Umfeld zum Ich-Entfalten?
Von wem haben als Kinder weit fort wir gestrebt,
An welches Beziehungsvorbild uns gehalten?*

*Wie waren wir auf unsere Eltern bezogen?
Wie bezogen sich die Eltern aufeinander?
Waren wir ehrlich zusammen oder verlogen?
War da Zutrauen da: Das kann die und der?*

Eltern, Geschwister, Nachbarn, Verwandte:
*Wer wirkte wie auf Gemeinschaftswelt ein?
Wie waren die Menschen, die man kannte?
Welche Erfahrung wird wohl wir-fördernd sein?*

Wir entwickeln uns in die Gemeinschaft hinein:
Erstmal ist da für mein Ich ein dienendes Du.
Nach und nach begreife ich mein Anderssein,
Meine Angst vor Einsamkeit tritt dadurch hinzu.

Wir Schritt für Schritt ins Soziale hinein reifen:
Ich fange an, wenn ich mich in dich einfühle,
Auch deine Sicht auf diese Welt zu begreifen
Und welche Rolle ich für dich dabei spiele.

Ich werde dabei fähig, Kompromisse zu finden,
Deine Sicht und meine Sicht zu harmonisieren,
Einseitigkeit der Perspektive zu überwinden,
In Egozentrik nicht länger mich zu verlieren.

Ich betrachte uns aus Perspektive des Wir.
So wächst meine Bereitschaft zum Konsens.
Was uns beiden gut täte, ich prüfend erspür'.
Unser Recht auf Wohlsein ich nicht begrenzt.

Gemeinschaftsfähigkeit heißt, Wir zu stärken:
*Führt diese Kritik uns als Gemeinschaft voran?
Nutzen wie Schaden wir kritisierend bemerken:
Was stelle ich mit Worten und Taten wohl an?*

Kritik nicht nur, um sich selbst zu entlasten:
Ich habe es geäußert. Endlich ist es raus.
Einfühlend wir uns ans Ganze heran tasten:
Was löst meine Kritik bei den anderen aus?

Gemeinschaftsfähigkeit erfordert, ich stelle
Mich mitsamt Macken und Wünschen zurück,
Überprüfe meine Meinung, Kritik und Appelle:
Fördere ich nur mein oder unser aller Glück?

Wenn Misstrauen und Zukunftsangst ich schüre:
Ist das gemeinschaftsförderlich oder Neurose?
Indem ich in Prozess der Gemeinschaft spüre,
Verzichte ich auf meine egozentrische Pose.

Gemeinschaftsfähigkeit fragt: *Kann ich hier
Einverstanden sein, den Initiatoren vertrauen?*
Was braucht ein lebendiges, tragfähiges Wir?
Kann ich schon über mein Ich hinaus schauen?

Vertrauen ist nichts, was von außen geschieht.
Es ist eine innere Qualität, Mitwelt zu erleben.
Ich stimme mit dir ein ins Gemeinschaftslied,
In dem es durchaus Dissonanzen mag geben.

Keine vorweggenommene falsche Harmonie:
Da haben wir uns doch alle mal schrecklich lieb.
Konflikt vermeidend wächst Gemeinschaft nie.
Nie Konflikt-Lösung auf lange Bank man schieb'.

Jeder trägt Vertrauen in Gemeinschaft hinein,
Als Mut, auch bisweilen enttäuscht zu werden.
Nicht einer wird durchgängig sozial hier sein.
Auch mit zu viel Moral wir das Wir gefährden.

Konsens

Konsens meint, gemeinsam Sinn zu erschaffen.
Das gelingt, wenn Übereinstimmung hergestellt.
Bei Kompromissen bleiben oft Abgründe klaffen.
Der Konsens hat zum Ziel eine stimmigere Welt.

Die Konsensmühe ja, doch nicht Gleichmacherei.
Wie können wir trotz Einheit die Vielfalt bewahren?
Wie verbinden wir uns und bleiben dennoch frei?
Wie können wir uns liebend als Unikate erfahren?

Konsens nicht als Gleichschaltung für Konsum.
Konsens basiert auf gemeinsamer Wertgrundlage.
Niemals Besonderes opfern für Profit und Ruhm.
Das Singuläre zu zerstören, kommt nicht in Frage.

Den Reichtum der Ereignisse gilt es zu erleben,
Nicht nur eine uniformierte Gleichschrittdiktatur.
Kein Konsens darf sich über das Leben erheben.
Von Lebensverwirklichung bleibt nicht die Spur.

Erlebnisse werden zu Erfahrungen umgeformt,
Wenn Menschen befreit sind zur Sinngestaltung,
Wenn Menschen nicht unterworfen und genormt,
Sondern mündig für kooperative Wertentfaltung.

Ein Noch-Nicht muss gemeinsam möglich sein,
Als ein experimentelles Gesellschaftserkunden.
Belebender Konsens lädt zum Suchen uns ein:
Wie können zusammen das Sein wir abrunden?

Wir brauchen die Narren und die Außenseiter,
Eine Widerständigkeit und Widerspenstigkeit.
Konsens gerät zum Konformitätsvorbereiter,
Bleibt Konsens nicht offen für Andersartigkeit.

Ein kreativer, befreiender Konsens braucht Zeit.
Dahingefushtes bleibt meist öde und prekär.
Zu ausgrenzendem Einvernehmen nicht bereit,
Setzt man sich Schnelligkeitsstreben zur Wehr.

Konsens von Konformitätszwang wir befreien.
Wir erwehren uns der herrschenden Strukturen.
Konsens heißt nicht, sich überall einzureihen,
Im Zwangsbett des Massenkonsums zu huren.

Konsens wir erkunden, ohne uns einzuengen,
Einen Konsens, der nach Sinn und Werten fragt,
Der uns nicht in das Vorgegebene will zwingen,
Der nicht aburteilt, wenn wer was Neues wagt,

In dem Entwerfen, das Noch-Nicht erhält Raum,
Wo kollektive Trancen wir endlich überwinden,
Wo Wirklichkeit werden darf, was vager Traum,
Als freie Individuen gern zueinander wir finden.

Kommunikationsregeln können hilfreich sein

Gemeinschaft gibt es nicht zum Nulltarif.
Jeder trägt einen aktiven Teil dazu bei.
Alle sind verantwortlich, läuft was schief.
Bist du nicht frei, wird unser Wir nicht frei.

Lasse es zu und stell dich darauf ein:
Gemeinschaft wird nicht leicht entstehen,
Sie zu bilden kann auch schmerzhaft sein.
Am meisten schmerzt das Missverstehen.

Wir entwickeln für uns Regeln und Rituale,
Um Vertrauen und Verstehen zu erreichen,
Im echten Miteinander die harte Schale
Aus alten Verbalkämpfen aufzuweichen.

Doch Regeln nicht um der Regeln willen,
Regelung aus Prozess und Experiment
Um der besseren Verständigung willen,
Dass man sich kennenlernt und erkennt.

Grundregeln

Lass Floskeln und Allgemeinplätze weg.
Sprich persönlich und gib dich verletzlich.
Geheimnisse haben hier keinen Zweck.
Unsere Fassaden langweilen entsetzlich.

Verzichte auf Heilen und auf Bekehren.
Lass Erwartungen und Erfahrungen fahren.
Leere dich selbst, statt mich zu belehren.
Fühle dich ein, um mich echt zu erfahren.

Höre mir mit dem ganzen Herzen zu.
Heiße Schmerz und Freude willkommen.
Vermeide Verurteilung und pfeif auf Tabu.
Bleibe da, damit wir hier weiter kommen.

Du wirst Phasen von Zweifel und Angst,
Von Wut, Resignation und Unmut erleben,
Gut ist, wenn du nach Klärung verlangst,
Als den Gefühlen null Chance zu geben.

Packe nicht deine Sachen. Hau nicht ab.
Alle von uns haben ihr Päckchen zu tragen.
Die Leere ist leer, doch sie ist nicht Grab.
Hier geht es nur den Egos an den Kragen.

Regeln für gewaltfreie Kommunikation
Sind Rituale, die Gemeinschaft kreieren.
Bewähren sich diese Rituale hier schon,
Wird das alle zu mehr Frieden führen.

Frieden oder Gemeinschaft erschaffen.
Was wir auch schaffen, beginnt mit dir.
Du zerstörst deine asozialen Waffen,
Du öffnest für andere die Herzens-Tür.

Wenn wer den Frieden in sich gefunden,
Kann zum Frieden-Stifter man werden,
Unterstützt man andere, zu gesunden,
Eigene Frieden nicht zu gefährden.

Zusätzliche Regeln zur Auswahl

Sei pünktlich zu jeder Gesprächsrunde.
Sag deinen Namen, bevor du sprichst,
Bis auch dein Name klar in aller Munde
Und bekannt du Anonymität zerbrichst.

Sprichst du von dir, so sprich als ein Ich,
Sprich von Erfahrungen hier und jetzt,
Erforsche dich, doch doziere hier nicht,
Bleibe dabei, fühlst du dich mal verletzt.

Schließe alle ein, statt auszuschließen,
Zeige Kritik und Missfallen besser hier.
Erlaube dir, deine Erfolge zu genießen.
Wie die Gruppe wächst, liegt mit an dir.

Bleibe beteiligt mit Worten oder ohne,
Sei emotional anwesend in der Gruppe.
Äußerungen anderer mit Respekt belohne.
Was sie dir zeigen, sei dir nicht schnuppe.

Formuliere nicht schon die Gegenrede
Solange die andere Person noch spricht.
Solche Widerworte sind unnütz bis öde.
So erreicht man eine Verständigung nicht.

Respektiere die absolute Vertraulichkeit.
Es bleibt unter uns, was hier besprochen.
Es verhindert vertraute Erbaulichkeit,
Wird das Schweigegebot gebrochen.

Höre auf die innere Stimme und sprich,
Solange dich etwas wahrhaft bewegt.
Ohne es zu spüren, sprich bitte nicht,
Weil Echtheit dadurch nicht angeregt.

Bereitschaft zur Selbstverantwortung

Unserem Leben könnte Sinn verliehen werden.
Sich im Dasein zu verwirklichen scheint möglich.
Wir wählen, entscheiden und handeln auf Erden,
Erschaffen oder zerstören was Wertvolles täglich.

Der Mensch ist ein Wesen auf Suche nach Sinn.
Werden irgendwann auf unserer Suche wir fündig,
Stellt Glücksgefühl sich ein als unser Hauptgewinn.
Wertvolles Mögliches wird wahr, kurz und bündig.

Oft haben wir die Freiheit, uns zu entscheiden,
Ein von uns verantwortetes Leben zu führen.
Wir müssen Dasein nicht nur passiv erleiden,
Können zu uns findend auch Sinn aufspüren.

Ein Mensch muss nicht bleiben, wie er gewesen,
Jede Person zumeist sich auch wandeln kann.
Selbstverantwortung übernehmend wir genesen:
Selbstbestimmtes, sinnhaftes Leben fängt an.

Ein Mensch braucht echte Aufgaben im Leben,
Braucht eine Mission, an der wachsen er kann.
Ein Mensch kann sich selbst viel Würde geben,
Erkennt seine Selbstverantwortlichkeit er an.

Lebenssinnkonstruktion erfolgt stets konkret,
Wenn jemand wichtige Aufgabe übernimmt,
Für die er mit Geist und mit Herz einsteht,
Weil in sich klar er spürt: Die Aufgabe stimmt.

Sinn zu finden, erfordert, Werte zu kreieren,
Indem zu schöpferischem Tun man bereit,
Man Schönheit des Seins so kann erspüren.
Mit der Einstellung werden seelisch wir weit.

Ein jeder Mensch lebt sein besonderes Los.
Einzigartig ist somit auch sein Sinnbezug.
Sinn legt ein jeder sich selbst in den Schoß.
Sinnversprechen anderer sind meist Betrug.

Dennoch verbleibt ein Hinter- und Übersinn
Als Frage nach Warum und Wozu des Seins,
Als Frage, wer wohl im Weltganzen ich bin,
Als Frage nach Bedeutung, dass alle eins.

Mensch kann solch Übersinn nicht erdenken,
Weil Leben an Raum und an Zeit gebunden.
Gleichwohl muss er den Blick dorthin lenken,
Damit sein spezifischer Sinn wird gefunden.

Aufzulösen ist dieser Widerspruchskonflikt
Nicht durch Kalkül und kalte Rationalität.
Wer sich in eine einwertige Logik verstrickt,
Der Sinnkonstruktion selbst im Wege steht.

Entweder-Oder wird zu Sowohl-als-Auch.
Die Wahrheit des Seins liegt dazwischen.
Indem ich ins paradoxe Denken eintauch',
Kann mehr von Wirklichkeit ich erwischen.

Der letztendliche Lebenssinn ist allemal,
Mit dem Alltagsverstand nicht zu erfassen,
Doch jeder Mensch hat für sich die Wahl,
Hoffnung auf Sinn in der Welt zuzulassen.

Leben ist tragisch mit Leid, Schuld und Tod.
Niemandem bleibt je diese Tragik erspart.
Wie ist es uns möglich trotz all dieser Not,
Dass man sich Kraft für Sinnhaftes bewahrt?

Nur für uns sehr bedeutsame Werte können
Unserem Dasein hinreichend Sinn verleih'n.
Da wir uns diese Werte zu schaffen gönnen,
Stellt Sinn und als Folge Glück sich oft ein.

Drei Hauptstraßen führen uns hin zum Sinn:
Erstens, indem wir schöpferisch handeln.
Zweitens geben wir erlebend uns Liebe hin.
Drittens Tragik in Triumph wir verwandeln.

Wir können schöpferische Werte erfahren,
Wenn wir unsere Arbeit achtsam gestalten.
In dem Wie des Tuns den Sinn bewahren,
Beachten, dass wir Begabungen entfalten.

Wir können viele Erlebniswerte uns gönnen,
Indem wir uns erlauben, Leben zu genießen.
In Dialogen der Herzen uns tiefer erkennen,
Gräben überwinden und Wunden schließen.

Wer Seinstragik nicht aus den Augen verliert,
Kann das Leid in kreative Aktionen umformen,
Schuld wird zu Verantwortung transformiert.
Tod wird zu Ansporn für menschliche Normen.

Es geht nicht um Tod, es geht um das Leben,
Was auch bedeutet, dass ständig wir sterben,
Dass wir jeden Augenblick endgültig vergeben,
Uns mahnend, Seins-Sinn nicht zu verderben.

Tod ist persönlicher Endpunkt im Kontinuum
Unserer allgegenwärtigen Vergänglichkeit.
Wir nehmen dem Leben den Tod nicht krumm,
Sind wir auch zu letztendlichen Wandel bereit.

Sinn zu schaffen, bedeutete einstmals zu reisen,
Der Richtung zu folgen, in der ein Wert erahnt.
Sinn lässt sich nicht halten mit Ketten aus Eisen,
Nur im Jetzt man Pfade ins Lebendige bahnt.

Je sinnvoller uns unser Dasein jetzt erscheint,
Je mehr Wertvolles wir jetzt zustande bringen,
Je weniger man sich als sein enges Ego meint,
Je weniger kann Tod uns Ängste aufzwingen.

Sinnfülle ist der Grundstock für Lebensglück.
Was uns gelungen ist, das wird in uns geborgen.
Ein gelingendes Sein sitzt uns nicht im Genick.
Wird zu Fundament für ein erfüllendes Morgen.

Tod ist Stoppfeld unserer Vergänglichkeit,
Leben ist gefüllte Scheune mit guten Taten,
Wo wir mutig gemindert der Menschen Leid,
Wo wir liebten, in Würde um Hilfe auch baten.

Sinn und Wert im Leben sind bedingungslos.
Kein Mensch muss im Leben nur nützlich sein.
Keiner wird durch Verdienste klein oder groß,
Da Wert und Würde vermacht mit purem Sein.

Optimismus auf Befehl ist uns niemals möglich,
Glaube, Liebe, Hoffen sind nicht zu erzwingen.
Wer Glück herbeisehnt, der scheitert kläglich.
Unser Wollen allein wird uns nichts erbringen.

Glauben kann ich nur das, was glaubwürdig ist.
Zum Glücklichsein braucht man sinnhaften Grund.
Ich kann nur den lieben, der lebenswürdig ist.
Hoffnung tut sich mir in der Gestaltung erst kund.

Unser Glück im Dasein lässt sich nicht erzielen,
Es kann jedoch Folge von Entscheidungen sein.
Das Glück kann er-folgen, ist nicht zu erdealen,
Je mehr wir Glück fordern, desto mehr geht es ein.

Ganz Mensch sein, uns gelingend verwirklichen,
Können wir eher, wenn enges Ich wir aufgeben.
Ein tragender Lebenssinn findet sich eher, wenn
Wir für jemand und was für uns Wertvolles leben.

Solange wir uns jedoch selbstsüchtig gerieren,
Ich-Begrenzung nicht hinter uns lassen können,
Können wir uns nicht bezogen transzendieren,
Ist der Lebenssinn nicht wahrhaft zu erkennen.

Sinn ist unser Werden im Schöpfen von Welt,
In der Wertvolles für uns alle erwachsen kann,
In der die Möglichkeiten für Liebe nicht verstellt.
Fangen Sinn zu verwirklichen ab heute wir an!

Verantwortungswille

Vorausgesetzt ist unser klarer Verantwortungswille
Mit vollen hundert Prozent Verantwortung für mich.
Damit ich Welt sehen kann, putze ich meine Brille.
Ich bin mir der nächste, lasse mich nicht im Stich.

Verantwortung meint, selbst Antworten zu finden
Auf die vielen Fragen, die unser Leben uns stellt,
Selbst-Aburteilen und Träges in sich zu überwinden,
Nicht Meinungs-Machern zu überlassen das Feld.

Die da oben gibt es nur, wenn die unten kuschen.
Wenn Mensch seiner eigenen Erfahrung nicht traut,
Wenn man für reiche, uns beherrschende Luschen
Paläste, statt Häuser für die uns Gleichenden baut.

Verantwortung heißt, für sich selbst aktiv zu werden,
Zu erkennen, was als Menschheit uns weiterführt,
Selbst-Verwirklichung solange nicht zu gefährden,
Wie die Grund-Mauern der Existenz nicht berührt.

Auf Basis von Selbst-Verantwortung gelingt es mir,
Eine Teil-Verantwortung für meine Mitwelt zu tragen:
Was geschieht mit unserer Natur? Wie geht es dir?
Aus innerer Klarheit erwachsen mit echte Fragen.

Verantwortung umfasst, auch darauf zu schauen:
Welcher Konflikt in mir befeuert unseren Konflikt?
Wie kann ich Verständnis-Brücke zu dir erbauen?
Wie hindere ich mich noch daran, dass es glückt?

Wie kann ich Verständigung mit anderen erlernen?
Drücke ich klärend mich aus? Höre achtsam ich zu?
Wie kann ich Missverständnisse wieder entfernen?
Wo öffne ich mich? Wo verschließt mich ein Tabu?

Ich achte darauf, nicht überverantwortlich zu werden.
Ich allein bin nicht Retter der Menschheit und Welt.
Mit dem Messias-Komplex würde ich mich gefährden
Doch die Selbst-Gefährdung mir nicht länger gefällt.

Selbstlosigkeit bedeutet, sich selbst zu verlieren.
Fürs Elend der anderen stehe ich zur Verfügung.
Ein Leben ohne Kontakt zu mir muss ich führen
Mit Selbst-Verleugnung und Selbst-Verbiegung.

Anderer Pol wäre die Verantwortungs-Ignoranz.
Ich negiere schlicht die Verbundenheit mit Allen.
In meiner Individualwelt ich mich vollends verfranz,
Bemühe nur noch darum, mir selbst zu gefallen.

In narzisstischer Selbst-Bespiegelung hänge ich fest.
Ich verleugne die Tatsache meiner Abhängigkeit.
Weil Verlassenheits-Angst sich kaum ertragen lässt,
Bin ich nicht zur Gesamt-Verantwortung bereit.

Wieder einmal geht es um Balance und Mittelmaß,
Ums äußerlich unspektakuläre Dazwischen-Sein.
Ich freue mich, dass ich endlich den Mut besaß,
Bei Überverantwortlichkeit klar zu bekunden: nein.

Selbstwirksamkeit

Weiterer Haltungsaspekt ist der Wille zu schauen:
Welcher Konflikt in mir befeuert unseren Konflikt?
Wie kann ich Verständnisbrücke zu dir erbauen?
Wie hindere ich mich noch daran, dass es glückt?

Wie kann ich Verständigung mit anderen erlernen?
Drücke klar ich mich aus? Höre achtsam ich zu?
Wie kann ich Missverständnisse wieder entfernen?
Wo öffne ich mich? Wo verschließt mich ein Tabu?

Weil ich dich nicht ändern kann, ändere ich mich.
So trete ich ein in Bereiche der Selbstwirksamkeit.
Mich selbst lasse ich dabei jedoch nicht im Stich.
Mich selbst zu verraten, dazu bin ich nicht bereit.

Eine Voraussetzung dafür ist, redlich zu werden.
Wohlwollen lüge ich mir nicht mehr in die Tasche.
Lebensfreude hingegen will ich nicht gefährden.
Ich verbüße mein Sein nicht in Sack und in Asche.

Dennoch erlaube ich mir, mich zu hinterfragen:
Stimmen Absicht und Wirkung im Tun überein?
Ich höre damit auf, selbstmitleidvoll zu klagen:
Wie kann man mir gegenüber so undankbar sein?

Ich habe alles das doch in bester Absicht getan.
Anscheinend hat das eher Gegenteiliges bewirkt.
Ich nicht mich dafür, sondern nur dich ich ermahne.
Aggression nicht in mir, jedoch in dir sich verbirgt.

Halt stopp: *Kann es sein, dass ich hier projiziere
Und dir zuschiebe, was an mir ich nicht sehen will,
Auf diese Art meine Souveränität an dich verliere?*
Ich horche in mich hinein. werde achtsam und still.

Für Missverständnisse gebe ich dir nicht die Schuld.
Gegen Übergriff übe ich, mich wirksam zu wehren.
Ich werde aktiv und übe mich zugleich in Geduld.
Ich will Elendes abbauen, aber Freudiges mehren.

Anstatt nur reaktiv zu bleiben, gestalte ich proaktiv.
Was muss ich hier lassen? Was kann ich hier tun?
Reaktivitätsverhalten ist meist kindlich und schief.
Auf Schuldzuschreibungen will ich nicht ausruhen.

Meine Projektionen ziehe ich von dir wieder ab,
Indem ich Verantwortung für Schatten übernehme.
Weniger Furcht ich vor meinen Macken noch hab,
Ich schaue genau hin, auch wenn ich mich schäme.

Meine Macken von heute waren Lösungen gestern.
Sie haben mir einst geholfen, im Leben zu bleiben.
Ich könnte sie nicht erleben, wenn sie fest wär'n.
Zum Glück kann ich Macken endlich beschreiben.

Ich schaue auf Macke mit freundlicher Achtsamkeit:
Du warst anscheinend nützlich, hast mich geschützt.
Von nun an bin ich dich, Macke, loszulassen bereit,
Will ausprobieren, was heute stattdessen mir nützt.

Wir sind verantwortlich dafür, wie wir Welt erleben,
Ob optimistisch oder eher pessimistisch wir schauen,
Wir, andere verachtend, Ruhm und Ehre erstreben,
Oder zusammen an friedvoller Mitwelt mit bauen.

Wir selbst sind es, die innere Disziplin aufbringen,
Die uns erlaubt, überholte Haltungen zu wandeln,
Die lernend zu Bedingungen von Glück vordringen,
Die zum Guten für sich selbst wie für andere handeln.

Wozu Eltern, Herkunft und Kultur mich konditioniert:
Was mir bewusst wird, davon kann ich mich lösen.
Dekonditionierung zu freundlicher Selbstkritik führt.
Ich selbst ziehe den Haken aus mich engenden Ösen.

Ich verantworte vor mir selbst meine Art zu lieben:
Kann ich mich für das Wohl anderer interessieren?
Werde ich zugleich von dem Wunsch angetrieben,
Das eigene Wohl nicht aus dem Blick zu verlieren?

Ich bin stets erneut zur Selbstüberprüfung bereit:
Wovon wird mein Lebensweg derzeit bestimmt?
Verwende oder verschwende ich die Lebenszeit?
Welchen Raum wohl Sinnkonstruktives einnimmt?

Wenn wir Verantwortung für uns selbst übernehmen,
Bedeutet das, Probleme als solche anzuerkennen,
Werden mein Probleme nicht zu deinen Problemen,
Weil wir Schatten, die wir hatten, annehmen können.

Doch auch meine Wünsche will ich nicht projizieren.
Meine Träume will ich nicht von euch leben lassen.
In Anhimmlung anderer will ich mich nicht verlieren.
Mit beiden Händen will ich mein Leben umfassen.

Autonomie

Autonomie meint nicht Alleinsein samt Einsamkeit,
Sondern Bereitschaft, Verantwortung anzunehmen.
Man öffnet Denken und Sinne, stellt Herz auf weit,
Um nicht länger sich mit alten Ängsten zu lähmen.

Ich beende den Trend, mich abhängig zu machen.
Anstatt rumzuhängen, stelle ich mich auf die Füße.
Anhänger ist Schmuckstück im Reich der Sachen.
Anhängend, klammernd ich meine Freiheit einbüße.

Ich entscheide mich, nicht mehr abhängig zu sein.
Verantwortlich wird man, wenn bewusst man wählt:
Auf welche Prinzipien von Ethik lasse ich mich ein?
Welches Verhalten dazu wohl als passend zählt?

Autonom heißt, nach den eigenen Regeln zu leben,
Die auch passen können zu Gesellschaftsnormen.
Autonom meint auch, sich mit Menschen umgeben,
Mit denen übereinstimmend die Mitwelt wir formen.

Ich erwähle die, die mich wohlwollend betrachten,
Aber dennoch mir nicht gefällig zum Munde reden,
Meine Eigenständigkeit und Besonderheit achten,
Auf Gleichstellung bedacht von jeder und jeden.

Verantwortung erfordert, Normen zu hinterfragen,
Zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren:
Was ist zu erlauben? Wann ist was zu versagen?
Wie uns zur Verantwortung fürs Ganze hinführen?

Verantwortlich zu sein, verlangt Entschiedenheit:
Ich fordere Freiheit ein, Gleichheit und Frieden.
Ich fokussiere darauf all meine Aufmerksamkeit.
Mich auszurichten, wird nicht länger vermieden.

Verantwortlich zu sein, heißt: Ich bin es, der wählt.
Ich entscheide, was ich tue oder aber unterlasse.
Ich entscheide, was verschwiegen wird oder erzählt.
Erfolg und Scheitern ich als das Meinige auffasse.

Ich stelle mich den Herausforderungen des Lebens.
Was ich tue oder lasse, kann nur ich entscheiden.
Bin ich wach, manipulieren mich andere vergebens.
Unter Fehlprogrammierungen will ich nicht leiden.

Von miesen Eltern habe ich mich innerlich getrennt.
Die können sich kümmern um ihr eigenes Leben.
Das Kind in mir mich als Begleitenden anerkennt.
Was meine Eltern nicht gaben, kann ich ihm geben.

Für mich ich die intellektuelle Verantwortung trage.
Ich traue mich und mute mir zu, selbst zu denken.
Ich bleibe nicht bescheiden, unterwürfig und vage,
Will mich dank des Erlebens von Stimmigkeit lenken.

Für mich ich die Gefühlsverantwortung übernehme.
Von Gunstbezeugungen will ich nicht abhängig sein.
Mit Liebeserwartungen ich nicht mehr mich lähme.
Ich komme mit mir gut zurecht, auch wenn ich allein.

Ich erlaube es mir, so sein zu können, wie ich bin,
Nicht so, wie die anderen am liebsten mich hätten.
Was mir passt oder nicht, entscheidet der Eigensinn,
Statt das Gewissen in Konvention weich zu betten.

Ich beachte, frei zu denken und frei mich zu fühlen,
Gedanken laut zu äußern, sie nicht zu verstecken,
Nicht mehr angstvoll einen Duckmäuser zu spielen,
Um ja bei keinem, der wichtig scheint, anzuecken.

Ich gehe Risiken ein, die ich eingehen kann und will.
Ich trage auch Konsequenzen, die daraus entstehen.
Ich erdulde mein Dasein nicht mehr passiv und still,
Will mutig und mit Freuden in die Welt hinausgehen.

Selbstanbindung

Wahrscheinlich haben nicht alle ihre Freude daran,
Dass ich mehr und mehr zu dem werde, der ich bin.
*Doch wenn mensch nicht bei sich ankommen kann,
Was bleibt einem dann in seinem Leben als Sinn?*

Ich will keinen, der mir sagt, was gut oder schlecht,
Muss nicht länger mit einer Mehrheit schwimmen.
Ich will keinen, der fragt, ob sein Denken mir recht.
Bestimmt will ich werden, jedoch nicht bestimmen.

Realistisch stelle ich fest, dass ich mir nicht genüge,
Dass ich zwar autonom, doch nicht allmächtig bin,
Dass ich wunschlos glücklich mich selbst betrüge.
Selbstverantwortlich macht Zugehörigkeit erst Sinn.

Ich bleibe die Hauptfigur in meinem eigenen Leben.
Doch will ich darin nicht der Alleindarstellende sein.
Es wird auch Momente meiner Bedürftigkeit geben.
Jedoch stets will ich entscheiden: Wen lade ich ein?

Bedürftige Anteile lasse ich keineswegs im Stich.
Der innere Erwachsene sorgt für das innere Kind.
Was du, Kind, noch von mir brauchst, das gebe ich.
Für kindliche Bedürfnisse bin nicht mehr ich blind.

Wenn ich ängstlich bin, große Sorgen mich plagen,
Wenn ich mich einsam fühle, als wäre ich verloren,
Erkenne ich das Kind in mir und kann ihm sagen:
Ich bin bei dir und den Sorgen mit offenen Ohren.

Ich erkenne an, dass es Erwachsenen in mir gibt,
Der für das Kind in mir verantwortlich zu sein bereit,
Verletztes und Verängstigtes in sich endlich liebt,
Sich beachtet und tröstet, hält und wärmt jederzeit.

Auf Wege zum Glück kann ich mich nicht begeben,
Bevor die eigene Fußspur ich nicht wiedererkenne,
Ich nicht tragende Werte entdeckt habe im Leben,
Nicht Person zu werden, die ich erahne, mir gönne.

Ich kann lernen, mich an mich selbst anzubinden,
Mit dem, wer ich bin, ganz und gar einverstanden,
Meine mich durchs Sein tragende Mitte zu finden,
Im Reich aus Glück, Freude und Liebe zu landen.

Sich an sich binden, ohne selbstsüchtig zu werden,
Denn wir sind individuell und gleichermaßen sozial.
Mit Selbstsucht Beziehung zur Welt wir gefährden.
Ob Welt wir lieben oder hassen, sei uns nicht egal.

Sich an sich binden, ohne sich dadurch zu knebeln.
Verbunden mit Mitwelt, jedoch nicht darin verstrickt.
Sich nicht mit Drogen und mit Illusionen benebeln,
Wenn die Selbstanbindung nicht immer uns glückt.

Sich von Weildu und Opferlamm lösen

Man verbündet sich und zieht zusammen,
Zeugt gar eine gemeinsame Kinderschar.
Systemen aus Kontakten wir entstammen.
Wünsche nach Zugehörigkeit werden wahr.

Anfangs scheint alles noch heiter und leicht,
Wenn Glückshormone auf Trab uns halten.
Doch wenn Gemeinsamkeitsillusion weicht,
Gilt es, Beziehung aktiv selbst zu gestalten.

Übereinstimmungen im Alltag entschwinden.
Ein Unterschiedserleben tritt stärker hervor.
Doch kann man Besseres nicht neu erfinden,
Betrauert man resigniert nur, was man verlor:

„Als wir verliebt waren, war alles so schön.
Wir haben uns doch stets so gut verstanden.
Kann sowas denn nicht wieder entstehen?
Wieso kam uns unser Glück nur abhanden?“

Trügerisch ist es, durch Schuldzuschreiben
Unterschiedserfahrungen wieder zu löschen:
„Deinetwegen kann nichts wie einst bleiben.
In meiner Wut könnte ich dich verdreschen.“

Das Unwesen **Weil du** kommt auf den Plan,
Dieses Monster vor unserem Zeigefinger.
Dieses Urviech aus Gerechtigkeitswahn
Ist in Wirklichkeit unser Unglücksbringer.

Weil du mich immer derart fies kritisierst,
Muss ich mich deinem Zugriff entziehen.
Weil du dich oft derart dümmlich aufführst,
Zwingst du mich, in den Suff zu entfliehen.

Wie ich jetzt bin, so musst du mich nehmen.
Wie du mich haben willst, will ich nicht sein.
In unsrer Weiterentwicklung wir uns lähmen.
Uns anklagend kommen wir nicht überein.

Weil du dich nicht änderst, darum kann ich
Genauso bleiben, wie ich geworden bin.
Alles an mir war für dich einstmals richtig.
Mich zu wandeln, macht also keinen Sinn.

Auch meine Kumpels finden mich oft toll.
Denen schein ich, wie ich bin, zu gefallen.
Von dir kommt ständig nur muss und soll.
Darum kann ich nur noch saufen und lallen.

Sobald du mich zwingst, werde ich trotzen.
Was du dir von mir wünschst, verweigere ich.
Da hilft weder dein Drohen noch dein Motzen.
Stichelst du herum, lasse ich dich im Stich.

Weil du mir, was ich mies finde, angetan hast,
Bin ich dein Opfer, darf ich mich an dir rächen,
Darf mich so unfair geben, wie es mir passt,
Meinen Selbstwert stärken, deinen schwächen.

Jedes Mittel im Kampf scheint mir dazu recht.
Schließlich hast du doch an allem die Schuld.

Weil du mich nicht liebst, geht es mir schlecht.
Aufgebraucht ist schon lange meine Geduld.

Weil du derart mies bist, bin ich dein Opfer.
Du hast mich schließlich furchtbar gekränkt.
Dafür hältst du jetzt gefälligst den Kopf her,
Bis der nur noch reuevoll am Halse dir hängt.

Als Opfer darf ich dich jederzeit niedermachen.
Schließlich hast du doch mit allem angefangen.
Warte nur ab, du hast nichts mehr zu lachen,
Kann mein Gift ab nun in dein Herz gelangen.

Von da an in Angriff und Flucht verfangen -
Als verfolgtes Opfer und als rächender Täter -
Kann man nicht mehr zu sich selbst gelangen.
Das Alte geht weiter. Das Neue kommt später.

Weil du dich mir gegenüber gewalttätig gibst,
Sehe ich keinen Weg, als mich unterzuordnen.
Du sagst mir zwar oft, dass du mich liebst,
Doch ich will am liebsten von dir fort geh'n.

Es scheint für uns beide nicht einfach zu sein
Volle Verantwortung für uns zu übernehmen.
Eine Romantikliebesillusion schleicht sich ein.
Wer mich liebt, wird mich schon nicht lähmen.

Bei mich lieb Habenden kann ich bleiben,
Wie ich samt aller Macken geworden bin.
Wo ich zuhause bin, lass ich mich treiben.
Mich groß zu wandeln, macht keinen Sinn.

Wer nicht ohne Einschränkungen mich liebt,
Der oder die kann mich nicht wirklich lieben.
Sicher es bessere Menschen als dich gibt,
Die mich nicht derart nörgelnd antrieben.

Dass der Sklave sich die Herren erschafft,
Statt sich zu trennen oder sich zu wehren,
Das wird von Dämon **Weildu** niemals gerafft.
Dieser **Weildu** muss weg, statt ihn zu ehren.

Deshalb her mit mehr Beziehungsfähigkeit,
Mit Kompetenzzuwachs für die Partnerschaft.
Sind wir unser Altelend loszulassen bereit?
Finden wir für gemeinsames Neues die Kraft?

Schließlich bringen wir mächtige Altlasten ein.
Wenn den Eltern Beziehung kaum geglückt,
Woher sollten schon beziehungsfähig wir sein.
Wer solches Können voraussetzt, ist verrückt.

Mit Energie ist Beziehungsfähigkeit erlernbar.
Doch dazu heißt es, Störendes wegzuräumen,
Das beiseite zu schaffen, was untauglich war,
Und nicht phlegmatisch von Liebe träumen.

Ein verklärendes romantisches Liebesideal:
Wenn du mich nur recht liebtest, wär' alles gut,
Macht aus Beziehungsunfähigkeit eine Qual,
Raubt uns für Veränderungen jeglichen Mut.

Beziehungsfähig zu werden, meint auf sich
Und nicht nur auf die anderen zu schauen.
In der Hand habe ich, dass ich wandle mich.
Auf deine Veränderung will ich nicht bauen.

Dein Wandel ist darum zuerst deine Sache.
Du allein weißt, was wahrhaftig du brauchst.
Ich mich nicht mehr vor dir abhängig mache.
Ich rauche nicht, auch wenn du noch rauchst.

Ich trinke nicht, neigst du noch zum Trinken,
Um gemeinsam mit dir mich besser zu fühlen.
Ich will nicht in deiner Weltsicht versinken,
Um im eigenen Sein keine Rolle zu spielen.

Die Sozialwelt ist nicht, wie sie uns erscheint.
Starre und scheinbare Unabänderlichkeit trägt.
Wir sind meist noch nicht so, wie wir gemeint.
Diese Einsicht für unsere Wandlung genügt.

Es ist nie zu spät, neue Wege zu erforschen,
Mit sich selbst und der Welt besser umzugehen.
Wenn wir eine Gewohnheit als morsch seh'n,
Sollte diese nicht länger im Wege uns stehen.
Wir erlauben es uns und können uns wandeln.
Können zu enge Gewohnheitshaut abstreifen,
Mit experimentellem und neufreudigem Handeln,
Darf mehr an Beziehungsfähigkeit in uns reifen.
Mit dir innig verbunden ganz und gar zu mir stehen.
Achtsam Beziehungsfähigkeiten mit dir erlernen:
So könnte Partnerschaft Zwei-Punkt-Null gut gehen.
Was mir nicht dazu passt, will ich mutig entfernen.

Weder Täter noch Opfer bleiben

Im Täterextrem zeigt sich Gewalttätigkeit.
Ich setze mich durch, willst du oder nicht.
Dich zu berücksichtigen, geht mir zu weit.
Ich nutze dich aus, führe dich hinters Licht.

Ich drohe dir, Strafe dich, beute dich aus.
Deine Menschenwürde trete ich mit Füßen.
Aus Unmündigkeit lasse ich keinen heraus.
Wer sich emanzipiert, der wird dafür büßen.

Will wer sich aus meinen Händen begeben,
Dem wird Freiheit nur schwerlich glücken.
Ich garantiere hinreichend sicheres Leben,
Lässt du dich weiter von mir unterdrücken.

Ich vermute, du bist eher so ein Opfertyp.
Oft hat man dich enttäuscht, missbraucht.
Schwache wie dich hat man oft eher lieb.
Fühlst dich zu Recht klein und gestaucht.

Ohnmacht ist dir vertrautes Grundgefühl.
Schwer fällt es dir, für dich einzustehen.
Dich anzupassen, das ist dein Lebensstil.
Macht in Ohnmacht magst du nicht sehen.

Es fällt dir leicht, dich streng zu kritisieren.
Deine Eltern waren gerecht, aber streng.
Du kannst dich nur schwer akzeptieren.
Denkst du an Würde, wird es in dir eng.

Würde wirkt auf dich eher wie kalter Stolz.
Demut als Sichunterwerfen ist dir vertraut.
Gewohnt ist dir die Opferrolle. Was soll's?
Als Täter ist es dir nicht wohl in der Haut.

Dich voll zu akzeptieren, ist dir unvertraut.
Wer man ist, weiß keiner stets angepasst.
Wer stets nur auf anderer Stärken schaut,
Sich selbst oft für seine Schwächen hasst.

Risikoreich wird jedes Auflehnungsspiel.
Nur nicht aufmucken, das ist viel zu riskant.
Mächtigen zu dienen, wird zum Lebensziel.
Seine Würde gibt man dafür aus der Hand.

Weder Gewalt antun noch Würde verlieren.
Einsamkeit hier und Identitätsverlust da.
Auf Augenhöhe gemeinsames Leben führen,
Sich selbst stets mehr als dem anderen nah.

Zu seiner Macht finden und stehen

Komm und lerne, zu deiner Macht zu stehen,
Zur Kraft in dir, die Möglichen wirklich macht.
Du musst dich nicht länger als Opfer sehen.
In Opfern verborgen oft Herrschsucht erwacht.

Mächtig zu sein, meint, fähig sein zu handeln,
Zu entscheiden, zu leisten und zu produzieren,
Mitwelt so gezielt mit zum Guten wir wandeln.
Schlechtes kann man bewusst kontrollieren.

Macht verweist uns auf Energie und auf Stärke,
Auf sich selbst und Mitwelt Einfluss zu nehmen.
Kraft der Macht gehen wir hier freudig zu Werke,
Überwinden wir Widerstände, die uns lähmen.

Die **körperliche Kraft** ist unsere erste Macht,
Mit der dem Baby meist seine Geburt gelingt.
Unsere Lungenkraft ist dann gut angebracht,
Wenn reichlich Luft sie in Lungen uns bringt.

Unsere körperliche Kraft das Leben versüßt.
Wir können stehen, uns drehen, sitzen, laufen.
Kräftig zu sein, wird meist mit Freude begrüßt:
Halten, loslassen, toben, schmusen und raufen.

Kind gewinnt Verfügungsmacht über Körper.
Eltern begleiten es meist freudig und geduldig.
Geübte Zunge verwandelt die Laute in Wörter.
Wer mächtig ist, bleibt sich weniger schuldig.

Schuld lädt auf sich, wer Macht missbraucht,
Wer seine Kräfte gegen das Leben wendet,
Wer der anderen Körper und Seelen staucht,
Von liebloser Gier nach der Macht verblendet.

Macht ist von Gewalt fein zu unterscheiden.
Macht erfordert die Werte als Weggefährten.
Ein Machtgebrauch zum Mindern von Leiden
Macht, dass wir nur diese Macht verehrten.

Eine **Selbstermächtigung** ist zu belohnen,
Ob mental, emotional, sozial oder materiell.
Sobald nur noch Mächtige die Erde bewohnen,
Versiegte alsbald jeglicher Gewalthaberquell.

Unsere **mentale Macht** brauchen wir immer,
Da es um wirksames Lernen und Denken geht.
Für Menschheit ist es ein Hoffnungsschimmer,
Wenn jeder Mensch, was er tut, auch versteht.

Die Kraft des Intellekts ist schwierig zu lehren.
Auch sie kann begrüßt werden wie Körperkraft.
Mit Erkenntnisfreude kann Ideen man mehren.
Jeder Erfolg Raum für neue Erfolge uns schafft.

Eine **emotionale Macht** zeigt sich in Freiheit,
Alle Gefühle unverstellt und deutlich zu fühlen.
Unser Ausdruck der Gefühle macht uns bereit,
Nicht mehr mit dem Feuer der Kälte zu spielen.

Wer vollständig fühlen darf, läuft kaum Gefahr,
Sich in Krampf und Verdrängung zu verstricken.
Wer sich emotional nicht drückt, wird offenbar
Auch andere Menschen fast nie unterdrücken.

Eine **soziale Macht** macht uns kontaktbereit.
Wir schließen uns zusammen und wir teilen.
Ziele zusammen zu verfolgen, nehmen wir Zeit.
Mal folgen wir, mal können voraus wir eilen.

Eine **materielle Macht** macht sich zu eigen,
Was unsere Mitwelt für uns alles bereitgestellt.
Vernetzt mit Bereitwilligen können wir zeigen,
Wie man diese unsere Erde für alle bestellt.

Über all dem wacht eine **spirituelle Macht**,
Die Kraft unserer Werte und unserer Weisheit.
Verbundenheit mit allem wird ständig bedacht.
Geist macht sich zu umfassender Liebe bereit.

Keiner muss seine Macht egoistisch verwenden.
Wir können die Macht mit der Liebe verbinden,
Unsere Menschheit muss nicht im Elend enden.
Glück samt Liebe lässt sich kreativ für alle finden.

Verantwortlich Alternativen entwickeln

Auch wenn es uns oftmals nicht so erscheint:
Wir können, dürfen im Sein uns entscheiden,
Wie in unserem Lebensentwurf wir gemeint,
Damit wir, wir selbst werdend, weniger leiden.

Alternativlos ist unser Hiersein nur selten.
Sogar aufs Ende kann man sich einstellen.
Unsere Selbstverantwortung zählt, wenn
Lebenswerte Alternativen sind zu erhellen.

Man kann vom Daseinsschicksal empört
Durch eine trübselige Alltagswelt rennen,
Andere im Außen verbittert und verstört
Für all unser Elend verantwortlich nennen.

Oder man kann Verantwortung ergreifen,
Viele Zugänge erkunden zum Innenleben,
Wohlmeinend an seinen Konflikten reifen,
Sich auf Pfade innerer Klärung begeben.

Man kann resignieren, leugnen, verdrängen,
Schmerz, Ohnmacht und Trauer vermeiden,
Leben ängstlich in enge Bahnen zwingen,
Sich unterwerfen voll Demut, bescheiden.

Oder man kann experimentell sich erkunden,
Sich Umwege, Fehler, Schwächen erlauben,
Löcher auffüllen, scharfe Kanten abrunden,
Sich endlich nicht mehr Lebendigkeit rauben.

Man kann in Illusionen und Drogen fliehen,
Sich mit Normen der Reichen identifizieren,
Wert aus Einschätzung anderer beziehen,
Sein Selbst durch Selbstbetrügen verlieren.

Oder man kann sich anerkennen lernen,
Spüren, was es heißt, bei sich anzukommen,
Behinderndes aus seinem Sein entfernen,
Ablösen, was einstmals machte beklommen.

Man kann sich nur auf sich selbst besinnen,
Sein Sein allein in den Mittelpunkt schieben,
Lässt so Lebenszeit sinnentleert verrinnen,
Ohne sich als Teil der Menschheit zu lieben.

Oder man lernt, sich im Ganzen zu sehen,
Sich zu verorten in seinen Mitwelt-Bezügen,
Für Zukunft der Menschheit einzustehen,
Engende Selbstsucht in sich zu besiegen.

Man kann missgünstig, vom Neid zerfressen
Herumnörgeln an Kreativität und an Können,
Streng und vom Leistungszwang besessen,
Erfolge weder sich noch anderen gönnen.

Oder man kann sich am Schönen erfreuen,
Neu Erkanntes und gut Gelingendes teilen,
Sein Hiersein der Kunst und Liebe weihen,
Mitwirkung an Heilung der Mitwelt anpeilen.

Man kann begreifen: Wir haben die Wahl.
Innere Freiheit: als Chance uns beschieden.
Unsere Herkunftsecke samt Seelenqual
Wird beachtet und nicht mehr vermieden.

Bewusste Spontaneität erlangen

Menschen lernen, sich Fragen zu stellen,
Lernen auch, darauf Antworten zu finden.
Antworten, die Verantwortungen erhellen,
Machen, dass wir uns in Liebe verbinden.

Verantwortung muss man übernehmen,
Um sie für sich und die Mitwelt zu haben.

Wollen am Ende wir uns nicht grämen,
Unsre Verantwortung wir nicht vergraben.

Verantwortlich zu werden, von uns fordert,
Im Denken und Fühlen bewusst zu sein.

Bewusstheit wird selten sofort geordert,
Stellt sich erst mit Jahren der Übung ein.

Bewusst im Tun wie auch im Unterlassen:
Was geschieht? Worauf lasse ich mich ein?
Was will aktiv gestaltend ich hier erfassen?
Wovon möchte ich passiv gestaltet sein?

Passives Tätigsein und aktives Nichttun,
Verwirrung, Brüche und Knoten erlauben,
Mit bewusstem Tun und bewusstem Ruh'n
Körper samt Geist und Seele entstauben.

*Was vermeide ich, während ich so agiere?
Was käme in den Sinn, täte ich das nicht?
Welche Chance ich wohl heute negiere?*
Intuition, nicht Grübeln, bringt es ans Licht.

Kunst besteht darin, sich mitzubekommen,
Ohne seine Spontaneität zu beschränken.
Selbst-Beobachten macht oft beklommen.
Verurteilend wir uns meist selber kränken.

Selbstverurteilung erzeugt in uns Scham.
Scham kratzt das Selbstwerterleben an.
Wir werden zu sehr kontrolliert eher lahm.
Selbstkontrolliert man nicht frei sein kann.

Bewusstes Tun ohne jede Spontaneität,
Selbstüberraschung und inneres Abenteuer
Nicht für wahre Freude im Hiersein steht,
Wäre mir als Lebensentwurf wenig geheuer.

Aktivität ohne Bewusstheit wird Wuselei,
Wuseln, um eigenständiges Sein zu meiden.
Handeln, das nicht bewusst, macht nicht frei.
An Bewusstheit sich die Geister scheiden.

Wache Bewusstheit auf der einen Seite
Und spontanes Handeln auf der andern
Geben unserem Leben Freude und Weite.
Auf schmalen Grat im Leben wir wandern.

Leben, gesehen als Entwicklungschance,
Als der Weg, unsere Ganzheit zu erhalten,
Erfordert von uns eine ständige Balance,
Um schöpferische Freiheit zu entfalten.

Begleitung kann uns darauf orientieren,
Wuseleielend und Selbstkontrollgefahren
Gratwandernd nicht aus Blick zu verlieren,
Balancierend das innere Selbst zu erfahren.

Begleitung unterstützt uns, achtsam zu sein,
Mit Fehlern und Mängeln gut umzugehen,
Lassen wir uns doch bewusst auf uns ein,
Beginnen wir, tief in uns hinein zu sehen.

Wir üben uns darin, urteilsfrei, milde, gütig
Auf vermeintliche Schwächen zu blicken,
Üben zugleich auch, wild, frei, übermütig
Uns in neue Situation hinein zu schicken.

Hohe Lebenskunst ist bewusst-spontan.
Entwicklungsziel lohnt sich anzustreben.
Auf neuer Ebene beginnt, wie ich erahn,
Ein waches, pralles, lebendiges Leben.

Sich selbst leiten

Es ist gut, wenn wir alle lernen, uns zu leiten,
Unsere Persönlichkeitsentwicklung zu stützen,
Uns aktiv-konstruktiv durchs Sein zu begleiten,
Uns weniger zu schaden und mehr zu nützen.

Es ist gut, weiß man, was man will und kann,
Konsequent und wirksam verfolgt seine Ziele,
An sein Hiersein tritt wie ein Künstler heran,
Sich als Kunstwerk sehend im Daseinsspiele.

Man ist offen und reagiert auf Unbekanntes,
Bleibt neufreudig, hört nicht auf zu lernen.
Lässt Leben ein und nimmt in die Hand es,
Bereit, alles Störende aus ihm zu entfernen.

Man erlebt seine Allverbundenheit im Sein,
Aktiviert durch der Visionen Schöpferkraft,
Lädt sich Sinn und Erfüllung ins Leben ein,
Erfreut sich an allem, was schon geschafft.

Man bestimmt über die inneren Stimmen:
Ich höre euch, muss nicht auf euch hören.
Ich folge nicht Stimmen, die nicht stimmen,
Die, statt mich zu heilen, mich eher stören.

Ich lasse mich nicht mehr von mir festlegen:
Nur dies tue und all jenes künftig unterlass.
Sind es alte Ängste, die mich hier erregen.
Wer in mir sagt: „Das kommt nicht zupass.“?

Gegen engende Stimme ist sich zu wehren.
Sie führen uns meist zu Pannen und Pleiten.
Wir dürfen die Entwicklungschancen mehren,
Indem wir immer häufiger weitend uns leiten.

Man erträgt die Spannung von Noch-Nicht,
Kann aushalten, niemals perfekt zu werden,
Gibt seinen Träumen ein kreatives Gesicht,
Hütet sich, Lebensqualität zu gefährden.

Was man von Herzen will, wird auch getan,
Mit gebündelter Energie und viel Geduld.
Traum bleibt Traum, wird nicht zum Wahn.
Verantwortung immer, kaum noch Schuld.

Man achtet darauf, sich nicht zu quälen,
Sich nicht zu bedrängen und zu beengen,
Nicht zu müssen, sondern stets zu wählen,
Sich nicht in Konventionen zu zwängen.

Man bezieht auch sein Unbewusstes ein,
Die beharrliche Quelle unsrer Lebenskraft,
Klärt für sich, aber redet sich nichts ein.
Miesmachen, Schönreden wird abgeschafft.

Ein Wunsch ist Wunsch. Was ist, das ist.
Sollen und Sein werden nicht vermischt.
Weder ist alles je gut noch ist alles je Mist
Lebenslüge wird nicht mehr aufgetischt.

Bereitschaft zur Sozialverantwortung

Extrem der Selbstverantwortung ist Egoismus.
Für Bedürfnisse der anderen bin ich nicht offen.
Jeder Mensch für sich allein überleben muss.
Auf eine echte Solidarität darf man nicht hoffen.

Für mich allein will Verantwortung ich tragen.
Jeder ist der Nächste nun erst einmal in sich.
Mit dem Eigenem will Lebenskampf ich wagen.
Was mir Fremde antun, was kümmert das mich.

Pessimistische Sichtweise auf Menschheit bleibt.
Deren Basis ist meist frühkindlicher Schmerz.
Ein Schmerz unser Lebensdrehbuch schreibt.
Selbstbezogenheit gerät dabei zu üblem Scherz.

Im Selbstbezug bleibt sozial isoliert man stecken.
Einfühlung und Mitgefühl sind nicht mein Fall.
Mir macht es nur wenig aus, überall anzuecken.
Die Hauptsache ist, dass ich selbst mir gefall'.

Wen kümmert es, was die Gesellschaft braucht.
Verantwortung für die Mitwelt weise ich zurück.
Ich schaue darauf, dass mein Schornstein raucht.
Ich allein bin der Schmied für mein Lebensglück.

Mitweltverantwortungsextrem ist Selbstaufgabe.
Wenn ihr nur genug habt. Ich brauche nicht viel.
Das ist eher pseudoselbstloses Opfergehabe.
Machthaben durch Selbstmitleid kommt ins Spiel.

Doch in Mittelpositionen keine Opfer wir finden,
Wo die Selbst- und Mitweltverantwortung vereint.
Egoismus sowie Selbstaufgabe wir überwinden.
Mit Menschenfreundlichkeit ist letztes gemeint.

Mitverantwortung annehmen

Es gibt genug Personen in dieser Gruppe,
Die schuld daran sind, dass ich nichts lerne,
Die bewirken, dass mir alles eher schnuppe,
Ich innerlich mich hier immer weiter entferne.

Denn sie fragen zu viel. Sie fragen zu wenig.
Sie scheinen mir zu mutig. Sie sind zu feige.
Sie verhalten sich schüchtern oder dröhnig.
Ich spiele hier doch nur die zweite Geige.

An mir liegt es nicht, dass das Lernklima rau.
An mir liegt es nicht, dass keiner was sagt.
Dass ich hier nichts zu sagen mich trau,
Macht mich zugleich wütend und verzagt.

An mir liegt es nicht, dass das Klima gespannt.
Bissige Bemerkung ist nicht zu verkneifen.
Ich komme hier nicht mit Gefühl angerannt.
Vertrauen muss in Ruhe erst einmal reifen.

Sollen die Vertrauenswürdigkeit beweisen.
Ich halte mit Skepsis mich erst mal zurück.
Wenn die das Lernklima endlich enteisen,
Ich mich hier auch mitzumachen anschick'.

Verantworten heißt: Ich mag Antwort geben.
Ich bin bereit, mich den Fragen zu stellen.
Ich trage auch Last mit in unserem Leben,
Will Antworten suchen, Probleme erhellen.

Verantworten heißt: Ich beziehe mich ein.
Erkenne Wechselwirkung von dir zu mir.
Offenheit kann werden, bringe ich mich ein.
Jeder kehre erst einmal vor der eigenen Tür.

Verantwortung zu tragen ist Übungssache.
Sie soll uns erfreuen, doch nicht erdrücken.
Wenn ich verantwortlich Stress mir mache,
Sollte ich wieder ein wenig weiter abrücken.

Vertrauen wächst durch Mut zur Ehrlichkeit.
Ehrlich auf Dauer nur, wer dafür respektiert.

*Bin ich zur Ehrlichkeit hier schon bereit?
Oder wird, wer hier ehrlich ist, vorgeführt?*

*Was kann ich tun, dass Respekt entsteht?
Was kann ich an Destruktion unterlassen?
Äußere ich klar, was geht oder nicht geht?
Kann ich Mut zur Verantwortung fassen?*

*Wie hindere ich mich, verantwortlich zu sein?
Welche destruktiven Ratgeber wirken in mir?
Was halte ich zurück? Was bringe ich ein?
Öffnet, was ich hier mache, Vertrauenstür?*

*Wage ich, Vertrauensvorschuss zu geben?
Lasse ich auch zu, enttäuscht zu werden?
Ohne Risikobereitschaft kein vitales Leben.
Ohne Vertrauen wir unsere Seele gefährden.*

Für Transparenz und Vertrauen sorgen

Transparenz schafft Vertrauen. Welch Illusion.
Transparenz ist nur eine Bedingung von vielen.
Informationstransparenz, was bringt das schon,
Solange Gefühle entscheidende Rolle spielen.

Auf Lebensgefühlbasis: „Ich komme zu kurz.“,
Kann ich Gemeinschaftsvertrauen nicht gründen.
Informationen sind mir in Wirklichkeit schnurz,
Kann ich keinen tragfähigen Halt in mir finden.

Dabei kommt mir der einleitende Spruch zupass.
Denn an Transparenz wird es mir nie genug sein.
Ich denke, andere hassen, weil ich mich hass'.
Sind sie sauer, falle ich auf Selbstbetrug rein.

Ich quäle euch, bis ihr Hasserwartung erfüllt,
Fordere von euch Transparenz mehr und mehr.
Meine Sucht nach Information ihr niemals stillt.
Neue Fragen zu erfinden, fällt mir nicht schwer.

Immer wieder dieser Schrei nach Transparenz:
Legt ihr als Führung alles offen, was ihr wisst.
Misstrauisch ich mich von euch oben abgrenz.
Ihr bei mir schon Vertrauen erzeugen müsst.

Vertrauen kann keiner von außen herstellen.
Vertrauen ist unsere innerseelische Qualität.
Misstrauen wächst, weil uns welche verprellen.
Doch nichtverprellend nicht Vertrauen entsteht.

Keiner kann von außen Vertrauen erzeugen.
Wer nicht vertrauen kann, muss sich heilen.
Wir müssen uns Misstrauenden nicht beugen.
Wir müssen ihnen nicht in Fallen nacheilen.

Hat sich innerlich wer in Misstrauen versteift,
Kann keine Noch-so-Transparenz dies lösen.
Keine rationale Informationsmaßnahme greift.
Die da oben bleiben dabei immer die Bösen.

Kaum ist Frage beantwortet, sind drei neue da.
Ein Informationsdefizit bleibt für immer erhalten.
Dass es mehr Fragen als Antwort gibt, liegt nah.
So kann man sein Misstrauen ausgestalten.

Klar können andere das Vertrauen untergraben,
Die geheimniskrämerisch und hinterlistig sind.
Doch Vertrauen muss ich selbst in mir haben.
Vorschuss gebend lasse ich mich ein, nicht blind.

Erstaunlich, wie viele noch davon ausgehen,
Sein sei rational, vom Verstand zu kontrollieren.
*Können oder wollen sie Irrationales nicht sehen,
Um nicht Kontrolle übers Hiersein zu verlieren?*

Transparenz schafft Vertrauen, soweit so gut.
Transparenz heißt auch, ich liefere mich aus,
Zu freiwilliger Selbstopfening habe ich Mut,
Trete aus Schutzraum des Taktierens heraus,

Verzichte auf Vorteilnahme durch Schweigen.
Schweigen ist oft passive Fassung vom Lügen.
Doch ich mag mich nur den Personen zeigen,
Die mich nicht strafen, hintergehen, betrügen.

Ich weiß, du benutzt Wissen nicht gegen mich.
Meine Gefühle sind bei dir in guten Händen.
Mit von mir Anvertrautem hausierst du nicht.
Mitgeteiltes wirst du nicht gegen mich wenden.

Schön wäre, wir könnten uns dessen sicher sein.
Solidarität würde unter uns konkret praktiziert.
Wir ließen uns auf Formen des Miteinanders ein,
Mit denen keiner gewinnt und keiner verliert.

Gemeinschaften initiieren

Wir murksen uns individuell durch das Leben,
Kaum, dass uns Beziehung auf Dauer gelingt.
Echtes Miteinander scheint es wenig zu geben,
Das Freiheit und zugleich Geborgenheit bringt.

Dort anonyme Gesellschaft und hier sind wir,
Dazwischen ein Meer, nicht nur ein Graben.
Wir gründen Kleinfamilien und trinken Bier.
Etwas anderes ist scheinbar selten zu haben.

Politik ist fern, interessengeleitet und korrupt.
Verdrienzwang und Familie raubt Lebenszeit.
Singlesein sich als Hauptlebensform entpuppt.
Wenig erprobte Alternativen weit und breit.

Wir schließen uns Interessenseilschaften an,
Den Zugehörigkeit vortäuschenden Vereinen,
Mit denen man seine Einsamkeit tarnen kann,
Wo wir vermuten, dass andere uns meinen.

Sportverein, Fitness- und Sparklub oder Chor,
Partei mit Stammtisch und Kleingartenverein.
Bürgerschaftliches Engagement man beschwor,
Nur nicht gänzlich unnütz und isoliert zu sein.

Vieles erweist sich als Pseudogemeinschaft,
Kommt es zu Schwierigkeit, Elend und Konflikt.
Keine Echtbeziehung und wahre Freundschaft,
Weil Konflikt zu lösen miteinander nicht glückt.

Kleinfamilien werden oftmals allein gelassen.
In Pflegeheimen sterben oft einsam die Alten.
Andere Lebensform scheint nicht zu passen,
Oder man hat nicht die Kraft, sie zu gestalten.

Viel zu selten finden sich Menschen zusammen,
Miteinander zu schaffen, was nie einzeln gelingt,
Weil wir meist von einer Herkunft abstammen,
Die für Gemeinschaft-Werden nicht viel bringt.

Familien waren selten die Orte freier Entfaltung.
Meist erlitt man als Kind autoritäre Strukturen,
Kaum Raum zugestanden zur Selbstgestaltung,
Erlebte enge Rituale und Gehorsamstorturen,

Oder wurde vernachlässigt, sich selbst überlassen,
Musste man durch feindliches Leben sich schlagen
Mit null Grund zu lieben und viel Grund zu hassen,
Wurde kaum geliebt, wenn's hoch kam, ertragen.

In Schulen ging es uns zumeist nicht besser.
Konkurrenz statt Kooperation im Lehrplan stand.
Die Lehrkräfte wetzten das Selektionsmesser.
Selten Begabungsunterstützende man fand.

Trotz all der Erfahrungen kann man entscheiden:
Ich will eine Gemeinschaft finden oder gründen,
In der keiner muss länger Alleinsein erleiden,
In der Chancen zur Entwicklung sind zu finden.

Eine Vielzahl von Fragen stellt sich dann ein:
*Wie viel Sozialkontakt kann man verdauen?
Wie groß kann und darf Gemeinschaft sein?
Welche Strukturen können Freude versauen?*

*Wie tief können, sollen Beziehungen gehen?
Können wir Maske samt Gewohnheit ablegen?
Lassen Stärken und Schwächen wir besehen,
Gefühle und Bedürfnisse, die uns bewegen?*

*Öffnen wir uns oder bleiben wir stets gefasst,
Gefangen im Leibpanzer und starren Charakter?
Lernen wir zu lieben oder wird weiter gehasst?
Werden wir verletzlich, sensibel und nackter?*

*Schafft Gemeinschaft, dass ein jeder sich befreit,
Wohl wissend, dass wir nicht heil werden können,
Wenn nicht alle zu Neuanfang in Neufreude bereit,
Sich nicht alle heilende Verletzlichkeit gönnen?*

Pseudogemeinschaftlichkeit überwinden

*Wie kann eine Gruppe von Menschen lernen,
Anfangs mit Anleitung, später für sich allein,
Vorzudringen zu gemeinsamen Wesenskernen,
Entwicklungsfördernde Gemeinschaft zu sein?*

*Wie können wir uns Trennendes überwinden,
Ohne die fruchtbaren Unterschiede aufzuheben,
Ins gemeinsame Herz, in ein Wir hineinfinden,
Zugleich jeder für sich auch authentisch leben?*

Drei Hürden gilt es zuerst in uns zu nehmen,
Drei Hürden, die echtes Begegnen verstellen,
Wege zur Gemeinschaft sind keine bequemen.
Doch wir sollten uns diesem Hürdenlauf stellen.

Tu ich dir nichts, tust du mir hoffentlich nichts.
„Wie geht's?“ fragen, ohne es wissen zu wollen.
Höflichkeit schon, doch an Ehrlichkeit gebricht's.
Leben auf Sparflamme, nicht aus dem Vollen.

Verwickelt in Konvention und Rollenverhalten,
Als Schutz vor Abhängigkeit und Einsamkeit,
Können Entwicklung wir kaum aktiv gestalten,
Sind wir noch nicht für die Gemeinschaft bereit.

Pseudogemeinschaft betreibt Konfliktvermeiden.
Was von der Mehrheit abweicht, wird versteckt.
Wer nicht passt, muss still im Geheimen leiden.
Dissens wird hinter Pseudokonsens verdeckt.

Glaubt nicht an vorweggenommene Harmonie,
Glaubt nicht, dass Gemeinschaft sofort entsteht.
Echte Harmonie wächst Konflikt vermeidend nie.
Abweichler*innen dabei alles Lachen vergeht.

Eine Gemeinschaft zu werden, erfordert viel Zeit,
Erfordert den Mut von allen, sich echt zu zeigen.
Man ist nicht bereit, doch man macht sich bereit,
Ganz ohne Dirigent im Orchester mitzugeigen.

Man stimmt sich ab. Man stimmt seine Saiten,
Nimmt Anstrengungen auf sich samt Mühen,
Begleitet andere uns lässt sich selbst begleiten,
Um für die Idee von Gemeinschaft zu glühen.

Noch werden viele Unterschiede übersehen,
Nicht anerkannt, ignoriert oder bagatellisiert.
Man lässt Allgemeingefasel noch durchgehen,
Obwohl man erahnt, dass das zu nichts führt.

Wird der Fokus auf die Unterschiede verlegt:
Wer bin ich in Unterscheidung zu dir und dir?
Gemeinschaft sich meist in ein Chaos bewegt:
Aus dem Käfig bricht schnaufend das Egotier.

Abwehrenden Gefühle, Impulse, Gedanken
Von Angst, Hass, Trotz, Stolz, Neid und Gier
Durchbrechen die konventionellen Schranken:
Ich brauche euch nicht. Ich will nichts mehr hier.

Alte Konzepte von Über- und Unterlegenheit,
Von Eifersucht, Rivalität und Konkurrenzen,
Machen sich dann in der Gemeinschaft breit,
Setzen ihrer Weiterentwicklung enge Grenzen.

Dauerchaos basiert auf fruchtlosem Konflikt,
Entsteht oft aus unkreativer Art des Streitens,
Gruppenenergie dies ins Nirgendwo schickt,
Engt uns ein, statt uns die Herzen zu weiten.

Mit Dramadrieecken und Parteilichkeiten,
Wo wir die Opfer, Täter oder Retter spielen,
Mit Heilen, Bekehren und anderen Eitelkeiten
Wir nichts erreichen, nur das Elend aufwühlen.

Mit dieser Erfahrung des Uns-Unterscheidens
Wird ein uralter Trennungsschmerz erweckt.
Wir kommen zur Quelle des frühen Leidens,
Das wir vor uns so lange so gut versteckt.

Unwissenheit und Leere zulassen

Chaos entsteht zumeist durch gut gemeinte,
Aber unangebrachte Versuche zu schlichten,
Die Unterschiede, die man bisher verneinte,
Mit Überredung und mit Macht zu vernichten.

Hinter solchen Versuchen steckt das Motiv,
Alle anderen sich zum Ebenbild zu machen,
In der trügerischen Hoffnung, wenn das lief,
Hätte man dann die Oberhand und gut Lachen.

Doch Chaos wird langweilig auf die Dauer.
Keiner will ewig die gleichen Kämpfe sehen.
Gemeinschaft wird dabei nicht viel schlauer.
Irgendwann wollen viele dann weiter gehen.

Kann nicht hier jemand für Ordnung sorgen?
Du weißt doch sonst auch so gut Bescheid.
Jetzt sollten wir uns einen Leitenden borgen.
Jetzt brauchen wir Anführer. Es ist so weit.

Man braucht klare Regeln und Strukturen.
Wir müssen uns besser hier organisieren.
Von nun an tragen wir alle wieder Uhren,
Damit wir die Zeitdisziplin besser kapieren.

Organisation ist unbrauchbarer Versuch,
Gruppenchaos wirksam zu überwinden.
Solange ich als Gruppe mir Leitende buch',
Werde die Befreiungsenergie ich binden.

Schrei nach Anführer aus Angst vor Leere,
Vor abgewehrtem Gefühl von Schmerzen,
Von Trauer, Einsamkeit, verlorener Ehre,
Hoffnungslosigkeit, gebrochenem Herzen.

Viele verdrängte Gefühle stellen sich ein
Von Ohnmacht, Resignation und Schuld,
Von Isolation und Nicht-Verstanden-Sein,
Angst, Verzweiflung, erlittener Ungeduld.

Menschen können sich lebenslang wandeln,
Können wachsen, indem sie sich entwickeln,
Sich aus Verwicklung lösen durch Handeln,
Müssen sich vor Verdrängten nicht bücken.

Bereit für Entwicklung wächst in uns Mut,
Durch und hinter das Düstergefühl zu gehen.
Altschmerz durchlebt zu haben, tut uns gut,
Kann man doch hinterher viel klarer sehen.

Echt und wahr zu werden, ist Lernprozess,
Um Wandelpotenzial wirksam zu nutzen,
Uns zu befreien aus Angst und aus Stress,
Dem Trugvogel in uns die Flügel zu stützen.

Inneres Wachstum gelingt umso leichter,
Je weniger wir uns der Schmerzen erwehren.
Je wahrhaftiger wir werden und gereifter,
Desto müheloser können wir uns leeren,

Uns leer machen vom Erstarrten und Alten,
Was die Entwicklung derart lange blockiert,
Auf dass sich Neues in uns kann entfalten,
Was neue Möglichkeiten unter uns gebiert.

Der Schlüssel zur Gemeinschaftstür ist
Gutheißen und Feiern von Unterschieden.
Keiner seine Absonderlichkeiten vergisst.
Wegen Eigenheiten wird keiner gemieden.

Einbeziehen wird uns zum Schlüsselwort:
Die eigene Gefühlsvielfalt mit einbeziehen.
Vor deiner Gefühlswelt laufe ich nicht fort,
Vielfalt genießen, anstatt ihr zu entfliehen.

Unterschiede akzeptieren und zelebrieren,
Nachdem wir lernten, uns leer zu machen,
Kann in Friedlichkeit uns zusammenführen,
Zu einer Welt voll von Liebe und Lachen.

Sich zu leeren ist der schwierigste Schritt
Auf dem Wege zur echten Gemeinschaft.
Eine scheinmächtige Loslassangst spielt mit
Und nach innen genommene Feindschaft.

Das Ego sterben lassen

Leerwerden fordert Anstrengung und Mühe.
Sich zu leeren, erfordert viel Selbstdisziplin.
Weil loslassend ins Unbekannte ich ziehe,
Wird auch meine Neuangst mit mir zieh'n.

Es geht kein Weg an dieser Leere vorbei,
Wollen Rollenfassaden wir durchweichen,
Wollen wir liebend, lebendig und vorurteilsfrei
Eine echte Beziehung zueinander erreichen.

Angst macht, ins Unbekannte zu schreiten.
Das wahrhaft Neue ist immer ein Abenteuer.
Ein Lernen, bei dem wir uns wirklich weiten,
Scheint uns zu Anfang meist nicht geheuer.

Tod des Egos

Wissen, was überholt ist, verhindert Lernen.
Das Ego ist konservativ, will Altes bewahren.
Zur Wandlung müssen wir das Ego entfernen,
Das mächtig wurde mit Gewohnheitsjahren.

Nur, wenn wir das Altwissen klar negieren,
Gewohntes aktiv los und hinter uns lassen,
Wird das zur Echtgemeinschaft uns führen,
In der wir uns jenseits Fassaden erfassen.

Negation bringt das Gewohnte ins Wanken,
Ist gegen Status-Quo-Denke der Willensakt,
Mit dem die scheinbaren Egoschranken
Durchbrochen werden und Tabus geknackt.

Bereitschaft zu Nichtwissen lässt sich lernen.
Wir verleugnen aktiv den Erfahrungsschatz,
Um Krusten trüber Herkunft zu entfernen,
Um Neuem und Scheuem zu geben Platz.

Verständigungshindernisse wir überwinden
Gewissheit, Erwartungen und Ideologien,
Wir nicht an Urteil und Meinung uns binden,
Befreit von Patentlösungen und Theologien.

Wir lösen uns vom Bedürfnis zu bekehren,
Zu heilen, zu ändern und besser zu wissen,
Probleme zu klären oder sie abzuwehren,
Sich und andere kontrollieren zu müssen.

Wahres Leben ist das, was jetzt geschieht,
Selbst wenn was anderes geplant du hast.
Erst im Jetzt erklingt in dir das Lebenslied,
Welches zuvor nicht einmal erahnt du hast.

Wir opfern scheinsicheres Dasein für Liebe.
Liebe kann nur in purer Freiheit gedeihen.
Sicherheit macht die Wahrnehmung trübe,
Hindert uns zu vergeben und zu verzeihen.

Gemeinschaft zu werden, heißt aufzugeben,
Was in uns isolierend und trennend wirkt,
Heißt loszulassen die Erfahrung im Leben,
Hinter der sich Angst vor Neuem verbirgt.

Opferndes Loslassen bereitet Schmerzen,
Lässt alte Trauer und Angst auftauchen
Als schnürende Gurte um unsere Herzen,
Mit denen wir Seelen zusammenstauchen.

Furcht vor Vernichtung und damit Nichtsein
Oder die Hoffnung auf soziale Wiedergeburt:
Zwiespältige Gefühle stellen mächtig sich ein,
Lockern für Entleerung wir engenden Gurt.

Eine wahre Gemeinschaft kann entstehen
Durch den Mut aller, ihr Ego loszulassen,
Wenn wir einzeln kleine Ichtode eingehen,
Weil alte Gewohnheiten nicht mehr passen.

Wir lernen so, ganz einfach dabei zu sein,
Auch wenn wir nichts zu bieten scheinen,
Lassen uns mutig auf Unscheinbarkeit ein,
Auch wenn wir uns so zu verlieren meinen.

Nicht wichtig zu sein, kann uns schmerzen,
Solange das Ego noch von Wichtigkeit lebt.
Solange noch als Ballast in unseren Herzen
Drang zur Ichaufwertung das Sein verklebt.

Tod der Gruppe

Gruppen haben sich zu entscheiden,
Ob sie nur licht-leichte Seiten zulassen,
Oder sich öffnen für Elend und Leiden,
Auch vor Schattenseiten nicht passen.

Echtgemeinschaft erfordert den Gruppentod,
Die Pseudogemeinschaft ist zu verneinen,
Weil sie Durchbruch zur Echtheit bedroht,
Verhindernd ein inniges Herzensvereinen.

Vor jeder neuen Geburt steht stets ein Tod.
Echtes Wachstum ist immer ein Sterben,
Tauchen in Tiefen erscheint uns oft als Not.
Für Neues muss viel vom Alten verderben.

Um einen wirklichen Wandel zu erreichen,
Gilt es, auf Seinsgrund hinab zu tauchen,
Wir betrauen, beerdigen unsere Leichen,
Bevor unsere Friedenspfeifen wir rauchen,

Begleiterscheinungen im Seelengrund,
Nenne es Leere, Tod oder Depression,
Öffnen das Leben und machen es rund.
Weiterentwicklung ist der Mühe Lohn.

Frieden

Sich leer zu machen, führt ins Leben.
Qual des Opfern ist nicht vergeblich.
Mit der Bereitschaft, Altes aufzugeben,
Wandelt sich unser Dasein erheblich.

Der einzige Grund, Altes aufzugeben,
Ist der, etwas Besseres zu gewinnen.
Friede ist besser als Krieg im Leben.
Ich scheide lieber friedlich von hinnen.

*Wovon heißt es, sich leer zu machen,
Um endlich hier Frieden zu gewinnen?
Was sind die Optionen und die Sachen,
Die jenseits der Leere wahrhaft beginnen?*

Bewusst wird kaum die Antwort gefunden.
Statt Sicherheit setzen wir ein Experiment.
Nur wer sucht, kann finden und gesunden.
Traue keinem, der Antworten für dich kennt.

Öffne den Herzraum und mache dich bereit,
Dich in ein unklares Noch-Nicht zu wagen
An Vagheit, Zaudern, Zweifel, Mehrdeutigkeit
Angst und Ungewissheit nicht zu verzagen.

Lerne, ein Sowohl-als-Auch zu akzeptieren,
In scheinbarer Unvereinbarkeit zu denken,
In dir nicht engendes Denken zu schüren,
Deine Blicke auf das Paradoxe zu lenken.

Paradoxes ist eine Eigenschaft der Leere.
Widersprüche sind dort zusammengeführt.
Aus dieser Leere heraus ich Frieden mehre,
Da Akzeptanz unsrer Vielfalt zu Liebe führt.

Vermögen, Widerspruch und Doppelsinn
Als neue Geistesmöglichkeit zu integrieren,
Führt uns oft zu mehr innerer Freiheit hin,
Lässt mehr von dem Menschsein kapiieren.

Ein Paradoxon teilt nicht auf in Kategorien,
Sondern löst sie auf wie durch ein Wunder,
Sobald Widersprüchliches wir einbeziehen,
Wird auch unser Weltbild echter und runder.

Unser Weltbild wird dann menschlich, realer,
Beschränken wir es nicht aufs Bewusstsein,
Wird die Gedankenwelt mehrdimensionaler,
Lassen wir auf das Unbewusste uns mit ein.

Leben ist kein Problem, das gelöst sein will,
Sondern Mysterium, das uns zu leben bleibt.
Unbewusstem trauen wir, dass es uns erfüll',
Da das Selbst ihm Weg zum Guten beschreibt.

Zur Echtgemeinschaft werden

Für Gruppen ist hilfreich, wenn einige schon
Den Kontakt mit Leere für sich praktizieren,
Weitgehend befreit von der Angstillusion,
Ihr Leben in loslassender Leere zu verlieren.

Unsere Leere ist der Ort wahrer Kreativität,
Nichts muss hier mehr und alles darf sein,
Nur aus Erlaubnis wirklich Neues entsteht,
Schließt Hirn, Hand und Herz in sich ein.

Der Leere folgend überqueren wir die Brücke
Von Chaos hinein in echtem Gruppenbezug.
Leere erschafft in uns Fülle und keine Lücke,
Leereangst ist die Folge von Selbstbetrug.

Ein Rückfall in Chaos oder Scheinharmonie
Der Gemeinschaft bei Leereangst oft droht.
Im Überwinden der Angst ich mit denen zieh',
Deren Sehnen ähnlich wie das meine in Not.

Authentisch, echt miteinander umzugehen,
Erfordert von uns allen, verletzlich zu bleiben,
Mit geöffneten Herzen auf Seelen zu sehen,
Um im Fluss der Gruppenenergie zu treiben.

Wir sind mit uns, der Gruppe und dem Leben
In dem achtsam erkundenden Seelenkontakt.
Fassaden und Eitelkeit muss es nicht geben.
Keiner nutzt aus, dass man offen und nackt.

Ist Vorstoß zur Echtgemeinschaft gelungen,
Sind Probleme und Konflikte leicht zu lösen.
Verbalkeule wird nicht mehr geschwungen,
Nicht unterschieden nach Guten und Bösen.

Man muss bei Meinungsverschiedenheiten,
Die auch hier von Zeit zu Zeit mal entstehen,
Sich nicht mehr die Hölle auf Erden bereiten.
Man hört sich gut zu, ist bemüht zu verstehen.

Das Sozialklima ist voll Liebe und Respekt,
Auch in Konflikten eher ruhig, sogar friedlich.
Nichts wird beschönigt, verschärft, versteckt.
Andere zu manipulieren fällt weg, zieht nicht.

Menschen lauschen. Sie können sich hören.
Ihre Stimmen sind leise, doch zugleich intensiv.
Auch Schweigen kann hier keinen verstören.
Nichts ist anstrengend. Nichts ist mehr schief.

Ego-gemachtes Chaos hat endlich ein Ende.
Kampf bewegt sich stets in Richtung Konsens.
Wunsch aller ist, dass man zu Lösungen fände
Mit für Gemeinschaft nützlicher Konsequenz.

Man wird zur Gruppe, in der alle mit leiten,
Jeweils notwendige Funktionen übernehmen,
Dabei ihre Kompetenz für ihr Anleiten weiten,
Sich für Fehler dabei nicht mehr schämen.

Man lernt, die Gruppe als Ganze zu erschauen,
Wechselspiel von Selbst und Wir zu begreifen,
Dem heilenden Gruppenprozess zu vertrauen
Zum liebenden Sozialwesen hin zu reifen.

Wege zur Echtgemeinschaft gehen

Gemeinschaft ist größere Gruppe von Personen,
Gleichgestellt ohne Dauerstatus und Hierarchien,
Entschieden, zusammen zu leben und zu wohnen,
Beachtend, dass alle dabei wachsend gediehen.

Eine Gemeinschaft ist man nicht, zu der wird man,
Wenn alle Gemeinschaftsgeist in sich erwecken,
Los lassen, was man dafür nicht brauchen kann,
Energie in Gemeinschaftstauglichkeit stecken.

Es gilt, seine Herkunftsmacken zu überwinden,
Die konstruktive Gruppenentwicklung stören,
Freude an der Vielfalt der Menschen zu finden,
Sich nicht über Normabweichende zu empören.

Es gilt, in Krisen, in Problemen und Konflikten
Chancen und Konsens fördernd zu handeln,
In Gesprächen, geduldigen und geschickten,
Meinungen zu verdeutlichen und zu wandeln.

Wenn man altes durch neues Verhalten ersetzt,
Sich zum Lernen öffnet, Noch-Unfähigkeit spürt,
Ist Gefahr groß, man verletzt oder wird verletzt,
Weil aus scheinsicherer Gewohnheit entführt.

Wollen wir Dasein anreichern, eher unbescheiden
Eine lebendige Vielfalt in und um uns genießen,
Heißt es Abschied nehmen, entscheidend leiden,
Ohne dass Trauer und Schmerz uns verdrießen.

Alles Neues hält freudvolle Erfahrungen bereit,
Auch Sorge, Furcht, Zweifel, Kummer und Zorn,
Zurückweisung, Verwirrung, Niedergeschlagenheit.
Vieles erscheint anfangs vertrackt und verworr'n.

Wir durchschreiten Irrtum, Angst, Missverstehen,
Werden zornig, führen Kampf des Vergebens,
Können oft nicht Licht am Tunnelende sehen
In Turbulenzen echten Gemeinschaftslebens.

Menschen in der Echtgemeinschaft sind bereit,
Ansicht und Verhalten stets neu zu reflektieren.
Stete Selbstprüfung ist Schlüssel zur Weisheit.
Gemeinsame Entwicklung wird uns dahin führen.

Echtgemeinschaft lässt uns bescheiden werden,
Erschafft den Lebensstil, der auch kontemplativ.
In wachen Gesprächen kann man sich erden,
Rechtzeitig zu erkennen, läuft etwas zu schief.

Statt gegeneinander wir miteinander kämpfen,
Verwundung zeigend, Schwäche zulassend,
Erwartungen raschen Fortschritts wir dämpfen,
Mut zu transparenten Entscheidungen fassend.

Nicht Zeit mit dem alten Vertrauten wir verlieren,
Um gegenseitig Wunden von früher zu verbinden,
Lieber mit neuen Verhalten wir experimentieren,
Um bessere Lösungen für die Zukunft zu finden.

Gewaltfreiheit, Friedfertigkeit konkret wir erproben,
Um mit uns selbst und anderen in Liebe zu leben,
Um Hierarchien aufzulösen, ohne Unten und Oben
Friedliche, lebendige Gemeinschaft anzustreben.

Wir die Kunst der gewaltfreien Rede anwenden.
Wir werden sicher im Ausdruck und Verstehen.
Unfruchtbare Reibereien wir dadurch beenden,
Dass in befreiende, heilende Dialoge wir gehen.

Gaben wir schätzen, Grenzen wir akzeptieren,
Gleichklang von Wissen und Tun wir erreichen.
Wollen, Fühlen, Denken, Können wir integrieren.
Ans Licht führen wir lange verdrängte Leichen.

Auch bereit sein, um in Gemeinschaft zu bleiben,
Unablässig etwas für eigene Gesundheit zu tun,
Kränkende Gemeinschaftszustände beschreiben,
Bis zu ihrer vollständigen Ausheilung nicht ruh'n.

Hierarchie, Vermeidung, festgefahrene Rituale,
Sündenbockschaffen, Verurteilung, Stagnation,
Untaugliche Vereinbarungen, überlebte Ideale
All das kann Last werden, Krankheit und Fron.

Echtgemeinschaft, in der alle mit leiten

Echte Gemeinschaften sind grundsätzlich egalitär.
Verantwortung für den Erfolg ist bei allen dieselbe.
Gewohnheitsmäßige Anleiter braucht keiner mehr.
Nicht wieder Führer, nicht schon wieder dasselbe.

Wir brauchen keinen mehr, der uns Vorträge hält,
Der sich vordrängelt, gern all unsere Lasten trägt.
Wir brauchen nicht Guru, der sich über uns stellt,
Nicht Revoluzzer, der an Gurus Ast herum sägt.

Für Gurus an der Zeit, Hilflosigkeit zu erfahren.
Für Hilflöse ist dran, Verantwortung zu nehmen.
Nur nicht ähnliche Vermeidungsmuster bewahren,
Sich nicht durch Gewohnheitsfesthalten lähmen.

Alle können auf Zeit begrenzt Anleitende werden,
Wobei die Leitung je nach Aufgabe wechseln kann.
Zu starre Strukturen das Engagement gefährden.
Irgendwann ist ein jeder mit Verantwortung dran.

Energie wird aufs Gute und Heilende gerichtet,
Man nutzt Ressourcen, Entwicklungspotenzial.
Energie nicht nur, dass man Schlechtes vernichtet.
Auch mit Meiden von Miesem bleibt Leben schal.

Echtgemeinschaft, die einschließt

Echtgemeinschaften schließen ein, nicht aus,
Suchen nicht nach Feind noch nach Sündenbock.
Abspaltung eigener Schatten ist uns ein Graus.
Im eigenen Auge steckt unansehnlicher Pflock.

Integration statt Ausgrenzen, Konsens statt Autorität,
Persönlichkeitsentfaltung hier, Verbindlichkeit dort,
Ausbalancieren von Gemeinschaft und Individualität:
Gemeinschaft wird Klärungs- und Wachstumsort.

Die zu Echtgemeinschaft sich zusammenfinden,
Sind bereit, Spannung und Mühsal anzunehmen,
Konflikte aus Vielfalt der Beteiligten zu überwinden.
Sie suchen heilende Wege, nicht die bequemen.

Echtgemeinschaft schließt die Ideenvielfalt ein.
Jeder Mensch darf seine Überzeugung behalten,
Mag diese noch so schlicht und einfältig sein.
Nur in gelebter Vielfalt kann sich jeder entfalten.

Einseitige, engende Denkweisen werden ergänzt
Durch anderer überzeugende Lebenshaltung,
Werden Andersdenkende sogleich ausgegrenzt,
Keine vorbildhafte Gemeinschaftsgestaltung.

Freies Denken ist bei wenigen vorauszusetzen:
Komplex, Paradoxes einbeziehend und flexibel.
Andere ausgrenzend wir uns selbst oft verletzen.
Werden wir lieber für sie und uns selbst sensibel.

In Meinungsbildungsprozess alle einbeziehen.
Unterschiede nicht verleugnen und verstecken,
Vor der Vielfalt nicht wieder in die Einfalt fliehen,
Vor Konsensfindung wir nicht zurückschrecken.

Hinter Unterschieden Gemeinsames erkennen,
Zu viel des Individualismus in sich überwinden,
Sich nie in totalitärer Gleichschaltung verrennen,
Ein kreatives Darüberhinausgehendes finden.

Zusammenleben von ganzem Herzen wollen,
Sich ernsthaft zur Gemeinschaft bekennen,
Die Lage mit anderen teilen, feiern und tollern,
Trauern und sich aneinander erfreuen können.

Der Gemeinschaft wegen ist zu unterscheiden
Zwischen Toleranz gegenüber Vielfalt im Denken
Und Verhaltensformen, unter denen alle leiden,
Wie verurteilen, verletzen, verweigern, kränken.

Belastet dieses Verhalten viele über Gebühren,
Kommt dadurch Gesamtentwicklung nicht voran,
Muss das zum Gemeinschaftsausschluss führen,
Denn Einzelperson alles andere zerstören kann.

Unsere zentrale Aufgabe in dieser Zeit kann sein,
Uns aktiv zu Gemeinschaftswesen zu wandeln.
Lassen wir uns auf den Entwicklungsschritt ein,
Lernen wir liebend in Gemeinschaft zu handeln.