

**Helmut von Bialy**

# **Mitten dazwischen**



**Verdichtetes  
zum Menschsein und  
zur Menschlichkeit**



**Helmut von Bialy**

# **Mitten dazwischen**

**Dilemmata von uns  
Menschen  
als nach Integrität  
strebenden  
Mehrweltenwesen**

**Verdichtetes zum  
Menschsein  
und zur  
Menschlichkeit**

**Dodenhausen 2023**

Titelbild:  
**Karin Gailing**

Weitere Gedichte  
und Texte von  
Helmut von Bialy  
unter:

[www.wie-weiter.de](http://www.wie-weiter.de)

**Gedichtbände**

Wege ins Sein Band 1: Persönlichkeitsentwicklung  
begleiten

Wege ins Sein Band 2: Erleben integrieren

Wege ins Sein Band 3: Mit Entwicklungsstörungen  
umgehen lernen

Wege ins Sein Band 4: Philosophische Grundlagen  
zum Seinsverständnis

Wege ins Sein Band 5: Psychosozialbildung

Wege ins Sein Band 6: Psychotherapie

Band 7: Zwölf Geburten zum gelingenden Leben in  
Liebe und Lebendigkeit

Band 8: Zwölf Geburten – Ergänzungstexte

Band 9: Partnerschaft als Sozialkunstwerk

Band 10: Partnerschaft als Sozialkunstwerk -  
Kurzfassung

Band 11: Partnerschaft als Sozialkunstwerk -  
Ergänzungstexte

Band 12: Kompetenzen für ein gelingendes Leben

Band 13: Kompetenzen für ein gelingendes Leben -  
Ergänzungstexte

Band 14: Menschheit als Sozialkonstruktion

Band 15: Neufreude

Band 16: Mitten dazwischen

Band 17: Gestaltungsmöglichkeiten im Leben

Band 18: Diesseitige oder jenseitige Spiritualität



# Themen

<b>Prolog</b> .....	<b>11</b>
<b>Teil 1: Menschsein und Menschlichkeit</b> .....	<b>13</b>
<i>Dynamik der Daseins</i> .....	14
<i>Wesensmerkmale des Menschen</i> .....	15
<i>Überleben oder gut leben</i> .....	18
<i>Leben</i> .....	19
<i>Überlebensgedanken</i> .....	20
<i>Gelingende Leben</i> .....	21
<i>Selbstbestimmung</i> .....	22
<i>Wertewelten</i> .....	23
<i>Wertvolles</i> .....	24
<i>Wertschätzung</i> .....	25
<b>Ideengeschichtsbewusstsein zur Menschlichkeit</b> <b>26</b>	
<i>Ideenentwicklung</i> .....	27
<i>Gedankenwelt des Humanismus</i> .....	29
Vorsokratiker Heraklit (um 520 – 460 v. u. Z.) und Protagoras.....	30
Intermezzo: Intuitive Erkenntnis .....	31
Humanismusideen bei Platon (428 – 348 v. u. Z.).....	32
Psychologie als Lebenslehre bei Aristoteles (384 – 322 v. u. Z.).....	32
Glück als Lebensziel bei Aristoteles.....	34
Humanismus bei Cicero (106 – 43 v. u. Z.).....	36
Humanismus-Wiedergeburt in Europa .....	37
Italienischer Renaissance-Humanismus .....	37
Humanismusideen bei Erasmus von Rotterdam (1466 – 1536) .....	39
Bildungsstufen bei Immanuel Kant (1724 -1804).....	42
Idealismus bei Herder (1744 -1803) und Schiller (1759 -1805).....	42
Bildungsreformer W. von Humboldt (1767 – 1835) und J. W. von Goethe (1749 – 1832).....	43
Schul-Humanismus des Friedrich Niethammer (1766 – 1848) .....	44
Kritik am Schul-Humanismus.....	44
<i>Die Idee der Aufklärung</i> .....	46
Freiheit und Rationalität .....	47
Wegbereiter der Aufklärung .....	48
Trennung von Leib und Denken bei René Descartes (1596 – 1650).....	52
Erkenntnis durch Vernunft.....	53
Aufklärung und Liberalismus bei John Locke (1632 – 1704) .....	55
Erkenntnistheorie .....	56
Religion, Staat und Naturrecht .....	58
Naturrecht auf Leben .....	59
Naturrecht auf Gleichheit .....	60
Naturrecht auf Freiheit .....	61
Naturrecht auf Unverletzlichkeit des Eigentums .....	61
Gewaltenteilung und Meinungsfreiheit bei Charles-Louis de Secondat, Baron de Montesquieu (1689 – 1755) .....	62
Aufklärung bei François-Marie Arouet (Voltaire) (1694 – 1778).....	63
Zwischenruf.....	64
Kritische Nachbemerkung.....	66
Erkenntnis als kritische Erfahrung bei David Hume (1711 – 1776).....	67
Kritische Erfahrung.....	68
Kritisches Denken .....	70
Kritik an der Hochrechnung.....	70
Außenwelt .....	71
Ich und Selbst .....	71
Würdigung der Hume'schen Philosophie .....	72
Aufklärung bei Kant (1724 - 1804) .....	73
Was darf ich hoffen? .....	74
Menschenbild .....	75
Lebensbejahung bei Friedrich Nietzsche (1844 – 1900).....	76
Nietzsche, Gott und der Übermensch .....	77
Lebensphilosophie bei Wilhelm Dilthey (1833 – 1911) .....	80

Lebensphilosophie des Henri-Louis Bergson (1859 – 1941) .....	80
<i>Kritik an Aufklärung und Humanismus</i> .....	82
Humanismus und Privateigentum .....	84
Sein statt vernünftig-sein bei Martin Heidegger (1889 – 1976).....	85
Sloterdijks (geb. 1947) Antwort auf Heidegger .....	86
Existenzialismus als Selbstverantwortung bei Sartre (1905 -1980) ..	88
Menschlichkeit durch Revolte bei Camus (1913 – 1960).....	91
Kritische Theorie von Horkheimer (1895 – 1973) und Adorno (1903 – 1969) .....	93
Entfremdung und Liebe bei Erich Fromm (1900 – 1980) .....	94
Geist und Natur bei Gregory Bateson (1904 – 1980).....	96
Bezogenheit und System bei Michel Foucault (1926 – 1984) .....	97
<b>Teil 2: Mehrwelten-Dilemmata.....</b>	<b>101</b>
<i>Eine Welt trotz vieler Welten</i> .....	102
<i>Weltbilder</i> .....	103
<i>Weltverwechslungen</i> .....	104
<i>Zwischen Schlichtheitssehnen und Komplexitätsrealität</i> .....	105
<i>Mehrdeutigkeiten</i> .....	106
<i>Ambivalenzen</i> .....	107
<i>Mikro-, Makro- und Mesowelt</i> .....	108
<i>Physische und symbolische Welt</i> .....	109
<i>Polares balancieren</i> .....	110
<i>Dialektik</i> .....	111
Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770 – 1831).....	111
Die dialektische Methode .....	112
Wesen und Widerspruch bei Hegel.....	114
Intermezzo: Dialektikbereitschaft .....	114
Dialektik und Erkenntnis bei Friedrich Engels (1820 – 1895) .....	115
<b>Mitten dazwischen .....</b>	<b>117</b>
<i>Interesse</i> .....	118
<i>Zwischen Natalität und Mortalität</i> .....	119
<i>Zwischen Anfängen und Abschieden</i> .....	120
<i>Zwischen Premieren und Dernières</i> .....	121
<i>Zwischen Glauben und Wissen</i> .....	123
<i>Interdisziplinär</i> .....	124
<i>Zwischen angewandter Philosophie und Psychotherapie</i> .....	125
<i>Zwischen Chaos und Ordnung</i> .....	126
<i>Zwischen handeln und denken</i> .....	127
<b>Zwischen Vorder-, Hinter- und Untergrund .....</b>	<b>129</b>
<i>Komplexes Dasein</i> .....	130
<i>Aufmerken und Aufbrechen</i> .....	131
<i>Leib, Geist und Gefühl</i> .....	132
<i>Stimmungen im Hintergrund</i> .....	133
<i>Haltungen im Hintergrund</i> .....	134
<i>Einstellungen im Hintergrund</i> .....	135
<i>Untergründiges</i> .....	136
<i>Machtstrukturen</i> .....	137
<i>Kulturtradition</i> .....	138
<i>Natur</i> .....	138
<i>Drei Ebenen komplexen Seins</i> .....	139

<i>Trügerische Lebensvorgaben im Untergrund</i> .....	140
<i>Selbstbestimmung als Ausweg</i> .....	141
<i>Inneres Lächeln</i> .....	142
<b>Integrität und innere Mitte</b> .....	<b>145</b>
<i>Mensch-Mitwelt-Integrität</i> .....	146
<i>Innere Mitte</i> .....	147
<i>Die innere Mitte suchen und finden</i> .....	148
<i>Verlust der inneren Mitte</i> .....	150
<i>Wege zur inneren Mitte</i> .....	151
<b>Atomistische und holistische Welten</b> .....	<b>153</b>
<i>In dynamischen Systemen denken</i> .....	154
<i>Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile</i> .....	155
<i>Grundvermögen der Holons</i> .....	157
<i>Emergenz</i> .....	158
<i>Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit</i> .....	159
<i>Vier Dimensionen der Holon-Wirklichkeit</i> .....	160
<i>Koevolution und Evolution der Holons</i> .....	161
<b>Naturwelten und Kulturwelten</b> .....	<b>163</b>
<i>Drei Ebenen komplexen Seins</i> .....	164
<i>Natur</i> .....	165
<i>Leibliche Selbstorganisation</i> .....	166
<i>Soziale Selbstorganisation</i> .....	167
<i>Mitgestaltende Selbstorganisation</i> .....	168
<i>Kultur</i> .....	169
<i>Intersubjektiv konstruierte Kultur</i> .....	170
<i>Sozialkonstruktionen</i> .....	171
<b>Erlebens-, Ding- und Geisteswelt</b> .....	<b>173</b>
<i>Geisteswelt und Realwelt</i> .....	174
<i>Unmittelbare und vermittelte Welt</i> .....	175
<i>Mensch und soziale Mitwelt</i> .....	176
<i>Grenzen</i> .....	177
<i>Begrenzte und unbegrenzte Welt</i> .....	178
<i>Pluswelten und Minuswelten</i> .....	179
<i>Verbindendes Selbst</i> .....	180
<b>Vertikale und horizontale Welten</b> .....	<b>181</b>
<i>Bewundern oder staunen</i> .....	182
<i>Quantitative und qualitative Welt</i> .....	183
<i>Opferwelt und Täterwelt</i> .....	184
<i>Passivaggression als Verschwörung</i> .....	185
<i>Passivaggression als moralische Überlegenheit</i> .....	186
<i>Passivaggression als Intellektualität</i> .....	187
<i>Passivaggression als Anerkennungsverweigerung</i> .....	188
<i>Idealisierung und Abwertung</i> .....	189
<i>Herrschaftsfreiheit</i> .....	190

<i>Anarchismus und Psychotherapie</i> .....	191
<i>Anarchismus und/oder Kommunismus</i> .....	192
<b>Reale und virtuelle Welten</b> .....	<b>195</b>
<i>Bewusste und unbewusste Welten</i> .....	196
<i>Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftswelten</i> .....	197
<i>Herkunftswelten und Zukunftswelten</i> .....	198
<i>Wissenswelten und Nichtwissenswelten</i> .....	199
<i>Behaupten</i> .....	200
<b>Wachwelten und Traumwelten</b> .....	<b>201</b>
<i>Wahrnehmungsverzerrungen</i> .....	202
<i>Depersonalisation</i> .....	203
<i>Selbstentfremdung</i> .....	204
<i>Bewusstseinsstörungen</i> .....	205
<i>Trancezustände</i> .....	206
<i>Trancezustände erkennen</i> .....	207
<i>Zwischen Man-Sein und Selbst-Sein</i> .....	208
<i>Konventionstrance</i> .....	209
<b>Leib-, Gefühls- und Denkwelten</b> .....	<b>211</b>
<i>Innenwelten und Außenwelten</i> .....	212
<i>Sinnesbezug</i> .....	213
<i>Körper und Leib</i> .....	214
<i>Leib und Seele oder Seele und Leib</i> .....	215
<i>Leib im Wandel</i> .....	216
<i>Faszination Leiblichkeit</i> .....	217
<i>Liebe, Leib und Erde</i> .....	218
<i>Leibliebe</i> .....	219
<i>Leben als Leib in handelnder Bewegung</i> .....	220
<i>Emotion und Gefühl</i> .....	221
<i>Denkzwang oder Denkfreiheit</i> .....	222
<i>Individuelle Gedankenfelder</i> .....	223
<i>Gedanken weiten</i> .....	224
<i>Herkömmliche und neue Denkwelten</i> .....	225
<i>Denkkritik</i> .....	226
<b>Dingwelten und Beziehungswelten</b> .....	<b>227</b>
<i>Seinwelten und Habenwelten</i> .....	228
<i>Individualwelten und Sozialwelten</i> .....	229
<i>Spezialität</i> .....	230
<i>Selbstbezug</i> .....	231
<i>Sozialität</i> .....	232
<i>Kein Selbst ohne andere</i> .....	233
<i>Balance im Sozialfeld</i> .....	234

## 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 geschriebene Textzeilen  
dienen als Selbsterkundungsfragen.*

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

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

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

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

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

Nehmen Sie sich deshalb pro Tag  
maximal ein Gedicht vor.

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

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

Viel freudige Erkenntnis dabei.

## Prolog

Ich möchte Philosophie in Gedichtform einbinden,  
Will viele Fragen zu erfüllendem Leben mir stellen,  
Vielleicht hier und da auch erste Antworten finden.  
Doch hinterfragend mir nicht das Dasein vergällen.

Freude an der Weisheit erwächst uns aus Fragen,  
Die nicht im Banal-Organisatorischen verbleiben,  
Bei denen Antworten, die zu billig sind, versagen,  
Fragen uns, wenn ungeklärt, jahrelang umtreiben.

*Was ist der Mensch? Wer als Mensch will ich sein?*  
Distanziert und nah will ich mein Leben betrachten.  
Auf wilden Tanz der Gedanken lasse ich mich ein.  
Will nicht im Dämmerzustand im Sein übernachten.

*Ich bin ein Mensch. Doch was bedeutet das schon?*  
*Bin ich Krone der Schöpfung oder deren Zerstörung?*  
*Was ist Auftrag meines Hierseins und dessen Lohn?*  
*Siegt am Ende die Freude oder siegt die Empörung?*

*Was macht es mir aus, Mensch genannt zu werden,*  
*Wo doch noch so viele sich unmenschlich verhalten,*  
*Sich wie andere durch abartiges Handeln gefährden,*  
*Welt in arm und reich, Gewinn und Verlust zerspalten?*

*Wenn täglich ich um mich schaue, wie viel Elend wird*  
*Von uns selbst wie von anderen überall produziert?*  
Zerstörungskraft wird gegen sich selbst auch gekehrt,  
Weil so viele hilflos, verzweifelt, verängstigt, frustriert.

*Was kann menschlich am Menschsein man nennen?*  
*Was sind die lebbareren Werte, die uns alle angehen?*  
*Was brauchen wir, um Werte realisieren zu können?*  
*Wie nur könnten wir lernen, einander zu verstehen?*

Fragen über Fragen. *Doch wie zu Antworten kommen?*  
*Finde ich diese in mir, mich meditierend versenkend?*  
*Oder macht zu meditieren mich eng und beklommen,*  
*Nicht neue Möglichkeiten zu handeln mir schenkend?*

Vieles von dem lässt nur experimentierend sich klären.  
Wir handeln zur Probe, lassen Unbrauchbares fallen.  
Schritt für Schritt dabei gute Erfahrungen wir mehren.  
Erfahrungen zu Lebensentwurf zusammen wir ballen.

Weisheit lebt davon, Erfahrung selbstkritisch zu leben:  
*Was ist hier mir gelungen? Woran bin ich gescheitert?*  
Zu scheitern wirkt nach in uns als ein Erlebensbeben.  
Gut, wenn das nicht betrübt, eher Humor uns erheitert.

Philosophie lässt vom Alltag auf Abstand uns gehen,  
Indem wohlwollende Reflexion seine Chance erhält.  
Von exzentrischer Warte auf unser Leben wir sehen.  
Vielleicht lebt es sich so friedfertiger in unserer Welt.



## Teil 1: Menschsein und Menschlichkeit

*Nehmen eine Sonderstellung auf Erden wir ein?  
Was unterscheidet uns von den anderen Tieren?  
Was werden wohl unsere Besonderheiten sein?  
Was könnte man als unser Monopol definieren?*

Weder ist es der Handlungsdrang noch Instinkt,  
Zumal bei uns Menschen das Instinktive versteckt.  
Es sind nicht Gewohnheiten, in die man versinkt,  
Noch Denkformen, die auch bei Tieren erweckt.

Drang, Instinkt, Gewohnheit, praktisches Denken  
Sind zwar besondere Stufenfolgen des Lebens.  
Doch wenn wir uns auf diese Stufen begrenzen,  
Suchen wir spezifisch Menschliches vergebens.

Besonderes des Menschen ist zugleich sein Fluch.  
Unbegrenzt weltoffen kann mensch sich verhalten.  
Leider umfasst das auch vieler Personen Versuch,  
Sich von Bedingungen auf der Erde abzuspalten.

Rein geistig die reale Welt wir hinter uns lassen.  
Was auf uns wirkt, können wir denkend negieren.  
Wir müssen Realitäten nur sporadisch erfassen,  
Können Leben am Rande der Wirklichkeit führen.

Rein geistig sind wir nicht an Bedürfnis gebunden.  
Wir können trotz der Mitwelt wie frei uns bewegen.  
Welt wird nicht nur erlitten, sondern neu erfunden,  
Meist zum Fluch für uns, allzu selten zum Segen.

Alte Fesseln organischen Daseins wir sprengen,  
Indem neue Denk- und Wertemuster wir bilden.  
Wir entledigen uns der Muster, die uns beengen,  
Bewegen uns rein geistig in Entwicklungsgefilde.

Bei Offensichtlichkeiten bleiben wir nicht stehen,  
Fallen auf normativ Faktisches nicht länger herein.  
Hinter die Erscheinungen aufs Wesen wir sehen.  
Vieles was ist, könnte demnach auch anders sein.

Dank Geisteskraft können wir uns derart verhalten,  
Als wenn organische Begrenztheit nicht interessiert.  
Wir erdenken uns Welt, statt sie aktiv zu gestalten,  
Was auch zu Dauerprotest gegen Wirkliches führt.

Dies kann zu Arroganz und Ignoranz uns verführen.  
Wir hinterfragen nicht mehr, blenden Wirkliches aus.  
Um, was ist, zu wandeln, keinen Finger wir rühren.  
In beengter Handlungswelt sind wir selten zuhaus.

Grenzen des Soseins wir protestierend durchbrechen  
Im steten Bestreben, Wirklichkeit zu transzendieren.  
Doch diese Protesthaltung kann sich an uns rächen,  
Falls wir dadurch den Kontakt zum Realen verlieren.

## Dynamik der Daseins

Mensch zu sein, bedeutet beständiges Werden.  
Nichts bleibt jemals, während wir leben, konstant.  
Unser Glück im Leben wir Menschen gefährden,  
Nehmen wir unser Leben allzu fest in die Hand.

Festhalten gern, was in das Dasein noch passt.  
Doch loslassen, was zunehmend uns unterdrückt.  
Einen Wandel meidend, man beizeiten sich hasst,  
Weil uns unser Leben vermeidend nicht glückt.

Zu leben bedeutet stetes Gebären und Sterben  
Der Nahrung und Zellen, der Ideen und Ideale,  
Die, ihr Frischedatum überschreitend, verderben,  
Bis letztlich unser Lebenslicht erlischt im Saale.

Wir Menschen können selbstkritisch besehen,  
Wie wir uns zu uns oder zur Mitwelt verhalten.  
Wir können denkend versuchen zu verstehen,  
Was uns treibt, Leben so oder so zu gestalten.

Nur selbst können wir uns zum Sein motivieren,  
Wie wir selbst auch Lebensfreude uns rauben.  
Niemand muss sich beschimpfend tyrannisieren.  
Niemand muss den inneren Antreibern glauben.

Wir können uns mit uns samt Mitwelt befreunden,  
Stärken erkennen und sie wohlwollend stärken,  
Schwächen akzeptieren und sie eingemeinden,  
Selbst- und fremdgütig werden in allen Werken.

Wir werden eher zu dem, wozu wir entschieden.  
Entwicklung ist immer auch Können und Wollen.  
Das verkümmert als Chance, was wir gemieden,  
Dem aktiv wir nicht genug Wertschätzung zollen.

Niemand kann uns wirksam von außen belehren.  
Motivator samt Lehrmeisterin sitzt stets im Innen.  
Auch all das, wogegen vehement wir uns wehren,  
Bleibt als störend meist haften in unseren Sinnen.

Wir können unser Leben mit Sinnhaftem erfüllen,  
Wenn bislang Getrenntes zusammen wir fügen.  
Mit einem Heilendes verbindenden Liebeswillen  
Können wir uns erlauben, wie wir sind, zu genügen.

Erfolge und Fehler werden Anlässe zum Lernen.  
Wir Menschen sind befähigt zur Selbstkorrektur.  
Fehler und Defizite können wir leichter entfernen,  
Sind achtsam selbstfreundlich wir auf ihrer Spur.

Ständig dürfen wir lernen, müssen nicht glauben.  
Leben in all seiner Komplexität ist experimentell.  
Wir dürfen Irrtümer uns und uns Fragen erlauben.  
Klarheit und Antworten finden selten wir schnell.

## Wesensmerkmale des Menschen

Wir Menschen sind **gesellschaftliche Wesen**,  
Stets voneinander, selten miteinander lebend,  
Die seelisch eher gesund bleiben oder genesen,  
Balance von Freisein und Bindung anstrebend.

Zu viel Autonomie isoliert und macht einsam,  
Zu wenig davon macht uns abhängig und klein.  
Wer balanciert ist, der weiß, was gemeinsam  
Zu tun ist und was man besser erledigt allein.

Zu viel der Wechselseitigkeit macht initiativlos.  
Wir brauchen die, die allein vorwärtsschreiten,  
Deren Mut, Klugheit und Herz besonders groß,  
Und anderen voranschreitend Wege bereiten.

Doch zu wenig Wechselseitigkeit macht arrogant.  
Man muss vorangehend zugleich andere fragen.  
Gesellschaft man deshalb gemeinsam erfand,  
Dass Einzelperson muss sich weniger plagen.

Ursprünglichen Gesellschaftssinn wollen wir  
In Gemeinschaft zu neuem Leben erwecken.  
Frei und zugleich herzlich bezogen, wir dafür  
Unsere kollektive Kreativität wiederentdecken.

*Was ist dein, was ist mein konstruktiver Kern?  
Wie respektieren wir Würde und Besonderheit?  
Was schätze ich an dir, mache mit dir ich gern?  
Wozu nehmen wir uns besser gemeinsam Zeit?*

Wir Menschen sind zudem **Beziehungswesen**.  
Zwischenmenschlichkeit ist unser Lebenselixier.  
Ohne Beziehung, ja Liebe wäre keiner gewesen.  
Andere Menschen bewirkten, dass wir heute hier.

Tief erfahren wir die Zufriedenheit und das Glück,  
Mit anderen im sich stützenden Kontakt zu sein.  
Keiner dominiert andere oder zieht sich zurück.  
Dialoge von Gleichberechtigten stellen sich ein.

Wir feiern Gemeinsamkeit und Unterschiede.  
Einzigartigkeit, Verschiedenheit ist keine Last.  
Offen für Fremdes, weder konform noch rigide  
Wird Vielfalt respektiert, als Reichtum erfasst.

Unterschiedlichkeit in den Lebensentwürfen,  
Wurzeln oft in anderen, uns fremden Kulturen,  
Kompetenzen, Talente besonders sein dürfen.  
Schatten hinterlassen Persönlichkeitsspuren.

Nicht leicht ist, anderer Macken und Schatten  
Zu würdigen sowie konstruktiv einzubeziehen.  
Besonders, wenn wir einen Anteil daran hatten,  
Möchten andere wir meiden, ihnen entfliehen.

Eine Gemeinschaft wird kraftvoll und lebendig,  
Wird die Besonderheit jeder Person respektiert.  
Respekt untereinander wird leicht, wenn sich  
Niemand als jemand Besonderes inszeniert.

Ein Grundbedürfnis von uns Menschen es ist,  
Teilhabend am sinnstiftenden Ganzen zu sein.  
Wer Sinn und Zusammenhalt nicht vermisst,  
Lässt sich gern auf den Dienst am Ganzen ein.

Wer Verbundenheit erlebt, nimmt Anteil daran,  
Fundament für Verbundenheit zu verbreitern,  
Schaut, wo verantwortlich gestalten man kann,  
Trägt und erträgt auch ein vorläufiges Scheitern.

Wer Verbundenheit erlebt, wird konfliktbereit,  
Will nicht falsche Harmonie als Kontaktersatz,  
Nimmt für faire Konfliktbewältigungen sich Zeit.  
Bewältigt mehr sie den Gemeinschaftsschatz.

Beziehungsfähig werden als steter Lernprozess,  
In dem wir uns aktiv und feinfühlig unterstützen  
Ohne Schuldzuschreibung und Beurteilungsstress.  
Gemeinschaftsziel ist es, sich konkret zu nützen.

Spürt man, man ist nicht allein auf sich gestellt,  
Man wird respektiert, gewürdigt und beachtet,  
Gefühl von Sozialvertrauen sich zu uns gesellt.  
Seele nicht mehr in Einsamkeit verschmachtet.

Wir Menschen sind stets **ganzheitliche Wesen**.  
Herz, Hand und Hirn wirken immer zusammen.  
Die Versuche, sich aus dieser Ganzheit zu lösen,  
Von Unheil bringendem Menschenbild stammen.

Solange wir leben, sind wir Leib, Geist, Gefühl.  
Die drei wirken in vielfältiger Wechselseitigkeit.  
Eins davon zu ignorieren, ist gefährliches Spiel.  
Leibseelische Krankheit macht sich in uns breit.

Destruktiv ist es, die Gefühle zu unterdrücken,  
Nur kalkulierend dem Verstand Raum zu geben.  
Leibseelisches Elend füllt die Ausdruckslücken,  
Eher lieblos wird so unser Gemeinschaftsleben.

Wenn uns jedoch die Gefühle überschwemmen,  
Vernunft nicht Platz in der Gemeinschaft gewinnt,  
In der ganzheitlichen Entfaltung wir uns hemmen  
Und der Anfang unseres sozialen Endes beginnt.

Wir Menschen sind zudem **biologische Wesen**,  
Als Säugetiere nie von unserer Mitwelt getrennt,  
Der einzige Unterschied ist, dass wir nicht Äsen  
Und dass man sich manchmal mit Namen kennt.

Wenn der Unterschied zu den Tieren überbetont,  
Wir also unsere biologische Herkunft abstreiten,  
Kein Wunder, dass diese Erde zerstör-bewohnt,  
Wir uns unseren eigenen Untergang mit bereiten.

Es geht darum, zu unseren Wurzeln zu finden,  
Unsere biologische Natur ständig einzubeziehen,  
Die Trennung von der Natur tätig zu überwinden,  
Nicht ökologischer Verantwortung zu entfliehen.

Ökologische Verantwortung, nicht aufgesetzt,  
Als Banner demonstrativ vor sich hergetragen.  
Sondern vom Herzen her, weil wir selbst verletzt,  
Wenn wir Natur ihr Regenerationsrecht versagen.

Unter anderem ökologisch und nachhaltig bauen,  
Klug umgehen mit Stoffen, Wasser und Energie,  
Welt nicht mit zu großem Fußabdruck versauen.  
Statt Luxus eher soziale Kreativität und Fantasie.

Bepflanzungen in und an den Wohngebäuden,  
Gemeinsame Gärten, auch für Einzelne Beete.  
Herz, Hand und Augen am Grün sich weiden.  
Schwitzen, wenn ich ernte, grabe, pflanze, jäte.

Sich genügend bewegen und gesund ernähren,  
Miteinander Sport treiben und fröhlich kochen,  
Auch dem Wohnumfeld einen Einblick gewähren,  
Nicht nur auf Gemeinschaftsgrenzen pochen.

Wo möglich, Hausgeräte und Fahrzeuge teilen.  
Gemeinnutzend die Naturressourcen schonen.  
Um Hilfe bitten und auch anderen zur Hilfe eilen  
Und sich mit gemeinsamem Feiern belohnen.

Wir Menschen sind schließlich **spirituelle Wesen**  
Auf der Suche nach Sinn, Erfüllung und Geist.  
Wir meditieren, diskutieren, musizieren und lesen  
Zu verstehen, was uns unser Hiersein geheit.

Alles Leben ist im Grunde unsere Begegnung  
Mit dem menschlichen zugleich universellen Du.  
Unser Hiersein erhält dadurch seine Segnung,  
Hören wir einander mit offenen Herzen uns zu.

In deinem Schmerz erkenne ich den meinen,  
Erkenne ich unserer Menschheit Schmerzen.  
Durch meine Freude kann deine erscheinen,  
Kann ein Lachen erwachen in unseren Herzen.

Im Dialog der Herzen erwacht freie Solidarität,  
Dieses tiefe Gefühl, eine Menschheit zu sein,  
Mit Offenheit, Freude, Mut, Tatkraft und Vitalität  
Schwingen wir in Gesamtverantwortung uns ein.

Achtsamkeit, Mitgefühl, Respekt und Toleranz,  
Eigenverantwortung und kreatives Mitgestalten,  
Malkunst und Poesie, Musik, Gesang und Tanz  
Und wertschätzende Liebe mag sich entfalten.

Gesellschaft, Beziehung und Ganzheitlichkeit:  
Biologisch erdegebunden und spirituell vogelfrei  
Machen wir uns aktiv gestaltend vitalittsbereit,  
Auf dass, hier zu leben, für uns erfüllend sei.

Wir akzeptieren die Grenzen unserer Existenz,  
Die vielfältigen Abhängigkeiten erkennen wir an.  
Wir erwehren uns der fast wahnhaften Tendenz,  
Dass das meiste man hier allein erreichen kann.

## Überleben oder gut leben

*Ist Menschsein zu reduzieren auf das Überleben,  
Auf ein Gerade-mal-so-in-der-Welt-Existieren?  
Oder heißt Menschsein, zum Guten zu streben,  
Ziel erfüllten Seins nicht aus Sinn zu verlieren?*

Sein kann verarmt sein, dass kaum es zu Recht  
Angesehen würde als ein menschliches Leben,  
Dass keiner, der wählen kann, so leben möchte,  
So dass wir Vermeidung des Zustand erstreben.

Gesellschaften und politische Systeme sind gut,  
Lebensqualitäten erlaubend für alle Personen  
Mit Chance zu erleben, wie man Sinnvolles tut,  
Wie die Arbeit samt Werterhaltung sich lohnen.

Gutes Leben erfordert gesichertes Überleben.  
Gesund sind wir ernährt, klimasicher behaust.  
Endlich pfeifen wir auf egozentrisches Streben.  
Einführendes Herz regiert, nicht eiserne Faust.

Lebensqualität beginnt mit der Freiheit der Wahl.  
Wahlfrei bedeutet: Wir können frei uns entfalten,  
Verfügen über Fähigkeiten in hinreichender Zahl,  
Dank derer qualitativ wir das Dasein gestalten.

Wer Lebensqualität will, muss auch befähigt sein,  
Ideen zu formen, was, gut zu leben, bedeutet.  
Das schließt die Mitwelt samt der Nachwelt ein.  
Gesamtverantwortung die Entscheidungen leitet.

Gut, wenn wir fähig werden, uns zu unterstützen,  
Individuell besondere Begabungen zu stärken,  
Meist so handeln, dass unserer Mitwelt wir nützen  
Während wir mitarbeiten an wertvollen Werken.

Gut auch, kontaktfähig auf andere einzugehen,  
In deren Situationen sich oft hineinzusetzen,  
Sozialwelten als Teil seiner selbst zu verstehen,  
Ein konstruktives Miteinander nicht zu verletzen.

Gut auch Fähigkeit, die Verbundenheit mit Tieren,  
Mit Pflanzen sowie mit gesamter natürlicher Welt  
Mitentscheidend nicht aus dem Blick zu verlieren.  
Gut, wenn man die Kontexte des Daseins erhellt.

Gut ist, sich seelischer Kompetenz zu erfreuen,  
Zu lachen, zu spielen und sich erholen zu können,  
Konflikte zu bewältigen, sich nicht mehr zu scheuen,  
Sich wie anderen viel an Wohlwollen zu gönnen.

Gut zu sich, zu anderen wie zur Mitwelt zu werden,  
Könnte Pfade hin zum Menschsein beschreiben.  
Durch aller Bemühen, Leben nicht zu gefährden,  
Könnte diese Erde für uns alle erhalten bleiben.

## Leben

Zu leben ist mein Bezogensein im Prozess  
Ist Begegnung mit Allem im steten Wandel.  
Ganz egal, ob in Muße oder unter Stress:  
Auf meine Mitwelt einwirkend ich handel'.

Die Mitwelt wirkt wiederum auf mich zurück  
Von subtil bis zu unmittelbar offensichtlich.  
Ich fühle Angst, Wut, Freude oder Glück,  
Erlebe mich dabei als falsch oder richtig.

Zu leben erfordert, das Sein zu bewerten:  
*Was hilft uns weiter? Was wird uns stören?*  
Bedingungen, die unser Leben gefährden,  
Wo möglich, erkannt und vernichtet gehören.

Soziale Mitwelt in enges Korsett uns zwingt.  
Ordnungsstrukturen werden uns vorgegeben.  
Zu leben bedeutet: Wir sind vielfach bedingt,  
Wie sehr wir auch unsere Freiheit erstreben.

Wir erschaffen Bedingungen, die uns formen  
Direkt selbst oder über die Natur und Kultur.  
Viele Tatsachen werden alsbald zu Normen.  
Normierung macht zugleich sicher und stur.

Das Echo unsres Handelns wirkt auf uns ein,  
Ganz egal, ob wir was tun oder unterlassen.  
Wirkungslos kann ein Mensch niemals sein.  
Unsere Wirkung sollten wir besser erfassen.

Wirkungsverantwortung gibt dem Leben Sinn.  
Unser Sein auf Erden wir stets mitgestalten.  
Welt gestaltend erlebe ich real, dass ich bin,  
Wie die kreativen Kräfte sich in mir entfalten.

Ich werde und wachse über mein Ich hinaus,  
Bin besonders, zugleich ein Mensch wie alle.  
Die Erde mit allen Wesen wird mein Zuhause.  
Ich verharre nicht in einer Vereinzelungsfalle.

Einzelnes achten und Gemeinsames sehen.  
Vielfalt und Einheit leben in uns zusammen.  
Als Einzelwesen durch das Leben wir gehen.  
Zugleich wir einer Menschheit entstammen.

Zu leben verbirgt sich in dem Wörtchen Und.  
Zu leben heißt differenzieren und integrieren.  
Innere Verbundenheit macht Sein uns bunt.  
Umfassend liebend, vitales Leben wir führen.

Zu leben erfordert ein Gebären und Sterben.  
Wir kommen hier an und gehen von hier fort.  
Um reif zu werden, muss die Blüte verderben.  
Das Dasein ist für uns ein vergänglicher Ort.

## Überlebensgedanken

Das Denken dient zuvörderst dem Überleben.  
Überleben zu sichern, ist basale Hirnfunktion.  
Als Mensch häufig in Gefahren wir schweben.  
Sicherheit erscheint bis heute eher als Illusion.

Meist wurde die Mitwelt ängstlich abgescannt:  
Droht Gefahr von Mensch, von Tier und Natur?  
Ob ein Schneesturm bald tobt oder ob es brennt,  
Formte Überlebensdenken und Gehirnstruktur.

Denken war oft an Gefahrenabwehr orientiert.  
Negatives, Störendes erhielt so mehr Gewicht.  
Im Kampf wird alles Schöne zumeist ignoriert.  
Man sieht die knospenden Rosen dann nicht.

Das Steinzeitprogramm und unsere Tiernatur:  
Das alles ist in Genen und Kleinhirn gehortet.  
Spult automatisch sich ab wie von der Schnur,  
Wird Ereignis als genügend bedrohlich geortet.

Kommt man mit Kampfsituationen nicht klar,  
Wird ein Flucht-Angriff-Reflex in uns ausgelöst.  
Archaisch wird man, wie der Urzeitmensch war:  
Nackenhaare aufgestellt und Zähne entblößt.

Oder es schaltet sich unser Notprogramm ein:  
Das Nervensystem macht, dass wir erstarren,  
Scheint unsere Lage eher ausweglos zu sein  
Und in dieser Ausweglosigkeit wir verharren.

Es lohnt sich stets, neuartige Wege zu gehen,  
Jenseits aller Archaik aus den Steinzeithöhlen.  
Wir Menschen können lernen, uns zu verstehen  
Ohne Flucht oder Angriff mit tierischem Grölen.

Wir könnten sogar lernen, gewaltfrei zu werden,  
Bedürfnisse hinter den Gefühlen zu erkennen.  
Auf dass unser Seelenheil wir nicht gefährden,  
Gilt es, Bedürfnisse einander klar zu benennen.

Wir können uralten Steinzeitmustern entsteigen.  
Sind archaisch nicht allzu fest vorprogrammiert.  
Wenn doch bei Disstress zu Archaik wir neigen,  
Wird dieser Stress leiblich-konstruktiv abgeführt.

Man kann Disstress aus dem Körper strampeln,  
Kann ebenso seine Wut auf Kissen zerschlagen,  
Muss andere nicht schlagen und niedertrampeln.  
Gewaltlos gelingt es uns eher, uns zu vertragen.

Je mehr wir gestresst sind, desto mehr lenken  
Wir unsere Gedanken auf das nackte Überleben.  
Mit dieser Art zu denken zumeist wir uns kränken.  
Kreative Erkenntnis wird es derart kaum geben.

## Gelingende Leben

Vom uns weitgehend gelingenden Leben zeugt,  
Wenn wohlwollend wir uns im Spiegel betrachten,  
Wir oft aufrecht gehen, nicht vorn über gebeugt,  
Die dunklen Seelenanteile gleichfalls beachten:

*Was wohl verborgen meine Wahrnehmung trübt?  
Welche Schatten verdunkeln Mitwelterfahrung?  
Was missachten wir noch, obwohl es geliebt?  
Wie fesselt uns überholte Herkunftsbewahrung?*

Nicht defizitär, doch in Möglichkeiten wir denken:  
*Wie könnte uns Hiersein noch besser gelingen?*  
Zu dem, was gut ist, wir Aufmerksamkeit lenken,  
Vor allem zu guten Menschen, selten zu Dingen.

Wir sind einverstanden mit unsrer Vergangenheit.  
Viel an Verletzung von früher ist beiseite geräumt.  
Zukunftsoffen, da von seelischem Ballast befreit,  
Wird Hiersein gestaltet, nicht nur passiv erträumt.

Wir leben jetzt und hier, nicht damals und dort.  
Was geschehen mag, ist noch nicht festgelegt.  
Wir ahnen, wohin es geht, nicht nur wovon fort.  
Zur Wahlfreiheit hin sich unser Dasein bewegt.

In uns reift die Idee, was es heißt, gut zu leben.  
Werte, die nicht fruchtbar sind, lassen wir fallen.  
Wenn ein besseres Leben für uns wir erstreben,  
Bedenken wir Wirkungen auf Zukunft von allen:

*Können Urenkel ihr Leben so weiter gestalten,  
Dass die Schönheit des Erdballs sie erfahren?  
Können in Freiheit sie ihre Potenziale entfalten,  
Die Schöpfung für weitere Nachwelt bewahren?*

Eine Lebensethik begleitet meist unser Handeln,  
Die als Weltethik für uns Menschen gelten kann.  
Altes Elend zu guten Bedingungen wir wandeln.  
Wo wir wirksam werden können, fangen wir an.

Individuelle Endlichkeit lässt keinen verzweifeln.  
In Begrenztheit kann Alltag wichtig uns werden.  
Isoliertheit in Existenz wir nicht mehr verteufeln.  
Verteufelnd wir Freude am Hiersein gefährden.

Sinnlosigkeit bringt uns dazu, Sinn zu kreieren.  
Spielraum der Wahlfreiheit gestaltend wir nutzen.  
In Konsumverführungen wir uns nicht verlieren.  
Der destruktiven Habgier die Flügel wir stützen.

Das Dasein ist zu schade, es zu verschwenden.  
Wir schauen gemeinsam, was wesentlich zurzeit.  
Die kooperativen Potenziale wir dazu verwenden,  
Dass sterbend kaum jemand sein Dasein bereut.

## Selbstbestimmung

Es kränkt uns, wenn wir allmählich begreifen,  
Was inneres verletztes Kind in uns bestimmt.  
Doch erst zu wahrhaft Erwachsenen wir reifen,  
Wenn man dieses Kind in sich zu sich nimmt:

„Ich liebe dich, Kind. Ich bin für immer dir nah.  
Ich bleibe bei dir, zeigst du deine Schmerzen.  
Verzeihe mir, dass so lange ich dich übersah.“  
Ich vergebe dies auch mir selbst von Herzen.

Ich bin sicher: Ich war und ich bin nicht perfekt.  
Irrtum aus Vergangenheit noch an mir klebt.  
Die Geschichte der Menschheit in mir steckt.  
Der Geist meiner Herkunft weiter in mir lebt.

Ich kann mich schwerlich von allem befreien.  
Zu vieles hat sich zu tief in mir eingebrannt.  
Doch ich kann mir meine Fehler verzeihen,  
Kann einen in mir Leib, Gefühl und Verstand.

Ich könnte um mehr Integrität mich bemühen,  
Mich Noch-nicht-Gelebtem beherzt zuwenden,  
Aus vielen meiner Fehler meine Lehren ziehen,  
Muss Zeit nicht mit Machtspiel verschwenden.

Ich kann täglich mich fragen: *Was tut mir gut?*  
*Was bringt mir Glück und Sinn in mein Leben?*  
*Wodurch wächst in mir mehr an Lebensmut?*  
Wer Liebe braucht, könnte Liebe auch geben.

Es geht mir darum, zu mir heimwärts zu finden.  
Mein Leben in die eigenen Hände zu nehmen,  
Entfremdung aus der Kindheit zu überwinden,  
Meiner selbst nicht länger mich zu schämen.

Es geht um Mut, mich für mich zu entscheiden,  
So entschieden auch die Mitwelt mitzugestalten:  
*Was tut uns hier gut? Was lässt uns noch leiden?*  
*Was ist aus und vorbei? Woran nur sich halten?*

Es geht um den Mut, im Alltag zu experimentieren,  
Das Bessere im Neuen klug handelnd zu suchen,  
Dabei die Freude am Dasein nicht zu verlieren,  
Erkenntnisse zu finden bei Kaffee und Kuchen.

Es geht darum, in der Beziehungsalltäglichkeit  
Freundlich-achtsam auch Störungen zu besehen.  
Uns neu auszurichten, sind wir tagtäglich bereit.  
Auch zu unserer Unfähigkeit können wir stehen.

Ich höre auf meine Worte: „Es wird dir gelingen.  
Deine Chance zum Selbstwerden ist riesengroß.  
Freundlich-achtsam gestalten, nichts erzwingen.  
Was man ganz annimmt, das wird man auch los.“

## Wertewelten

Wir kommen um ein Bewerten hier nie umhin.  
Also sollten wir werten bewusst mit Bedacht.  
Zu werten entfaltet seinen eigentlichen Sinn,  
Falls Dasein danach mehr Freude uns macht.

Blöder Fehler, den wir zukünftig vermeiden,  
Öder Mangel, der alsbald überwunden wird.  
Verhalten geändert, unter dem andere leiden,  
So zu werten, scheint nützlich, nicht verkehrt.

Experiment Leben muss uns nicht allzeit glücken.  
Wichtig ist, dass wir offen, aus Fehlern zu lernen,  
Fehlgelaufenes freundlich-achtsam zerpfücken,  
Gründe für die Fehlhandlung sorgsam entfernen.

Die Wahrscheinlichkeit, im Leben zu scheitern,  
Wächst mit geringer Einsicht in Verbundenheit.  
Sobald wir Verbundenheitserkenntnis erweitern,  
Wachsen Erfolge und Misserfolgsgelassenheit.

Erfolgreich ist, wenn sich Qualität des Lebens,  
Schritt für Schritt verfeinert, verstetigt und erhöht,  
Wenn wir erfahren, dass Sein nicht vergebens,  
Ein Raum der wertvollen Erkenntnisse entsteht.

Gemeinsam Wertmaßstäbe, Kriterien anlegen,  
Anhand derer man Leben verschönert sodann.  
Sich mit Hilfe von Kritik auf Ziele zuzubewegen:  
Auf diese Art zu werten, sehr sinnvoll sein kann.

Kritik fragt: Habe ich meine Werte angestrebt?  
Sie wertet nicht ab, klärt stattdessen Verhalten.  
Kritik schafft die Basis, dass sinnhaft man lebt.  
Ohne Kriterien wir nicht gemeinsam gestalten.

Wenn da nur nicht das vertrackte Urteilen wär,  
Dieses sich durch Kritik Über-andere-Erheben.  
Urteilen pumpt Egos auf und macht Herzen leer.  
Gerichtshierarchien sollten wir nicht anstreben.

Beim Urteilen lässt man sich selbst außen vor.  
Sachverhalt scheint objektiv falsch oder richtig.  
Man bleibt nicht bescheiden, hat keinen Humor:  
„Mein Urteil ist maßgebend und darum wichtig.“

Urteilend werden Werte zu fremden Gestalten.  
Urteilend wir oft auch uns gegen uns wenden.  
Urteile machen eng. Sie verhindern Entfalten.  
Im Psychokerker erstarrter Normen wir enden.

Also: Urteilen nein danke. Doch werten ja bitte.  
Zentrale Unterschiede wir feinfühlig erspüren.  
Derart wertvollen Zeiten entgegen man schritte,  
Könnte gemeinsam erfüllende Leben so führen.

## Wertvolles

*Was wären in meinem Leben wirksame Werte,  
Die mein Leben zum Lebenswerten hin lenken?  
Was wäre ein Lebensentwurf, den ich verehrte?  
An welche Wege und Ziele würde ich denken?*

*Auf welche Art sollte ich das Leben anschauen?  
Ob die Lebensanschauung mir wohl garantiert,  
Eine Gesellschaft zusammen derart zu erbauen,  
Dass sie Würde und Glück für uns alle gebiert?*

Würde und Glück, welche eher vagen Begriffe:  
Was bedeutet würdevoll für mich hier und heute?  
Liebend gern auf sinnentleerte Begriffe ich piffe.  
Doch totalen Begriffsverzicht ich sicher bereute.

*Was heißt Würde? Wie kann Begriffe ich füllen?  
Wie sieht ein Leben in Würde konkret heute aus?  
Was meint, ein Bedürfnis nach Würde zu stillen?  
Mit dir über Würde zu reden: Was käme heraus?*

Unantastbar soll Menschenwürde für uns sein.  
Das Grundgesetz ist da auf der Menschen Seite.  
Doch wie klagen unsere Würde konkret wir ein?  
Wie nur aus Unwürdezustand man sich befreite?

*Was ist Glück? Kann ich mein Glück einklagen?  
Wie fühlt es sich an, wenn mal glücklich ich bin?  
Bei wem kann Pfade zum Glück ich erfragen?  
Was hat Glücklichkeit zu tun mit Lebenssinn?*

Freiheit von Gewalt wie auch Freiheit der Wahl,  
Gewissensfreiheit sowie Unterschiedstoleranz  
Formen zusammenwirkend menschliches Ideal.  
Zentral ist eine wechselseitige Seinsakzeptanz.

Auch unser Freiheitsbegriff gehört konkretisiert:  
Wie ist es um meine innere Freiheit hier bestellt?  
Entscheide ich zurzeit freiwillig oder manipuliert?  
Welche Art von Freiheit wohl ein Armer erhält?

*Eine Freiheit wovon oder besser Freiheit wozu?*  
Jede Freiheit birgt zugleich etliche Schattenseiten.  
Freigestellt von der Arbeit oder befreit von Tabu.  
*Welcher Freiheitsweise wir wohl Wege bereiten?*

Arbeitslose werden heute noch gern freigesetzt,  
Um in begrenzte Freiheit, oft ins Elend zu gehen.  
Freiheitsrechte werden weiterhin täglich verletzt,  
Wenn Menschen keine Chancen für sich sehen.

Jeder einzelnen Person gebührt aller Respekt,  
Ob sie alt oder jung, ob sie stark oder schwach.  
Miteinander zu sein, oft das Beste in uns weckt,  
Auf dass kreatives Schaffen in uns werde wach.

## Wertschätzung

Schon merkwürdig sind Gesetze des Lebens:  
Wer etwas haben will, sollte anderen es geben.  
Sonst wartet man darauf im Dasein vergebens.  
Leben ist nicht wie ein Markt. Es ist eben Leben.

Wer Wertschätzung haben will, sollte austeilen:  
Offenherzig, ehrlich, partnerschaftlich und echt,  
Sich nicht hinter strengem Maßstab verkeilen,  
Bis niemand mehr ein Werturteil hören möchte'.

Gut, wertschätzend bei sich selbst anzufangen,  
Endlich all das Positive deutlich hervorzuheben,  
Zu anerkennder Haltung zu sich zu gelangen,  
Freude und Zuversicht mehr Anteile zu geben,

Positives, Entwicklung Förderndes erkennen,  
Talent, Potenziale und Ressourcen entdecken,  
Gutes, Weiterführendes, Heilendes benennen,  
Träume, Schöpferkräfte und Freude erwecken.

Jeder Mensch ist im Grunde wertzuschätzen.  
Davon gehen wir bei uns und bei anderen aus.  
Mancher wurde asozial durch zu viel Verletzen,  
Kennt sich darum mit Wertschätzen nicht aus.

Menschen versuchen, ihre Leben zu meistern,  
So gut wie dieses ihr oder ihm derzeit gelingt.  
Viele ihre Misserfolge im Hiersein verkleistern,  
Obwohl Verkleistern meist nur Elend erbringt.

Manche Verletzung ist derart schwer zu heilen,  
Dass ein Mensch wahrscheinlich asozial bleibt  
Und wir enge Gemeinschaft nicht mit ihm teilen,  
Weil das Asoziale bei ihm allzu tief einverleibt.

Es gilt, wertschätzend mit denen umzugehen,  
Die wir nicht in unserer Gemeinschaft dulden.  
Deren Sadismus und Gewalt wir nicht übersehen.  
Ihnen dennoch ein würdiges Leben wir schulden.

Asoziales ist - wenn - an der Wurzel zu verhindern,  
Braucht Partnerschaftlichkeit von Mann und Frau,  
Ein Bindungsverständnis im Kontakt mit Kindern,  
Freiheitliche Gesellschaften ohne Gewaltüberbau.

Uns muss nicht gefallen, was andere so machen.  
Wir dürfen uns ermächtigen, Einhalt zu gebieten,  
Tun andere uns weh, ist was nicht zum Lachen.  
Unsere Selbstwertschätzung wir dafür bemühten.

Wer nicht weiß, wie Mensch mit Mitwelt vernetzt,  
Wie Körper, Seele und Geist zusammenspielen,  
Wie und wodurch man sich leibseelisch verletzt,  
Wird den Wert einer Wertschätzung kaum fühlen.

## Ideengeschichtsbewusstsein zur Menschlichkeit

Wenn mit Ideengeschichte ich mich befasse,  
Dann nicht, um im Einstmaligen zu versinken.  
Unfreies Versinken im Vergangenen ich hasse.  
Ich lasse nicht gern vom Gestern mich linken.

Ich genieße es sehr, meinen Geist zu weiten,  
Sinnliche Feinfühligkeit weiterhin auszubauen,  
Aus Schmerz zu lernen wie aus vielen Pleiten,  
Dabei Lebendigem in mir mehr zu vertrauen.

Es geht mir darum, Denkweisen einzureihen,  
Bio-öko-kulto-soziale Herkünfte zu begreifen,  
Mich von dogmatischen Formeln zu befreien,  
Derart zu geistiger Autonomie hin zu reifen.

Sich zu befreien, erfordert auch zu erkennen:  
Was ich noch nicht weiß, das hält mich heiß.  
Bewusst wir leichter entfesseln uns können.  
Stets fordert Befreiung von uns hohen Preis.

Vor Vergangendem habe ich oft mich gedrückt,  
Wohl aus Angst, im Altschmerz zu versinken.  
So viel im Gestrigen war schräg und verrückt.  
Lange quälte mich Angst, darin zu ertrinken.

Meist ist unwahr, dass frei man entscheidet,  
Wenn Vergangenes man nur beiseite schiebt.  
Jenseits allem Verdrängten die Seele leidet,  
Zumal ohne Klärung man kaum wirklich liebt.

Als Gewordener bin auch ich Vergangenheit.  
*Was hat mich zu dem gemacht, der ich bin?*  
Zum selbstkritischen Blick aufs Leben bereit,  
Öffne für Sein ich mich mit möglichst viel Sinn.

Als Gewordener möchte ich gern mich erspüren,  
Mich einordnen in den Reigen der guten Ideen,  
Licht und Schatten von einst in mir integrieren,  
Mich mehr und mehr als ein Ganzes beseh'n.

Gestriges soll helfen, die Gegenwart zu sehen -  
Weder Wehmut noch schwärmerisch Nostalgie.  
Ich will bewusster und freier in Zukünfte gehen,  
Indem mein Gewordensein ich aktiv einbezieh'.

*Wie können uns und andere wir so begleiten,  
Dass Menschlichkeit in und um uns erwächst?  
Wie war das mit Begleiten in früheren Zeiten?  
Ob Gutes du für unsere Entfaltung entdeckst?*

*Was haben uns Begleitende gedacht und getan?  
Auf wen oder was haben sie einst sich bezogen?  
Wer wiederum erschien als deren geistiger Ahn?  
Was hat all jene damals verengt und verbogen?*

## Ideenentwicklung

Ich will die groben Entwicklungslinien skizzieren,  
Wie Ideen zum Menschsein geformt wir haben.  
Ich will mich nicht in Kritik und Details verlieren,  
Eher zusammenführen, was Ahnen uns gaben.

Mir geht es um ein ethikgeleitetes Integrieren:  
*Was passt zusammen, fördert die Emanzipation?*  
*Was hilft mit, unser Dasein zu demokratisieren,*  
*Verschafft uns Bodenhaftung, reduziert Illusion?*

Ein jeder braucht das Seine, eine jede das Ihre.  
Vergangenes kann Gegenwärtiges verstören.  
Auf dass im Gestrigen man sich nicht verliere,  
Gilt es, wünschenswerte Zukünfte mit zu klären.

Um heil zu werden, bedarf es der Verfahren,  
Die uns Menschen in ihrer Ganzheit besehen,  
Die Einheit von Leib-Geist-Gefühl bewahren,  
Die Menschen als Teil ihrer Mitwelt verstehen.

Vom Ich über ein Wir in die Menschheit hinein,  
Die eingebettet in ein vielfältiges Ökosystem,  
Führt Begleitung uns in ein lebendiges Sein.  
Dies integrierend in meine Seele ich nehm'.

Es geht um Verstehen, Fühlen und Machen,  
Bewusstwerden von vielem, was unbewusst,  
Ängstigen, wüten, lieben, trauern und lachen,  
Zu unterscheiden, was gewollt oder gemusst.

Wesentlich geht es darum, geöffnet zu bleiben  
Für alles Heilende, das in die Welt hinein will.  
*Gestalte ich das mit oder lasse ich mich treiben?*  
*Werde laut ich für Heilendes oder bleibe ich still?*

Ein neues Denken tritt den Altkonzepten hinzu,  
Gibt sich meist kämpferisch, sich zu etablieren.  
Alte Konzepte sind häufig begrenzt durch Tabu.  
Gefährlich ist es oft noch, an Tabus zu rühren.

Paradigmenwechsel erfordert Tabuaufhebung:  
So stoßen wir zu erweiterten Denkweisen vor.  
Der Geist erfährt weiternd eine neue Belebung.  
Nicht länger die Vernunft sich in Dogmen verlor.

Traditionen werden verteidigt und eingemauert.  
Neues einfordernd werden Mauern zerschossen.  
Es werden Fehler bestraft, Schwächen belauert,  
Abtrünnige umgebracht oder ausgeschlossen.

So geschah es vielen, die folgend beschrieben.  
Noch immer scheint das Feld der Ideen voll Groll.  
Statt Vor- und Mitdenkende zu schätzen, zu lieben,  
Haut man oft weiterhin einander die Hücke voll.

Materialisten kämpfen so gegen die Idealisten,  
Pragmatiker ziehen gegen Utopisten in Krieg.  
Sorgsamem Mitweltbezug man vermisst, wenn  
Der Verstand feiert über den Leib seinen Sieg.

Was gelehrt wird, ward von Menschen erdacht,  
Die ebenfalls von dunklen Trieben getrieben,  
Sich in einen bestimmten Zeitgeist eingebracht,  
Von dem Dingreste samt Geschichte geblieben.

Die Denker von einst waren Männer zumeist.  
Es fehlt häufig die Sicht der Frauen auf Welt.  
Liebesgedenken ist meist bei Männern verwaist.  
Abstraktes Sein wurde weit ins Zentrum gestellt.

Liebe trägt in sich den Blick auf Verbundenheit.  
Macht spaltet auf, zerstört Bindung und trennt.  
Ein Systemdenken entstand erst in jüngster Zeit,  
In der Liebe als Urkraft beim Namen man nennt.

Männer liebten eher Abgrenzung und Macht,  
Auch wenn sie von Seelenerkundung beseelt.  
Was sie verbindet, wurde eher selten bedacht.  
Zartheit bei den Männern meist weniger zählt.

Freudianer gegen Jungianer und Adlerianer:  
Abgrenzen, ausgrenzen, zur Schnecke machen.  
Umsichtige Appelle der integrativen Mahner  
Verhallen. Mann lässt meist Türen zukrachen.

Dabei geht es oft auch um Wirtschaftlichkeit:  
Wer behauptet die Stellung auf Geistesmarkt?  
Zum Teilen mit anderen bin ich nicht bereit.  
Bekämpft wird die Richtung, die neu erstarkt.

Fast jede neue Bewegung überzieht die Kritik  
An dem, was an Ideen und in Praxis vorzufinden.  
Man mordet den Geistvater, verfasst die Replik,  
Nur um das Eigene abgrenzend zu begründen.

Das Pendel schlägt hin. Das Pendel schlägt her.  
Allzu kurz verweilt es in integrierender Mitte.  
Zumeist betont mensch ohne Abstand zu sehr  
Seine über das Alte hinausführenden Schritte.

Verliefe dialektisch-bewusst das Geistesleben,  
Meinte das, dass wir Altes im Neuen bewahren,  
Es geht darum, das Alte im Neuen aufzuheben,  
Zumeist konstruktiv kritisch damit zu verfahren.

Aufheben als ein Emporheben und Sich-Lösen.  
Sich verabschieden für notwendigen Neuanfang.  
Nicht konservativ-trunken im Gestrigen dösen.  
Wo uns Heilendes erahnt wird, geht es entlang.

Verläuft Sein so nicht gut, so können wir lernen,  
Denkfehler von einstmals nicht zu wiederholen,  
Schwäche aus Theoriekonzepten zu entfernen,  
Geistige Begleitung zumeist auf Liebe zu polen.

## Gedankenwelt des Humanismus

Humanismus gibt Menschen die zentrale Funktion.  
Götter büßen dabei ihre Orientierungsfunktion ein.  
Verantwortung für die Welt haben immer wir schon.  
Lebensschicksal will von Menschen gestaltet sein.

*Wie können wir Menschen unser Leben erfüllen?  
Welche Bedeutung hat der Mensch für diese Welt?  
Wie erwerben wir Menschen einen freien Willen,  
Um endlich zu tun, was unsere Menschheit erhält?*

Humanismus ist eine Weise, die Welt anzuschauen.  
Diese besondere Schau sich meist daran orientiert,  
Eine Gesellschaft zusammen derart zu erbauen,  
Dass diese Würde und Glück für uns alle gebiert.

Humanismus umschreibt die Gesamtheit der Ideen,  
Die sich Menschen zu Menschlichkeit einst erdacht.  
Humanismus ist als Aufforderung an alle zu sehen,  
Dass Dasein gemeinsam menschlich man macht.

Humanismus ist ein Begriff, im Wandel begriffen.  
Was heut noch human scheint, ist morgen zu eng.  
Begriffsuntiefen wachsam und aktiv wir umschiffen.  
Humanes mensch nicht in Traditionen einzwäng'.

Humanismus ist Utopie wie auch Alltagsauftrag.  
Menschlich zu werden, sei uns Weg wie auch Ziel.  
Menschlich wird, wer sich wie auch andere mag.  
Menschlich wird ein Mensch durch sein Mitgefühl.

Grundlegende Fragen vieler Humanisten lauten:  
*Was ist der Mensch? Was ist sein wahres Wesen?*  
Und, indem aufs Zusammenleben sie schauten:  
*Wie fördert der Mensch der Menschheit Genesen?*

Glück und auch Wohlergehen der Menschheit  
Wie jedes Einzelnen bildet den höchsten Wert.  
Der Mensch sich von all seinen Fesseln befreit.  
Wer sich und andere unterdrückt, lebt verkehrt.

Humanismus ist ein Gegenentwurf zur Religion,  
Zu unserer Rückbindung an den Götterglauben.  
Er ist ein Menschheitsexperiment, keine Illusion.  
Wir veredeln uns, nicht nur Weine und Trauben.

Humanismus zieht viele Wissenschaften mit ein,  
Steht nicht im Gegensatz dazu wie der Glaube,  
Lässt eher wach im erkennenden Geiste uns sein.  
Keine Angst, dass man die Erkenntnis dir raube.

Humanismus wird zum Menschheitsexperiment:  
*Wir gelingt es, mit Mitwelt im Einklang zu leben?  
Wie überwinden wir, was vom Frieden uns trennt?  
Wie wächst ein Wechsel von Nehmen und Geben?*

## Vorsokratiker Heraklit (um 520 – 460 v. u. Z.) und Protagoras

Die Höchstentfaltung menschlicher Fähigkeiten  
Galt schon zur Antike als hohes Bildungsideal.  
Heraklit und Protagoras in altgriechischen Zeiten  
Vertraten als Philosophen die Freiheit der Wahl.

Drei auf sie zurückgehenden Lehren waren:  
Alles auf Erden sei stets bewegt, alles fließe.  
Nichts könne man, so wie es sei, bewahren.  
Wohl dem, der den Wandel im Sein genieße.

Prozesshaftes allen Seins konnten sie denken,  
Obwohl viele Prozesse wie statisch erscheinen.  
Mensch könne Fokus auf Unerkanntes lenken  
Und dabei klüger werden, als viele noch meinen.

Mensch könne Einheit in der Vielfalt erkennen,  
Sich selbst als Teil größerer Ganzheit begreifen,  
Auch Vielfalt in Einheit würde denken er können.  
Zu beiden Sichtweisen bereit, könne er reifen.

Mensch sei letztendlich das Maß aller Dinge.  
Nichts sei moralisch oder gesetzlich absolut.  
Nicht ein Gott uns zur Gerechtigkeit zwingen.  
Mensch sei aus sich heraus gerecht und gut.

Klug waren sie vor mehr als zweitausend Jahren.  
Gedanken werden heute noch heiß diskutiert.  
Klugheit könnte Menschheit vor Leid bewahren.  
Gut ist, wenn ein Mensch sein Vermögen kapiert.

Das Vermögen kapieren und darauf verzichten.  
Ins Sein hinein wachsen, nicht aber ins Haben.  
Verzichten auf das, womit Welt wir vernichten.  
Nicht Gewalt entfalten, sondern innere Gaben.

Schon damals dachten über Bildung sie nach:  
*Wie werde in Bürgern der Athener Demokratie  
All ihre leibliche und geistige Fähigkeit wach?  
Welche Art von Unterweisung bräuchten sie?*

Konservativen Menschen klängen die Ohren:  
Was wir aus unserer Jugendzeit mitgebracht,  
Mache mehr als Stand, wohinein wir geboren.  
Bildung sei das, was unser Wesen ausmacht,

Sei Hinwendung zum Maß gebenden Denken,  
Sei der Hauptweg, um sich selbst zu erkennen.  
Bildung würde den Geist zur Wahrheit lenken,  
Dass wir den passenden Platz finden können.

Grundlagen der Demokratie wurden vorgedacht:  
Chancengleichheit, Beteiligung, Bildung für alle.  
Ein neuartiges Denken über Menschen erwacht.  
Wir können entkommen der Unmündigkeitsfalle.

## Intermezzo: Intuitive Erkenntnis

Wenn wenig vorgedacht ist, hat man Chance,  
Leben, Liebe und Sinn radikal neu zu denken.  
Kinder sehen Sein oft philosophisch und ganz,  
Sind durch Nichtigkeiten nicht so abzulenken.

Frühe griechische Denker waren wach und naiv,  
Befreit von ausgearbeitetem geistigen Überbau.  
Ihr Erkenntnisprozess noch eher intuitiv verlief.  
Sie waren in der Seinswahrnehmung noch frei.

Leben war für sie schon prozesshaftes Sein,  
Eingeordnetes stetes Werden und Vergehen.  
Ihnen fiel es nicht schwer, es fiel auf und ein,  
Mensch als Teil im großen Ganzen zu sehen.

Welt war noch nicht so zerstückelt und zerlegt,  
Gesellschaft ungespalten horizontal und vertikal.  
Mensch sich näher am Zusammenhang bewegt.  
Ganzheit zu erkennen, ist philosophisches Ideal.

Nicht Zersplitterung von Produktion und Konsum.  
Wissen vom Menschsein nicht in Fächer getrennt.  
Noch nicht gewaltige Unterschiede im Eigentum.  
Beruf noch breite und tiefe Betätigung benennt.

Noch ist nicht alles kalter Effizienz unterworfen,  
Nicht Geld und Zeit eng miteinander verwoben.  
Man kann in Muße durch Stadt und Dorf geh'n.  
Konkurrenzstürme noch nicht so kräftig toben.

Wer sich Muße nimmt, kommt dort wieder an,  
Wo die Vorsokratiker sich Menschsein erdacht.  
Ein alter Mensch sich die Muße erlauben kann.  
Chance ist, dass dies Denken zurückgebracht.

Sinnlosigkeit und Entfremdung sind zu überwinden.  
Eine Flachkultur samt Konsumzwang ist kein Weg.  
Unser Auftrag ist, gemeinsam zur Liebe zu finden.  
Denn ein liebloses Leben ist seltsam und schräg.

Fitte Ältere erhalten erstmals eine große Chance,  
Ihre Postarbeitszeit für die Gesellschaft zu nutzen.  
Sie könnten zu Wächtern werden über das Ganze.  
Kleindenkern gemeinsam den Einfluss sie stützen.

Naiv wie einst Kinder und zugleich lebenserfahren.  
Mutig aktiv, weil es so viel zu erforschen noch gibt,  
Finden die Alten ihren Sinn in den späten Jahren,  
In generationsübergreifende Verantwortung verliebt.

In den Mittelpunkt rückte Leben von Urenkelkindern,  
Rückte Reflexion wahrscheinlicher Handlungsfolgen.  
Wie gelänge es wohl, Destruktivität zu verhindern,  
Zu sorgen für unser aller langfristiges Wohlergeh'n.

## **Humanismuseden bei Platon (428 – 348 v. u. Z.)**

Apoll war der Gott bewusstmachender Wahrheit.  
Er hielt für uns Menschen die Platzkarten bereit.  
Als Gott des Maßes, der Ordnung und Reinheit  
Begrenzte er das Menschsein zur Lebenszeit.

Religio als Verbindung war Beachtung dessen,  
Was unsere Gottheit von dem Menschen wolle.  
Nur ein frommer Mensch könne das ermessen.  
Der Gott Apoll dem gottlosen Menschen grolle.

Dem Mensch-sei-das-Maß-Satz des Protagoras  
Hielt Platon entgegen: Nur ein Gott sei das Maß.  
Den Maßstab von außen: Mensch brauche das,  
Weil ansonsten er alle Bescheidenheit vergaß.

Die Gesellschaft brauche einen weisen Führer,  
Aus dem heraus der göttliche Wille sich zeige.  
Allein der gemeine Mensch werde zum Verlierer,  
Solange vor der Weisheit er sich nicht verneige.

Der Mensch brauche Gott, das Gute zu schauen.  
Nur so werde er fähig, aus Einsicht zu handeln.  
Erst dann könne seiner Kreativität man vertrauen,  
Die Tatsachen der Welt zum Guten zu wandeln.

Einer der Grundkonflikte bis in die heutige Zeit  
War schon sehr früh in Gedankenwelt angelegt.  
*Kann der Mensch auch gut sein, von Gott befreit?  
Oder ist Mensch nur gut, wenn von Gott bewegt?*

*Ist ein Mensch im Grunde von sich aus schwach?  
Oder sind es Umstände, die Menschen schwächen?  
Ruft erst ein Gott Wahres und Gutes in uns wach?  
Ist Gottlosigkeit ein Irrweg? Wird sie sich rächen?*

## **Psychologie als Lebenslehre bei Aristoteles (384 – 322 v. u. Z.)**

Objekte von den Lebewesen unterscheiden sich  
Dadurch, dass diese durchweg lebendig sind.  
Lebendigsein und Seelesein als Wort sich gleich.  
Denken mitsamt Gefühlen man in diesem find'.

Für Aristoteles war eine Seele nicht materiell,  
Nicht wie ein Klumpen, der im Leibe versteckt.  
Auch Platons Seelenidee die Wahrheit verstell',  
Weil diese eine Leib-Seele-Trennung bezweckt.

Ob Körper und Seele identisch sei oder nicht?  
So eine Frage selbst sei schon falsch gestellt.  
Aristoteles durch Klarheit des Geistes besticht,  
Weil er Form und Materie klar auseinander hält.

Zustände der Seelen seien im Leibe zu finden,  
Hingen zwar zusammen, aber seien nicht gleich,  
Jedes Seelesein müsse im Körper sich gründen,  
Aus dem jene mit dem Tode auch wieder weich'.

Eine Seele als Form sei die innere Wirklichkeit  
Eines Einzeldings, das von Lebendigkeit erfüllt.  
Die Seele halte aktuell alles Lebendige bereit,  
Das potenziell aus reinem Organischen quillt.

Die Seelenaspekte beträfen all die Funktionen,  
Die charakteristisch seien für lebendige Dinge.  
Ernährung und Fortpflanzung dem innewohnen.  
Selbst die Pflanze, die noch lebe, dies erbringe.

Wahrnehmen und Bewegen schaffe die Tiere  
Als tasten, schmecken, riechen, hören, sehen.  
Per Sinnen man die Gegensatzpaare aufspüre:  
Mit hell und dunkel würde das Sehen entstehen.

Unser Hören entstehe durch hoch und tief,  
Riechen und schmecken durch bitter und süß.  
Einzig das Tasten mehrere Paare durchlief:  
Heiß-kalt, hart-weich, feucht-trocken es hieß.

Tasten und Schmecken seien für Nahkontakt,  
Die Sinne werden dabei unmittelbar berührt.  
Die anderen er zu den Distanzsinnen packt.  
Durch Medium werde Erleben uns zugeführt.

Wahrnehmend Wahrnehmungsorgan nehme  
Materielle Form des Wahrgenommenen an.  
Über Sinne das Außen ins Bewusstsein käme,  
Wie den Siegelring man in Wachs drücken kann.

Ein Mensch überdies die Gedanken bemerke.  
Das Denkvermögen von den Tieren ihn trenne.  
Annahmen formulierend gehe er zu Werke.  
Vernunft nur dadurch entwickeln sich könne.

Vernunft sei nicht auf die Dingwelt eingeengt,  
Sei unkörperlich, uneingeschränkt und frei.  
Doch zugleich sie an der Vorstellung hängt.  
Die konservierte Sinneswahrnehmung sie sei.

Sinneseindruck und Vorstellung hingen zwar  
In den meisten der Fälle sehr eng zusammen.  
Doch bei Halluzinationen werde es offenbar,  
Dass beide aus anderen Quellen entstammen.

Leib, Sinn, Wahrnehmen, Vorstellen, Denken:  
Bei Vernunft sind Leiber stets auch mit dabei.  
Leib schädigend wir auch die Seele kränken.  
Für viele ist bis heute der Zusammenhang neu.

Nicht alles ist richtig, was Aristoteles gedacht.  
Es soll hier auch nicht ums Rechthaben gehen.  
Entscheidend, dass er sich Gedanken gemacht,  
Um Welt, Seele und sich besser zu verstehen.

Sind Gedanken da, kann man sie korrigieren,  
Wie Aristoteles einst Platons Ideen korrigiert.  
Gerade alte Ideen können uns dazu inspirieren,  
Dass von seinem Menschsein mehr man kapiert.

## Glück als Lebensziel bei Aristoteles

Das Ziel eines jeden menschlichen Lebens sei -  
So dachte Aristoteles in seinem Wertverstehen -  
Ein gutes Leben, das für Glückserleben sei frei.  
Unsere Achtsamkeit müsse dahin darum gehen.

*Woraus bestehe dabei der Menschen Glück?  
Was sei unsere besondere Aufgabe im Leben?*  
Mensch zu werden, sei ein Verwirklichungstrick.  
Die Vernunft als Vermögen wir dafür erstreben.

Um glücklich zu leben, brauche Tugenden man.  
Erziehung müsse nur diese uns angewöhnen,  
Auf dass Charakter, Verstand man steuern kann  
Zum Guten und Gerechten, Freien und Schönen.

Die Tugend sei jedoch nicht Verzicht und Enge.  
Tugend sei eine auf Gutes ausgerichtete Kraft.  
Sie uns befreie von all dem, was uns zwänge.  
Freiräume für Glück uns die Tugend erschafft.

Tugend führe uns hin zu unserem Bestzustand,  
Wodurch Glück in einem guten Leben erreicht.  
Absichtlich handelnd haben wir es in der Hand,  
Dass durch Tugend Elend dem Glücke weicht.

Vernunft erwachse aus der Verstandestugend.  
Die Charaktertugend halte Gefühle im Schach.  
Handlungsklugheit erwerbe man in der Jugend,  
Werden handelnd Verstand sowie Sinne wach.

Dank Vernunft leite man Gefühl und Begierde.  
Es reiche nicht aus, Vernunft nur zu besitzen.  
Vernunftvolles Handeln sei die Menschenzierde.  
Nur das Gute beständig zu tun, würde nützen.

Die Klugheit sei stets mit Handeln verbunden  
Als Tugend mit dem Ziel eines guten Lebens.  
Über Erfahrung werde zur Klugheit gefunden.  
Innere Mitte zu wählen, sei Ziel allen Strebens.

Kluger Umgang mit Begierden sei zu erlernen.  
Die Gefühle kontrollieren müsse man können,  
Glückshemmnisse seien aus Sein zu entfernen,  
Um sich und anderen gutes Leben zu gönnen.

Eine Charaktertugend erscheine als Haltung,  
Die man sowohl loben als auch tadeln kann.  
Charakter unterliege der Erziehungsgestaltung,  
Werde durch Handeln zur Gewohnheit sodann.

Die Charaktertugenden reifen dadurch heran,  
Indem Übermaß oder den Mangel man meidet.  
Erst am Mittelmaß ein Mensch erfahren kann,  
Wie unter seinen Begierden man weniger leidet.

Wer Erleben nur fürchtet, vermeidet und flieht  
Und nirgends standhält, wird irgendwann feige.  
Wer jedoch furchtlos in jedes Abenteuer zieht,  
Nicht wahren Mut, doch nur Tollkühnheit zeige.

Wer jedwede Lust genieße, sich keiner enthält  
Werde unmäßig, verliere das menschliche Maß.  
Doch wer sich alle Wege zur Lust hin verstellt,  
Beraube sich selbst um seinen sinnlichen Spaß.

Mitte werde durchweg zum Tugendinstrument.  
Zwischen tollkühn und feige die Tapferkeit steht.  
Tapferer das Gefühl von Furcht durchaus kennt,  
Und dennoch mutig in eine Handlung er geht.

In der Mitte jeder Lust liege die Besonnenheit.  
Zügellos und gefühllos seien beides Extreme.  
Mittlere Haltung dazwischen ist Feingefühligkeit,  
Fühle ich mich schamlos oder ich mich schäme.

Idee der ausgleichenden Mitte wird konturiert.  
Im Mittelmaß liegt Kraft, nicht Mittelmäßigkeit.  
Durch die Mitte der Weg zur Tugend hin führt.  
Sich zu mäßigen, werde der Mensch bereit.

Wahrhaft tugendhaft sei ein Charakter dann,  
Der sich wissentlich für Tugend entscheide,  
Obwohl man zurzeit anders handeln kann,  
Man sich selbst, bewusst zügelnd, bescheide.

Tugendhaft sei Handeln erst, wenn man es tue,  
Nicht weil man Lob wolle oder Strafe vermeide,  
Sondern Tugend erwachse aus innerer Ruhe,  
Was sich in der Freude am Tun unterscheide.

Ein Genussleben verfolge als Ziel unsere Lust,  
Ein Politikleben verfolge als Ziel unsere Ehre.  
Ein Theorieleben ziele drauf ab, dass gewusst,  
Was Urgrund all unserer Erkenntnis wohl wäre.

Im reinen Genussleben zu Sklaven wir werden,  
Versklavt an die Befriedigung unserer Begierde.  
Auch mit Reichtum wir Lebensziele gefährden.  
Die Zwecke, nicht die Mittel seien uns Zierde.

Ein Theorieleben sei unsere beste Lebensform,  
Wenn mit Philosophie man das Sein betrachte.  
Derart wüchsen die Verstandestugenden enorm.  
Nach dem Guten in uns Menschen man trachte.

Diese Form übersteige Normalmenschenmaß.  
Philosophie schon eher etwas Gottgleiches sei.  
Ein Mensch brauche aber auch Lust und Spaß.  
Mensch seine Unzulänglichkeiten sich verzeih'.

Das politische sei eher das zweitbeste Leben.  
Die Charaktertugend werde politisch betätigt.  
In Nähe von vielen anderen wir uns begeben.  
Viel an Gefühlsdisziplin werde dabei benötigt.

Auch in der Politik komme auf die Mitte es an.  
Charakter sowie Verstand seien zu stärken.  
Ein Theoretiker ebenfalls politisch sein kann.  
Seine Klugheit erweise sich in guten Werken.

Charakter- und Verstandestugenden seien  
Die wesentlichen Elemente für Lebensglück.  
Genuss allein würde Glück uns nicht leihen.  
Doch genusslos falle man in Trübsal zurück.

Mittel seien Gesundheit, Macht und Liebe.  
Fehlten diese, werde das Glück oft getrübt.  
Unglücklich werde, wer stets einsam bliebe.  
Verunstaltete werden zumeist eher betrübt.

Die Lust halte er nicht für das oberste Gut.  
Ein gutes Leben müsse Lust einschließen.  
Die Lustfeindlichkeit er als hinderlich abtut.  
Lustlos sei das Dasein kaum zu genießen.

Ein Tugendhafter, der aufs Rad gebunden,  
Werde so niemals im Leben glücklich sein.  
Lust sei der Prozess, in dem überwunden,  
Was nicht mit dem Wesen stimmt überein.

Lust stelle sich ein, wenn Mangel schwinde,  
Sobald unsere Tätigkeit vervollkommnet sei.  
Lustvoll sei auch, wenn zur Tugend man finde.  
In Tugend voll Lust sei man glücklich und frei.

Lust, Sinn und ein kluges politisches Handeln:  
Alles zusammen mache ein gutes Leben aus.  
Ganzheitlich tragende Tugenden uns wandeln.  
Die Halbheit war für Aristoteles eher ein Graus.

### **Humanismus bei Cicero (106 – 43 v. u. Z.)**

Bevor Cicero sich um eine Art Bildung bemühte,  
Die eher dem griechischen Standard entsprach,  
Der Mann mehr für Praxis und Nutzwerte glühte.  
Die geistige Entfaltung darüber hinaus lag brach.

Die Philosophie, sagte Cicero, liege darnieder,  
Habe in Rom nicht genug Ansehen gefunden.  
Humanität zu leben, plädierte er immer wieder.  
Man müsse sein Leben mit Bildung abrunden.

Wenn Jugend wir in vielen Künsten unterweisen,  
Werde zur Menschlichkeit der Mensch geführt.  
Sittliche Kraft des Humanen werde sich erweisen.  
Bürger verbindende Geistigkeit werde angerührt.

Es gehe dabei nicht einzig um ernstes Besinnen,  
Sondern mehr um eine heitere Selbstsicherheit,  
Um eine gepflegte Sprache, um Blicke nach innen,  
Zu einem liebenswerten Miteinandersein bereit.

## **Humanismus-Wiedergeburt in Europa**

Die Zeit des Mittelalters ging langsam zu Ende.  
Der Buchdruck wurde auch für Europa erfunden.  
Die Kultur erlebte gewaltige antike Rückwende.  
Große Schiffe begannen, die Welt zu umrunden.

Gelehrte Griechen, von den Osmanen bedroht,  
Flohen mit Handschriften weiter in den Westen.  
Endlich erlebte Europa ein kulturelles Morgenrot.  
Aus alten Byzanz kamen als Denker die Besten.

Alte Griechenkultur wurde überall nachgemacht.  
Renaissance war die Wiedergeburt der Antike.  
Worüber die Griechen und Römer nachgedacht,  
Gereichte den Dichtern und Denkern zum Glücke.

## **Italienischer Renaissance-Humanismus**

Humanismus erscheint als heutiger Name für  
Die machtvolle geistige Strömung in jener Zeit  
Als Strahl in die Neuzeit schien durch die Tür  
Europas, das Leben geistig zu erneuern bereit.

Was späterhin das dunkle Mittelalter genannt,  
Geht im vierzehnten Jahrhundert langsam zu Ende.  
Über die Kirche Hinausgehendes wird erkannt.  
Zurück ins Altertum weist die geistige Wende.

Humanismus als literarische Bildungsbewegung,  
Um die Griechen wie auch Römer zu verstehen.  
Durch das Wissen, verbunden mit Tugendregung  
Sollte besseres Menschengeschlecht entstehen.

Herrschender Kirchenwelt stellten Humanisten  
Die Antike mit maßgebenden Normen entgegen.  
Begrenzung auf verengtes Denken der Christen  
Kam aufbrechenden Geistern eher ungelegen.

Das Papsttum war zu jener Zeit eher schwach.  
Machtansprüche waren nicht aufrechtzuerhalten.  
Der Papst ordnete sich also den Königen nach,  
Gab so Andersdenkenden Raum zum Gestalten.

Der Vater von Petrarca war in Florenz ein Notar.  
Doch als Papstanhänger wurde dort er verbannt.  
Der Papst von Rom nach Avignon gezogen war.  
Nur unter der Krone Frankreichs Schutz er fand.

Der junge Francesco kurze Zeit Jura studierte.  
Er hatte jedoch alsbald dieses Studium satt.  
Der frühe Tod des Vaters in Armut ihn führte.  
Gut, wenn man die Kirche im Hintergrund hat.

Frauen verehren und sich in der Natur erleben,  
Das konnte bei ihm die geistige Wende auslösen.  
Petrarca entwickelte dabei ein Diesseitsstreben,  
Sah die Welt nicht mehr nur als Ort des Bösen.

Für die Kirche im Mittelalter war noch die Welt  
Ein feindlicher, verderbender Pfuhl der Sünde,  
Nur Durchgangsort, an dem man sich aufhält,  
Bis der Tod ein besseres Schicksal verkünde.

Wie in der Landschaftsmalerei zu dieser Zeit  
Klingt neue Landschaftserfahrung bei ihm an.  
Auf hohen Bergen werde die Sicht derart weit,  
Dass man Göttliches dortselbst erfahren kann.

Ruhm und Lorbeer strebte als Dichter er an,  
Unerreichbar ward die Quelle der Inspiration.  
Mit viel Liebessehnen gut dichten man kann.  
Blick von Bergen führte ihn zur Weiteillusion.

Petrarca wurde in Rom mit siebenunddreißig,  
Wie er es sich erwünscht, zum Dichter gekrönt.  
Die Liebe zu Frauen brachte in Verse er fleißig.  
Auch vertont oft noch seine Dichtkunst ertönt.

Dort, wo er einst über die Antike geschrieben,  
Der Mensch in Geschehensmittelpunkt rückt.  
Von Lenkergott ist dabei wenig übrig geblieben.  
Perspektivwechsel, der radikal ist, ihm glückt.

Er griff das allzu verschulte Bildungswesen an,  
Das sich auf Aristotelische Logik beschränkte.  
Man Denken nicht auf Logik reduzieren kann.  
Umfassenderes Sein nach vorn in ihm drängte.

Spekulation und sinnlose logische Tüfteleien,  
Einengung der Philosophie auf Tugendlehre,  
Menschlichem Geist nicht angemessen seien.  
Derart beschränkt gemeint mensch nicht wäre.

Von dem Deutungsmonopol kirchlicher Autorität  
Habe Menschheit sich von nun an zu befreien.  
Kirche nicht mehr im geistigen Mittelpunkt steht.  
Neuer Mittelpunkt endlich wir Menschen seien.

Christentum sei durchweg kulturpessimistisch,  
Sei von düsterer Untergangsstimmung geprägt  
Zugleich weltflüchtig. Doch er sei optimistisch,  
Dass in Dichtkunst die wahre Weisheit sich regt.

In der Dichtkunst sei Sprache mit Philosophie  
In Idealfällen durch vollendete Formen vereint.  
Sonderstellung Dichtung in der Bildung bezieht.  
Die wahre Tugend hinter ihren Worten erscheint.

Und überall in Italien eiferten Petrarca sie nach:  
Die Schriftsteller, Dichter und Altertumsforscher.  
Vordenker aus der Antike wurden wieder wach.  
Kirchenfundament ward morscher und morscher.

Die lateinische Sprache wurde gründlich saniert,  
Handschriften aus Klöstern wurden ausgegraben.  
Altgriechisch wurde im Bildungssystem eingeführt.  
Lehrstühle an Universitäten sie dafür vergaben.

Schriften wurden von unnötigen Schnörkeln befreit,  
Was auch dem Buchdruck späterhin gut bekam.  
Durch diese Reformen wurde Bildung eher breit.  
Die Neuzeit ihren Ausgang von hier aus nahm.

Buchdruck, Bildung, Korrespondenz und Reisen  
Trugen zur Verbreitung der Ideen in Europa bei.  
Der Humanismus, wohlgesehen in Bürgerkreisen,  
Machte das Dunkeleuropa ein bisschen mehr frei.

Formen des Wandels haben so viele Ideen erlebt.  
Religionsreformation hat der Humanismus bewirkt.  
Mit neuen Ideen man oft andere Taten anstrebt.  
In Gedanken sich oft ein besseres Leben verbirgt.

### **Humanismuseden bei Erasmus von Rotterdam (1466 – 1536)**

Erasmus wurde als zweiter unehelicher Sohn  
Vom Priester und seiner Haushälterin geboren.  
Solch ein Zölibatgebot, was machte das schon.  
Nicht immer wird das gelebt, was geschworen.

Was macht das mit einem Kind, illegal zu sein  
Und gleichzeitig seinen Priestervater zu lieben.  
Auf Papa Papst lässt Erasmus gerne sich ein.  
Der Kirche gegenüber ist er kritisch geblieben.

Er besuchte die Lateinschule, ging ins Kloster  
Und wurde als Mönch zum Priester geweiht.  
Studierte Theologie in Paris, wo viel los wär,  
Hat dabei sich von zu engem Denken befreit.

Ganz Europa wurde zu seinem Heimatland:  
Preußen, England, Frankreich, Niederlande.  
In Italien dann seine Promotion er bestand,  
Auch in die Schweiz hinein knüpfte er Bande.

Lateinisch war damals die Gelehrtensprache.  
Bei Erasmus kam noch das Griechisch hinzu.  
Zu lehren, zu schreiben, das war seine Sache.  
Mit Reformatoren zu reden, war ihm kein Tabu.

Obwohl katholischer Priester. wurde er zuletzt -  
So bedeutend war das Ansehen, das er genoss -  
In einer nun protestantischen Kirche beigesetzt.  
Manch Zeitgenosse dazu seine Tränen vergoss.

Unmengen an Texten hat Erasmus geschrieben,  
Allesamt verfasst auf Griechisch oder auf Latein.  
Einen intensiven Briefverkehr hatte er betrieben.  
Mit Europas Geisteswelt wollte vernetzt er sein.

Auf Basis neu entstandener Buchdruckerkunst  
Sah er sich selbst als Bildungsvermittler an.  
Entzog sich ein Verhalten anderer seiner Gunst,  
Er jedoch auch bissig satirisch schreiben kann.

Er brachte das Neue Testament neu heraus  
In Griechisch und versehen mit Kommentaren.  
Luther ging davon für die Deutsche Bibel aus,  
Weil die Worte von Erasmus wohlgesetzt waren.

Mit der besonderen Art seiner Bibelauslegung  
Legte Erasmus Grundlagen für die Reformation.  
Er brachte verstaubten Glauben in Bewegung,  
Doch blieb er des katholischen Glaubens Sohn.

Gegen kirchliche Missstände wandte er sich,  
Gegen Veräußerlichung der Religion im Ritual.  
Bei Dogmenzwang ihn Unwohlsein beschlich.  
Selbstverantwortlicher Glaube war sein Ideal.

Beißend er die frömmelnden Christen kritisierte,  
Heuchlerische Mönche und Päpste, die korrupt,  
Den Ablasshandel, der vom Glauben wegführte  
Und manches Ritual, das als hohl sich entpuppt.

Den Reformationsideen gegenüber zwar offen,  
Wandte Erasmus sich doch ab von Reformatoren,  
Als auf Verständigung mit dem Paps nicht zu hoffen  
Und die Spaltung der Kirche heraufbeschworen.

Luther sah dies als einen Verrat an und schrieb:  
„Der Erasmus habe weder Gesinnung noch Mut,  
Dass auf Seiten dieser Papstungeheuer er blieb.  
Konsequent zu handeln, täte ihm wohl nicht gut.“

Soweit es ihm möglich, hielt Erasmus sich neutral.  
Er wollte dem Aufblühen der Wissenschaft nützen,  
Bescheidener Anstand war Entwurf seiner Wahl.  
Vor Sturm und Drang müsse man sich schützen.

Menschen mit wirksamen Argumenten begleiten,  
Anstatt allzu schroffe Behauptungen aufzustellen.  
Er mochte nicht, wenn Leute giftig sich zerstreiten,  
Das Liebesansinnen Christi auf die Art verprellen.

Doch Erasmus und Luther trennte nicht nur Form.  
Denn auch in den Inhalten kamen sie nicht überein.  
Luther klammerte sich mehr an die kirchliche Norm,  
Doch Erasmus trat für allgemein Humanes eher ein:

Gott habe Menschen einen freien Willen gegeben,  
Zwischen dem Guten und Bösen selbst zu wählen.  
Nach Luther würde es noch weiter Erbsünde geben.  
Die Allmacht Gottes würde das Schicksal befehlen.

Gottes Liebe wie auch Hass seien unverrückbar,  
Schrieb Luther damals, dieses Erasmus erwidern.  
Weit vor dem menschlichen Willen ein Gott da war.  
Willensfreiheit zu fordern, sei mensch-anbiedernd.

Martin Luther sich in ein wildes Gezeter verstieg:  
„Wer den Erasmus zerdrücke, erwürge eine Wanze.  
Die stinke doch noch weiter, wenn im Grab sie lieg‘.“  
So endete der Kontakt und das dümmliche Ganze.

Erasmus Eintreten für relative Religionsfreiheit  
Versetzte ihn in eine humanistische Position.  
Nicht zum einen noch anderen Dogma bereit,  
Sprach Kirchenspaltung durch Luther er Hohn.

Immer wieder versuchte er in seinem Leben,  
Katholiken und Evangelen zusammenzubringen.  
Doch beide wollten die Hände sich nicht geben.  
Vergebens war darum sein Um-Frieden-Ringen.

Religionsfreiheit war bei Erasmus noch relativ.  
Denn Irrlehren galt es weiterhin zu unterdrücken.  
Das Mittelalter steckt in seinen Zellen noch tief.  
Mit Todesstrafe will Ketzern zu Leibe er rücken.

Er wurde der Fürst der Humanisten genannt,  
Obzwar diese Todesstrafe unmenschlich war.  
Rückhalt Erasmus bei einigen der Könige fand.  
Denn viele fanden seine Weisheiten wunderbar.

Er verfasste Bücher über ein gutes Benehmen,  
Sparte dabei auch die Adligen keineswegs aus.  
Fürsten, die nicht der Güte Jesu nachkämen,  
Waren für Erasmus ein unerträglicher Graus.

Vehement forderte er Frieden in Europa ein,  
Vertrat dabei offen seine pazifistische Lehre.  
Krieg durfte nur die äußerste Ausnahme sein  
Dann, wenn das gesamte Volk sich erwehre.

Erasmus sammelte Weisheiten aus der Antike,  
Stellte diese zu Zitatsammlungen zusammen,  
Auf dass viele Folgegenerationen er beglücke.  
Auch Goethesprüche der Sammlung entstammen.

Erasmus, ein für damalige Zeit kritischer Denker,  
War mit ein wichtiger Aufklärungswegbereiter.  
Spinoza, Rousseau, Voltaire, Kant beschenkt er.  
Schopenhauer und Nietzsche wurden gescheitert.

Welt, unvollkommen, konnte kaum er ertragen,  
Wollte Heuchelei und Gewalt sich widersetzen.  
Er mochte jedoch nicht an die Taten sich wagen  
Aus Sorge, die anderen dadurch zu verletzen.

Er wusste, dass bei Revolten vieles zerbricht.  
So zog er sich zurück, weiterhin nur zu mahnen.  
Er wollte zwar das Neue, doch er handelte nicht.  
Die Tragik seines Daseins ist dahinter zu ahnen.

Erasmus schätzte selbst seine Leistungen ein:  
Viel an vergrabener Literatur habe er freigelegt.  
Anstelle der philosophischen Haarspaltereien  
Theologie so zum Glauben zurück sich bewegt.

Antike Bildung wurde als Vorbild empfunden.  
Schöpferisches Individuum wurde rehabilitiert.  
Auch das Christentum sollte dadurch gesunden.  
Erasmus hat antike Gedanken darin integriert.

## **Bildungsstufen bei Immanuel Kant (1724 -1804)**

Humanität war für Kant der Sinn für das Gute  
In enger Gemeinschaft mit anderen Personen:  
*Ist uns nach Mitteilung und Teilnahme zumute?  
Glauben wir, die Geselligkeit könne sich lohnen?*

Mensch werde erst menschlich durch Lernen.  
In vier Stufen verlaufe das Bildungsprogramm.  
Die animalische Wildheit müsse man entfernen.  
Um **Disziplinierung** gehe es: klar und stramm.

Bei **Kultivierung** gehe es um seine Belehrung.  
Jeder Mensch müsse klug zu handeln anfangen.  
**Zivilisierung** meine gesellschaftliche Ehrung,  
Um beliebt in ihr viel an Einfluss zu erlangen.

Bei **Moralisierung** gehe es schließlich darum,  
Eine vernunftgemäße Gesinnung zu entfalten.  
Man wählt gute Zwecke und macht sich krumm,  
Die Menschheit zum Besseren mit zu gestalten.

Als gute Zwecke seien dabei die anzusehen,  
Die von jedermann derzeit gebilligt werden.  
In denen alle auch ihre Zwecke beachtet sehen,  
Die Lebenszwecke von niemandem gefährden.

## **Idealismus bei Herder (1744 -1803) und Schiller (1759 -1805)**

Seit ungefähr siebzehnhundertundfünfzig ward  
Humanistische Bewegung weitgehend erneuert.  
Feudale Ständeordnung war zu eng und hart.  
Die Freiheitsrechte wurden dagegen beteuert.

Individualität sollte sich frei entfalten können.  
Produktiv tätiger Mensch sollte lernen dürfen.  
Die Selbstbestimmung sollte man allen gönnen  
Zur Vervollkommnung von Lebensentwürfen.

Schiller und Herder verstanden unter Humanität  
Die Entfaltung unserer Menschlichkeit an sich.  
Hang zu Humanitärem in Erbanlagen entsteht.  
Durch eine passende Bildung zeige sie sich.

Wir brächten Humanität nicht fertig zur Welt.  
Sie sollte dennoch das Ziel allen Strebens sein.  
Als Wert werde sie in den Mittelpunkt gestellt.  
Humanität sei uns Ziel und Weg im Verein.

Humanität sei Schatz und Ausbeute zugleich  
All unseres höheren menschlichen Strebens.  
Mit Bildungsbemühungen ich sie nur erreich',  
Unablässig fortgesetzt Zeit meines Lebens.

Der Fortschritt der Geschichte trage dazu bei,  
All die Kräfte Richtung Humanität zu entfalten.  
Die Aufgabe von Kunst und Wissenschaft sei,  
Den Rahmen für Entfaltung in uns zu gestalten.

Ein Herrscher, von Humanitätsideen erfasst,  
Werde klug und bescheiden, gütig und milde.  
Machtlust samt Reichgier hingegen verblasst,  
Wenn Mensch zum Humanen hin sich bilde.

Zugehörigkeit, Freundschaft als hohes Ideal.  
Wort halten und Verantwortung übernehmen.  
Mensch brauche dazu die Freiheit der Wahl.  
Nur Herrschaftszwänge würden ihn lähmen.

Humanität bekam den Nimbus einer Kraft,  
Die sich unter guten Bedingungen entfaltet  
Und einen guten Menschen aus uns schafft,  
Der aus Güte heraus Welt für alle gestaltet.

Idealismus, Hoffnung auf Macht der Worte,  
Bestimmte viele Schriftsteller im Handeln.  
Auch wenn ich die Macht nicht nur dort seh',  
Ohne klare Worte wird sich nichts wandeln.

### **Bildungsreformer**

#### **W. von Humboldt (1767 – 1835) und J. W. von Goethe (1749 – 1832)**

Humboldt und Helfende waren daran beteiligt,  
Preußens Bildungswesen neu einzurichten.  
Die Ideale der Antike wurden darin geheiligt.  
Lateinisch und Griechisch lernte Mann lesen.

Elementarschule, Gymnasium und Universität.  
Platon und Cicero geraten zur Pflichtlektüre.  
Solch Wissen als Inbegriff höchster Humanität  
Zur Entfaltung der menschlichen Größe führe.

Humboldts neue Ideen kamen nur teilweise an.  
Einheitsschule für alle kam gar nicht in Frage.  
Dreigliedrigkeit er noch nicht aufheben kann.  
Also lebt diese weiter bis zum heutigen Tage.

Auch Herr von Goethe verklärte Humanität  
Zu einer universellen geistigen Wesenskraft.  
Humanität für ihn als Wert außer Frage steht,  
Weil sie das Beste in uns Menschen erschafft.

Humanität lege Seele selbst in den Genuss,  
Sende den Geist in ein jedes Bedürfnis hinein,  
Vermenge unsere Kraft mit der Grazie Gruß,  
Beziehe herrschend unser Herz stets mit ein.

So wurde die Humanität verehrt und verklärt.  
Man verlieh ihr den Nimbus der Göttlichkeit.  
Wohl dem, der die Gelehrten des Altertums ehrt.  
Die Menschheit zu ehren, das hatte noch Zeit.

Das Gymnasium als ein Lernort der Reichen  
Wurde nach humanistischem Ideal gestaltet.  
Viele Ex-Themen der Kirche mussten weichen,  
Erschienen in den Aufklärungszeiten veraltet.

## **Schul-Humanismus des Friedrich Niethammer (1766 – 1848)**

Philosophischen Begriff des Humanismus hat  
Ein Friedrich Niethammer erstmalig verwendet.  
Mit ihm fand die Kritik an der Aufklärung statt,  
Die vom Humanismus sich radikal abgewendet.

Herr Niethammer war ein Gymnasialgelehrter  
Mit der Vollmacht, dem Schüler aufzuzwingen,  
Dass alle die antiken Philosophen verehrt der.  
Sittliche Reife würde dem sonst nicht gelingen.

Mensch sei ähnlich dem Tier, das beeinflussbar.  
Man müsse den Menschen die Wildheit nehmen.  
Ungebildet bleibe mensch eine Bestie offenbar.  
Humanisierungsmedien jedoch Wildheit zähmen.

Bildung, wie sie an den Realschulen praktiziert,  
Dort eher praktisch und technisch ausgerichtet,  
Keineswegs zu geistig-moralischer Reife führt,  
Weil dabei auf zentrale antike Inhalte verzichtet.

Noch heute geistert derlei gymnasiale Arroganz  
Durch das Schulsystem der deutschen Nation.  
Ein eher praktisches Lernen hat weniger Glanz,  
Ist dann eher für die schlichteren Gemüter schon.

Nur Geistiges, wie von den Griechen thematisiert,  
Führe den Menschen über die rohe Natur hinaus.  
In Jesus Christus habe sich dieser Geist inkarniert.  
Auf Christlich-Konservatives war Niethammer aus.

Der Geist des Humanismus entfalte seine Kraft,  
Wenn die antiken Werke von uns durchdrungen.  
Dem Menschen, der vorwiegend praktisch schafft,  
Sei etwas wahrhaft Humanes noch nie gelungen.

Ein Platon und ein Christus gehörten zusammen.  
Beide für Gottesfurcht der Menschen plädierten.  
Die Massen jedoch eher von Sklaven abstammen,  
Die in Ehrfurcht erstarrt besser ihr Leben führten.

### **Kritik am Schul-Humanismus**

Humanismus wird oft auf Schulbereiche reduziert.  
Was sonst auf der Erde geschieht, scheint egal.  
Wirtschaftsweise, die Sklaven und Elend gebiert,  
Blendet meist man aus in dem Vorlesungssaal.

Humanismusideen sind oft idealistisch geprägt.  
Wesentlich auf die Bildungsinhalte komme es an.  
Werden hinreichend die antiken Themen gepflegt,  
Ein Lernender zum Besseren sich wandeln kann.

Gesellschaft eine moralische Richtung nimmt,  
Werden uralte griechischen Mythen entpackt,  
Schüler auf Platon und Aristoteles eingestimmt  
Und der Code der antiken Sprachen geknackt.

Gar nichts wird über Machtverhältnisse gesagt,  
Wenig über Kooperation und Kommunikation.  
Einzig ein Mangel an Altthemen wird beklagt.  
Immaterielles Schweben in kollektiver Illusion.

Das dreigliedrige Schulsystem zu damaliger Zeit  
Die Struktur herrschender Stände widerspiegelt,  
Die zu beseitigen die Lehrenden selten bereit.  
Mit Gymnasien man so altes Elend versiegelt.

Humanismus ist weder Griechisch noch Latein,  
Nicht nur Übersetzen, was in der Antike gedacht.  
*Stellt reale Menschenwürde in Schulen sich ein?  
Wird Menschlichkeit gelebt und wahr gemacht?*

*Was bedeutet es konkret, menschlich zu sein?  
Was macht man mit Strafe und mit Zensuren?  
Inwieweit bezieht den Alltag von draußen man ein,  
Verbleibt nicht in den Schulen mit engen Fluren?*

*Ist es real human, der überwiegenden Mehrheit  
Umfassende Bildungserfahrung vorzuenthalten?  
Das wäre doch eine total unmenschliche Zeit,  
In der nur die Reichen Humanität noch entfalten.*

## Die Idee der Aufklärung

Aufklärung bedeutet eine permanente Kritik  
Unseres geschichtlich gewordenen Daseins.  
Wieder und wieder zu fragen Stück für Stück:  
*Wie werden wir ein Subjekt, das mit sich eins?*

*Wie wachsen Innen und Außen zusammen?  
Wie werden wir zu denen, als die wir gemeint?  
Wenn wir alle einer Menschheit entstammen:  
Wie wird diese Menschheit endlich vereint?*

Derart klärend bestimmen wir, wer wir sind.  
Aufklärung wird Teil unsrer Selbstentfaltung.  
Doch wer für Selbst- und Weltklärung blind,  
Vermindert seine Chancen zur Mitgestaltung.

Aufklärung meint, sorgsam zu unterscheiden:  
*Was ist lediglich Fantasie? Was ist Realität?*  
Dies trennen zu können, mindert viele Leiden.  
Ein Bereich der Klarheit im Geiste entsteht.

Aufklärung fragt: *Was können wir erkennen?  
Was ist nur Glaube? Was erscheint objektiv?*  
Klärend wir unsere Erkenntnisse benennen,  
Weniger vorurteilsbeladen, spontan und naiv.

Indem wir klären, was wir derzeit erkennen,  
Indem wir das aussprechen, darauf zeigen,  
Ins Dasein hinein wir entfalten uns können,  
Machen wir uns heilendes Neues zu Eigen.

Wir hinterfragen den Nutzen vieler Sachen:  
*Wer hat etwas davon? Wem tut dieses gut?*  
Indem wir Erkenntnisinteressen ausmachen,  
Steigern wir die Skepsis samt kritischem Mut.

Kritik erfordert, Kriterien klar zu bestimmen:  
*Wie soll unser Weg sein? Was wäre das Ziel?*  
Nicht im Trüben fischen noch drin schwimmen.  
Von Transparenz der Werte hält Aufklärer viel.

Aufklärend treten für innere Wahlfreiheit wir ein,  
Überwinden wir die Fesseln des Unbewussten,  
Überprüfen wir vorgebliches Einverständnis,  
Auf dass wir möchten und nicht mehr mussten.

Gedanken, heute für selbstverständlich gehalten,  
Sind über Jahrhunderte in der Welt entstanden.  
Viele davon vor dreihundert Jahren nicht galten.  
Wer zuerst sie dachte, konnte im Feuer landen.

Viele Menschen im siebzehnten Jahrhundert,  
Als Zeitalter der Aufklärung in Europa begann,  
Haben die aufkeimende Vernunft bewundert,  
Gehofft, dass so Frieden schaffen man kann.

## Freiheit und Rationalität

Freiheit samt Bildung und Rationalität würden  
Armut und Unterdrückung bald überwinden.  
Menschen sich nicht mehr Elend aufbürden.  
Zu glücklichem Leben wollen Tore sie finden.

Auch heute noch müssen wir Denken befreien  
Von Ideologie, Vorurteil, Ignoranz, Aberglauben.  
In lange Reihe der Aufklärer wir uns einreihen,  
Um Gewalt und Dummheit die Basis zu rauben.

Wissenschaft, Kommunikation, Sozialverhalten  
Beziehen aktuellen Stand aller Erkenntnis ein.  
Fortschritt einbeziehend, Sein neu wir gestalten.  
Unsere Welt muss für uns alle lebenswert sein.

Selbst bestimmen kann freier Bürger sein Sein.  
Verantwortlichkeit ist mit Vernunft zu erkennen.  
Keine Obrigkeit redet uns bevormundend rein.  
Kritisch-eigenständiges Denken wir uns gönnen.

Das Wissen der Welt wird zugänglich gemacht.  
Ein Wissen als Herrschaftsfaktor wird zerstört.  
Wenn bedeutendes Wissen in Bücher gebracht,  
Die Bibliothek allen mündigen Bürgern gehört.

Lexika wurden verfasst unter Lebensgefahr.  
Herrschende wollten das Wissen vorenthalten.  
Leben höchst gefährlich für die Aufklärer war,  
Denn Vernunft sollte nicht ihre Kraft entfalten.

Vernunft, so hofften Aufklärer, sei im Stand,  
Wahrheit übers Leben ans Licht zu bringen,  
So dass ein jeder zur Tugendhaftigkeit fand  
Und niemand müsse mehr andere zwingen.

Politische Macht gehöre von Religion getrennt.  
Kein Staat dürfe bestimmen, was wir glauben.  
Die Verfassung die Menschenrechte benennt.  
Keine Obrigkeit dürfe den Bürgern sie rauben.

Aufklärer bezogen sich auf Denker der Antike,  
Wiederaufgelebt bei Denkern der Renaissance.  
Das Mittelalter schien ihnen wie geistige Lücke:  
Hexenverfolgung, kirchlicher Mummenschanz.

Mit Wiedergeburt der Antike ging das Mittelalter  
Zu Ende. Im Norden gab es die Reformation.  
Mehr Menschen wurden wieder freie Gestalter.  
Bis nach Amerika hin führen die Schiffe schon.

Namen wie Shakespeare, Dürer und Dante,  
Da Vinci, Machiavelli, Erasmus von Rotterdam  
Von da an bis heute in Kulturwelt man kannte.  
Ganz langsam in Europa die Neuzeit begann.

Es gab Grundpositionen, in denen alle gleich.  
Daneben gab es eine Fülle von Unterschieden.  
Die Ideenwelt ist dadurch vielfältig und reich.  
Doch oft wird Handeln durch Denken vermieden.

Vieles, was einst erstmalig waghalsig gedacht,  
Wirkt noch tief hinein bis in unsere Gegenwart,  
Hat die Wissenschaft zu einer Macht gemacht.  
Mahnt uns: Mit kritischem Denken nicht spart!

Zeitalter der Aufklärung darf nie vorüber gehen,  
Soll Anfang sein von einer menschlichen Welt,  
Wo man mag auf Selbstverwirklichung sehen  
Und zugleich sich seiner Verantwortung stellt.

### **Wegbereiter der Aufklärung**

Die Aufklärung wurde von zwei Wegen geprägt.  
Für die einen im Mittelpunkt stand der Verstand.  
Von anderen wurde Wert auf die Sinne gelegt.  
Sie trennte dann mehr, als dass sie verband.

Rene Descartes sich vor Verstand verbeugte.  
Zu denken wesenseigen dem Menschen wär'.  
Doch John Locke andere davon überzeugte:  
Erkenntnis rühre von der Wahrnehmung her.

Immanuel Kant wollte Trennung nicht behagen.  
Er fragte sich, wie das beides zu verbinden sei.  
Eine integrierende Ideenlehre wollte er wagen.  
Je mehr integriert sei, desto mehr seien wir frei.

Renaissance hat das Altertum neu aufgespürt  
Samt Ideengut aus griechischer Demokratie.  
Christentum wurde in Deutschland reformiert.  
Buchdruck den Reformen Verbreitung verlieh.

Humanistische Ideen aus altem Griechenland  
Ließen europäische Denker nicht mehr in Ruh'.  
Wacher und kritischer wurde deren Verstand.  
Selbstdenken in Grenzen ließ die Obrigkeit zu.

Der Doppelkontinent Amerika wurde entdeckt,  
Eine Zeit der Eroberung der Restwelt brach an.  
Fettes Handelsbürgertum die Finger sich leckt.  
Eigentumsanhäufung im großen Stile begann.

Zahlreiche Wandlungen bestimmten die Zeit:  
Bürgerfreiheit wurde den Königen abgerungen.  
Statt Ständeordnung gab es Rechtsgleichheit.  
Offen statt dogmatisch zu sein, war gelungen.

Die Aufklärermehrheit war davon überzeugt:  
Ein jeder Mensch sei von Natur aus eher gut.  
Es bedürfe der Erziehung, die Richtung zeigt,  
Dass für Tugend und Frieden man finde Mut.

Menschheitsentwicklung wurde optimistisch  
Als Fortschreiten hin zur Vernunft gesehen.  
Das mit Unterdrückung und Krieg müsst' nicht  
In unserer Geschichte immer so weiter gehen.

Der Adel sollte bald in der Versenkung landen.  
Das Bürgertum wurde wirtschaftlich bedeutend.  
Überall in Europa die Manufakturen entstanden,  
In ihnen hart arbeitende Menschen ausbeutend.

Von dem kirchlich verordneten Jenseitsbezug,  
Der Konzentration auf ein Leben nach dem Tod,  
Hatte das erstarkende Bürgertum jetzt genug.  
Alternativ sich ein Diesseitsbezug ihnen anbot.

Ethik und Moral befreiten sich von Theologie.  
Die Bildung bekam einen höheren Stellenwert.  
Durch verbotenes Projekt einer Enzyklopädie  
Wurde ein Wissenszugang für viele gewährt.

Technik und Naturwissenschaft schritten voran.  
Rasant wuchsen Literatur, Kunst und Musik.  
An Philosophie jeder Lesende teilhaben kann.  
Theorien entstanden zu Wirtschaft und Politik.

Das war die große Zeit der Universalgelehrten.  
Wissen war zum letzten Mal zu überschauen.  
Solch Universalismus viele als Ideal verehrten,  
Heute auf zersplitterndes Wissen wir schauen.

Newton, Leibnitz und Descartes untersuchten  
Die Welt im Namen einer kritischen Vernunft.  
Viele Erkenntnisse sie zu Lebzeiten verbuchten.  
Doch mit ihnen verstarb die Generalistenunft.

Allzu selten wird Spezialisierung ausgeglichen  
Durch gezielte kooperative Zusammenschau.  
Ein Überblick ist der Spezialisierung gewichen.  
So kennt keiner Wirkungen aufs Ganze genau.

Manche Gelehrte reisten rund um die Welt.  
Neben Christentum gab es neue Hochkulturen.  
Eurozentrische Weltsicht ward in Frage gestellt,  
Wenn Forscher heimkamen von ihren Touren.

Vor diesem erweiterten Bewusstseinshorizont  
Konnte die eigene Gesellschaft man kritisieren.  
In Frage gestellt wurde, was bisher gewohnt.  
Ein Aufbruch über Altes hinaus war zu spüren.

Was dümmlich schien, dogmatisch oder verklärt -  
Wie der Vernunft widersprechende Religiosität -  
Wurde zunehmend die Gefolgschaft verwehrt.  
In Frage gestellt wurde oft auch die Majestät.

In England ging Königsalleinherrschaft vorbei.  
Die Aufklärung ging zunächst von England aus.  
Doch bald schon war fast ganz Europa dabei.  
Für Herrschende war diese Denke ein Graus.

Die Rechte in Parlamenten wurden festgelegt.  
Könige wurden in ihren Rechten beschnitten.  
Das Volk durch Wahlen die Politik mit bewegt.  
Eine freie Meinungsäußerung wurde erstritten.

Zeitungen und Zeitschriften wurden gedruckt.  
Lesegesellschaften führten an Literatur heran.  
Im Menschheitsbewusstsein hatte es geruckt,  
Als Lesen breiter Kreise der Bürger begann.

Montesquieu schrieb den fiktiven Reisebericht,  
In dem zwei Perser dieses Europa besuchten.  
An satirischen Seitenhieben mangelte es nicht.  
Viele Herrschenden sicherlich das verfluchten.

Voltaire lässt Indianer Absolutismus erkunden.  
Und literarische Salons, oft von Frauen geführt,  
Das Bildungsangebot für die Bürger abrunden.  
Oft an staatlicher Zensur vorbei all das passiert.

In England werden Debattierclubs gegründet.  
Öffentliche Angelegenheiten werden besprochen.  
Zumeist in demokratische Formen das mündet.  
Daran ist die Königsalleinherrschaft zerbrochen.

Die Kirche wird aus dem Staat zurückgedrängt.  
Konzepte für Menschenrechte kommen auf.  
Freiheit und Eigentum werden hoch gehängt.  
So nimmt auch der Kapitalismus seinen Lauf.

Widerstand wächst gegen autoritäre Obrigkeit.  
Recht auf Glück wird gefordert und freie Wahl.  
Bürgertum sich vom Adel und Klerus befreit.  
Für große Mehrheit bleibt ein Leben in Qual.

Die Bewegung trat ein für ein neues Denken:  
Vernunftgemäß, selbstständig und vorurteilsfrei.  
Vom Aberglauben weg war Denken zu lenken.  
Selbst den Glauben an Gott erfand man neu.

Nicht mehr Dogmen sollten zu Gott hinführen,  
Sondern unsere Beziehung zur reinen Natur.  
Von Natur ließ man sich im Herzen berühren,  
Kam berührt einem liebenden Gott auf die Spur.

Aufklärungsanhänger waren tolerante Christen,  
Die an Gott zweifelten und für die Gott in allem,  
Dazu auch materialistisch orientierte Atheisten,  
Juden, Buddhisten, mutige Abweichler vor allem.

Bedeutung erlangte Bewegung der Freimaurerei.  
Sie war im achtzehnten Jahrhundert entstanden:  
Nach ihr war Mensch brüderlich, gleich und frei.  
Toleranz und Humanität seien in ihm vorhanden.

Bildung und Wissenschaft galt es zu verbreiten.  
Es ging um Gleichberechtigung und Emanzipation.  
Vorbei für fast immer absolute Obrigkeitszeiten.  
Denn sie sprachen menschlichem Wesen Hohn.

In Amerika wurde die Unabhängigkeit erklärt.  
In ihrer Präambel wurden Rechte festgelegt,  
Die keinem Menschen ohne ein Urteil verwehrt:  
Lebens-, Freiheits- und Glücksrecht man pflegt.

Dreizehn Jahre später in Frankreich Revolution:  
Das Menschen- und Bürgerrecht wird eingeführt.  
Den König jagt man vom absolutistischen Thron.  
Der Aufbruch wird von vielen in Europa gespürt.

Eine Erklärung zu den Rechten jeder Bürgerin -  
Zwei Jahre nach blutiger Revolution verfasst -  
Schien frauenfeindlichen Männern ohne Sinn.  
Eine Aufklärungschance wurde damit verpasst.

Revolutionsführer waren grausam, unduldsam,  
Obwohl sie oft Anhänger der Aufklärungsideen.  
Man erkennt: Auf Ideen es nicht allein ankam.  
Nur Praxis ist real, was konkret ist gescheh'n.

Der Einfluss der Katholiken wurde abgeschafft,  
Kalender, Uhr, Maß, Geldsystem und Gesetz  
Angepasst an neuen Stand der Wissenschaft,  
Auf dass die Rationalität nicht länger verletzt.

Ein Rationalismus wurde zum neuen Götzen,  
Heiliggesprochen als Vernunft und Verstand.  
Wollte jemand sich diesem Trend widersetzen,  
Wurde flugs er geköpft oder aber verbannt.

Ein anderes Dogma in den Köpfen entstand.  
Gewalt als Machtmittel war noch immer legal.  
Zwischen Denken und Handeln man nicht fand  
Widerspruch. Der war den Herrschenden egal.

Die Gegenströmung ließ kaum auf sich warten.  
Aufklärung und Vernunft war auch deren Ideal.  
Doch Empfindsamkeit stand neben dem harten  
Verstande bei einer Entscheidung zur Wahl.

Tugend wurde nicht nur im Verstand gefunden.  
Die Gefühle spielten mitentscheidende Rolle.  
Am Mitgefühl sollte Gesellschaft gesunden.  
In Gefühlsregungen lag vieles Wundervolle.

Doch Romantikideale setzen sich nicht durch.  
Zu machtvoll wurde der eher kalte Rationalist.  
Er verbreitete im Volke Schrecken und Furcht,  
Schuf so den Lebensalltag, gefühllos und trist.

Kalte Rationalität entsprach dem Bürgertum,  
Das schon zu Besitz und zu Macht gekommen.  
Hauptsache war, man bewahrte das Eigentum,  
Dann konnte auch Aufklärung ruhig kommen.

Auf Könige und Religionen war zu verzichten.  
Gut war es, wurde beiden Macht genommen.  
Man musste diese alte Herrschaft vernichten,  
Um selbst an Machttöpfe heranzukommen.

Die Menschenwürde achten: „Meinetwegen,  
Aber tastet mir ja meinen Reichtum nicht an.  
An den Bürgerechten ist mir schon gelegen,  
Weil mensch sich dann freier bewegen kann.“

National zu denken, galt einst als revolutionär.  
Denn die Kleinstaaterei galt es zu überwinden.  
Eine Zollschranke ein Freiheitshindernis wär'.  
Handeltreibende sich nicht mehr damit abfinden.

Freiheit sei wesentlich die Freiheit zum Handel.  
Glaubensfreiheit sowie Freiheit der Information  
Brauche man für gutbürgerlichen Lebenswandel.  
Doch Freiheit für Besitzlose, wer will das schon?

Das Bürgertum erging sich in Literatursalons.  
Es war einst modisch, gebildet zu erscheinen.  
So lebte sattes Bürgertum in Bildungskokons.  
Die Menschheit gesamt wollte keiner meinen.

Einige Erkenntnistheorien wurden aufgestellt.  
Philosophie kam so wieder kräftig in Schwung.  
Die Götter traten zurück. Hervor trat die Welt.  
Das Bürgertum war gerade machtvoll und jung.

Freiheit für Forschung und Freiheit für Lehre,  
Um die neuen Produkte billiger zu produzieren,  
Um Patente zu erwerben und die große Ehre,  
Auf einem Weltmarkt kräftig zu expandieren.

Über die Irrationalitäten machte man sich her,  
Um Rationalität in der Welt weiter abzusichern.  
Wer entleert von Träumen und Hoffnung wär',  
Der schmückte mit neuen Produkten sich gern.

### **Trennung von Leib und Denken bei René Descartes (1596 – 1650)**

Descartes wurde als drittes Kind geboren.  
Sein Vater war Richter am Obersten Gericht.  
Einjährig hatte René seine Mutter verloren.  
Geburt ihres Kindes überlebten beide nicht.

Großmutter und Amme zogen René groß,  
Weil der Vater bald wieder verheiratet war.  
Achtjährig ließ man auf ein Internat ihn los,  
Gute Schulen waren in Deutschland einst rar.

Acht Jahre zur Schule, vier Jahre Universität.  
Mit zwanzig macht René sein Juraexamen.  
Danach auf Fechten und auf Tanzen er steht.  
Mit gutem Benehmen erfreute er die Damen.

Der René verdingte sich allzu gern als Soldat.  
Der Dreißigjährige Krieg hatte just begonnen.  
An der Eroberung Prags teilgenommen er hat.  
Hat Interesse dort an Astronomie gewonnen.

Nach Träumen zu seiner Lebensaufgabe  
Den Soldatenrock an den Nagel er hängte.  
Die Welt des Geistes zu erkunden er habe.  
Nach freier Gelehrsamkeit es ihn drängte.

Mit neunundzwanzig Jahren ließ er sich  
Nieder in Paris, wo viele Gelehrte er traf.  
Doch länger als vier Jahre blieb er nicht.  
Die Kirche herrschte und er war nicht brav.

Descartes hatte Angst vor der Inquisition.  
Zu viele Gelehrte wurden zuvor vernichtet.  
Sein Denken sah er als ketzerisch schon.  
Doch hätte er nie mehr darauf verzichtet.

So zog es ihn in die liberalen Niederlande.  
Hier war die Kirchenmacht nicht derart groß.  
Tod zerriss zur fünfjährigen Tochter die Bande.  
Der Schmerz über ihren Tod ließ ihn nicht los.

Einem Freund schrieb er in tiefem Schmerz:  
„Sicher werden die Toten wir wiederfinden.  
Es sterbe zwar der Körper samt dem Herz,  
Doch geistig könne man sich ewig verbinden.“

Oft sind es Grenzerfahrungen, existentiell,  
Die, teils unbewusst, unser Denken formen.  
Wenn man diese in Seelenhintergrund stell',  
Bilden zumeist sich unverrückbare Normen.

Nietzsche wird später zu Recht kritisieren,  
Dass Lebenserfahrungen kaum einbezogen.  
Philosophen, die von ihrem Sein abstrahieren,  
Hätten so sich selbst sowie andere belogen.

Descartes sei von dem Leben nach dem Tod  
Überzeugt durch ganz natürliche Gründe.  
So brachte er nach dem Verlust sich ins Lot,  
Indem Leib mit Geist er nicht mehr verbinde.

Descartes war siebenunddreißig, als in Italien  
Der Galilei zum Wahrheitswiderruf gezwungen.  
Seine Vernunft zu benutzen: keine Lappalien.  
Anonym veröffentlicht er Buch, das gelungen.

### **Erkenntnis durch Vernunft**

Er schrieb, dass nur das als richtig akzeptiert,  
Was die eigenen Analyseschritte erbracht,  
Was als logisch und als plausibel verifiziert.  
Statt zu glauben, werde vernünftig gedacht.

Man solle nicht für wahr halten ein Erleben,  
Was noch nicht als klar und deutlich erkannt.  
Nur dank Skepsis wir zum Erkennen streben.  
Ein steter Zweifel wird als Methode benannt.

Intuition sei Weg zum Wahrheitsverstehen.  
Doch auch intuitiv könne man sich noch irren.  
Nur durch Zweifel würde Wahres entstehen.  
Der Zweifel behüte den Geist vor Verwirren.

Nur sinnliche Wahrnehmung reiche nicht aus,  
Denn leicht könne man sich täuschen lassen.  
Auch Denkend kämen häufig Fehler heraus.  
Beides müsse man stets in Zweifel fassen.

Was klipp und klar durchdrungen man habe,  
Darauf könne man letztlich mehr vertrauen.  
Dank Vermögen zu Zweifel als Geistesgabe  
Könne man ein Gedankengebäude erbauen.

Drei Arten von Ideen seien zu unterscheiden:  
Ideen, auf der Dingwahrnehmung basierend,  
Von Ideen, die unsere Einbildungskraft weiten,  
Und Ideen, die wir seit der Geburt mitführend.

Diese den Menschen eingeborenen Ideen  
Seien nur durch unser Denken zu erfassen.  
Aus grundlegender Erkenntnis sie bestehen,  
Die Wahrheit des Seins erfassen uns lassen.

Da sei Grundidee der unendlichen Substanz,  
Die als ein Gesamtgöttliches alles umfasse.  
Da sei die endliche und denkende Substanz  
Als Grundidee, wie Geist erkunden sich lasse.

Schließlich gebe es von Substanz eine Idee,  
Die zugleich endlich wie auch ausgedehnt sei.  
Die Materie zu erkennen, uns daraus entsteh'.  
Diese Grundidee gebe den Sinnen sich frei.

All diese Grundideen seien nicht zu erfahren,  
Könnten auch nicht erdacht von uns werden.  
Unabhängige Basis für Gewissheit sie waren,  
Seien auch durch Zweifel nicht zu gefährden.

Descartes vertrat die Ethik, nach der jeder  
Pflichtbewusst moralisch zu geben sich hat.  
Das war Herrschaftskritik aus seiner Feder.  
Gleichmacherei durch diese Moral fand statt.

Herrschende stünden nicht über der Moral.  
Sie seien an die gleichen Pflichten gebunden.  
Sie hätten darum nicht die Freiheit der Wahl.  
Demokratie hat so ihren Anfang gefunden.

Es gebe dank seines logischen Beweises  
Weiterhin den vollkommenen Schöpfergott.  
Doch kein Gott wie der in der Kirche sei es.  
Die Kirche sei nur geistloser Machtkomplott.

Es gebe die Idee von einer Physik, die Natur  
Als durch strenge Gesetze geregelt betrachtet.  
Demnach beherrsche man Natur dann nur,  
Solange man rationale Erklärungen beachtet.

Das war selbst Hollands Theologen zu viel.  
Descartes musste nach Frankreich fliehen.  
Wahrheitssuche wird zu waghalsigem Spiel,  
Sobald Vorherrschaft in Zweifel wir ziehen.

Descartes steht für neuzeitliche Rationalität.  
Dasein werde durch unser Denken bestimmt.  
Das Denken am Anfang von alledem steht.  
Selbstbewusstsein darin den Anfang nimmt.

Geist und Materie seien ungleiche Substanzen,  
Nur in Wechselwirkung miteinander stehend.  
Ein Mensch sei nicht ein Wesen im Ganzen,  
Der Körper und Geist eigene Wege gehend.

Unsren lebenden Organismus reduzierte er  
Auf Mechanik, die einer Maschine gleiche.  
Leib sei eine Gliedermaschine, nicht mehr.  
Gern beschrieb René den Körper als Leiche.

Die Leibideen aus Furcht vor der Inquisition  
Hielt Descartes zeit seines Lebens geheim.  
Dennoch war religiös er im Denken schon.  
Seele denkend, ging er Religion auf den Leim.

Hatte der viel zu frühe Tod seiner Tochter  
Sich allzu tief in sein Seelenleben eingefräst,  
Dass im Denken dieses geistige Loch wär,  
In dem Seele ewig und nur Körper verwest?

Dreiundfünfzigjährig wurde René Descartes  
Von der schwedischen Königin eingeladen.  
Doch er hatte dortselbst keinen guten Start,  
Starb im Winter an einem Lungenschaden.

Jahre nach seinem Tod ereilte ihn zuletzt,  
Was er oftmals befürchtet in Lebensjahren:  
Vatikan hatte ihn auf Liste der Bücher gesetzt,  
Die den Katholiken zu lesen verboten waren.

### **Aufklärung und Liberalismus bei John Locke (1632 – 1704)**

John wurde als Sohn eines Gerichtsbeamten  
Im vorparlamentarischen England geboren.  
Für die, die wohlhabender Familie entstammten,  
Wurde, wie für John, Bildung in London erkoren.

Er erlangte ein Stipendium, das ihm erlaubte,  
Die klassischen Wissenschaften zu studieren.  
Man die griechische Philosophen entstaubte  
Und lernte sie zu verstehen, zu interpretieren.

Sein Studium absolvierte er in kürzester Zeit,  
Wurde danach als ein Uni-Dozent eingestellt.  
Mit neunundzwanzig erlebte er erstes Leid:  
Sein Vater schied viel zu früh aus der Welt.

Zugleich erbte er beträchtliches Vermögen.  
Erhielt dadurch eines Landbesitzers Rang.  
Das Geld kam seiner Entwicklung entgegen.  
Dank dem ein Medizinstudium ihm gelang.

Er wurde Leibarzt bei aufmüpfigem Grafen,  
Wurde, weil sehr fähig, von dem protegiert.  
Ein Regierungsposten ließ ruhig ihn schlafen.  
Ein weitgehend anerkanntes Leben er führt.

Sein Graf stand zum Königshaus in Opposition  
Und wurde deswegen des Öfteren eingesperrt,  
Versuchte gar Staatsstreich, eine Revolution.  
Musste ins Ausland fliehen, da die abgewehrt.

Auch Locke musste fliehen, sich verstecken,  
Obwohl er nicht direkt am Putsch beteiligt war.  
Bei zu vielen Gelehrten schien er anzuecken.  
Bei Hofe verbrannte man seine Bücher sogar.

Siebenundfünfzigjährig wurde er rehabilitiert.  
Eine neue Herrscherlinie kam auf den Thron.  
Ein Gesetz für das Parlament wurde eingeführt.  
Lockes Ansehen wuchs als verspäteter Lohn.

Mit zweiundsiebzig starb er im Arbeitszimmer.  
Ideen hatten Einfluss aufs Regieren genommen.  
Ehrenplatz im Parlamentarismus hat er für immer,  
Auch wenn Weiterentwicklungen noch kommen.

### **Erkenntnistheorie**

Locke befürwortet rationalistische Philosophie,  
Die die Neuzeit vor allem Descartes verdankt.  
Doch anders als der meinte er: Durch Empirie  
Man Erkenntnis und nicht nur denkend erlangt.

Natur erkenne man nicht mit reinem Denken.  
Fundament der Erkenntnis sei die Erfahrung.  
Doch sollen Skepsis und Zweifel uns lenken.  
Sorgsamkeit schütze vor Irrtumsbewahrung.

Was jenseits unsrer sinnlichen Erfahrung sei,  
Die Essenz oder das letzte Wesen aller Dinge,  
Dazu trage ein empirisches Denken nicht bei.  
Dies uns zu Erkenntnisbescheidenheit zwingt.

Erkennend sei stets sorgsam zu unterscheiden,  
Ob man was wisse, glaube, meine oder vermute.  
Eine zu frühe Gewissheit sei stets zu vermeiden.  
Überprüfung seiner Erfahrung man sich zumute.

Heute scheinen dies Selbstverständlichkeiten.  
Damals war das ein komplett neues Denken.  
Das konnte Herrschenden Probleme bereiten,  
Die Untertanen mit Glaubenszwang zu lenken.

Auch heute wird von Verschwörungsideologen,  
Ob man nachweisbar wisse oder nur meine,  
Nicht selbstkritisch in das Denken einbezogen.  
Die Aufklärung passiert eben nicht von alleine.

Menschliches Bewusstsein sei bei der Geburt  
Vollkommen leer gleich einem weißen Papier.  
Erfahrung, wenn Mensch durchs Leben tourt,  
Beschreibe Blatt mit Bildern und Worten dir.

Strenge Schulzucht tue den Kindern nicht gut.  
Erziehung müsse Raum für Erfahrung geben.  
Kinder bräuchten viel Individualität und Mut,  
Um neue Erkenntnis zu gewinnen im Leben.

Eingeborene Ideen, von Descartes erdacht,  
Könne es nach Locke deshalb nicht geben,  
Weil alles Denken erst über Sinne erwacht.  
Ohne Erfahrung gebe es kein Geistesleben.

Lockes Kritik an diesen eingeborenen Ideen  
Brachte das Aufklärungsdenken weit voran.  
Zu Dingen konkret konnte man übergehen,  
Stellte Dogmen und Vorurteile derart hintan.

In von Autoritäten vorgegebene Auslegung,  
Wie sie zu seiner Zeit noch üblich war, kam  
Durch Legitimationsentzug neue Bewegung.  
Einer Gottesidee er den Boden wegnahm.

Die Gottesidee könne nicht angeboren sein.  
Es gebe keinen Gott in Gegenden der Welt.  
Kindern und Idioten leuchte Gottheit nicht ein.  
Die Idee anscheinend vom Himmel nicht fällt.

Besäße mensch diese eingeborenen Ideen,  
Wäre die menschliche Vernunft überflüssig.  
Was man wisse, müsse man nicht versteh'n.  
Eingeborene Ideen seien also nicht schlüssig.

Moralische Grundsätze wie die Gerechtigkeit  
Oder verbindliches Einhalten von Verträgen  
Müsse Mensch für ihre Allgemeingültigkeit  
Stets mit Vernunftargumenten unterlegen.

Es gebe keine Merkmale, zu unterscheiden:  
Was ist eingeborene, was erworbene Idee?  
An Descartes konnte sich Locke so reiben,  
Auf dass sein eigenes Denken klarer er seh'.

Wozu diese Idee der eingeborenen Ideen,  
Käme er für Erkenntnis ganz ohne sie aus.  
Es genüge, genau auf Erfahrungen zu seh'n.  
Wesentliche Erkenntnis komme dabei heraus.

Äußere Wahrnehmungen, die Sensationen,  
Müsse man von inneren fein unterscheiden.  
Innenwahrnehmungen seien uns Reflexionen.  
Nachdenkend die Außenkontakte wir meiden.

Im Inneren fänden geistige Tätigkeiten statt  
Wie zu zweifeln, zu erkennen, zu schließen.  
Außenwahrnehmen man zu verarbeiten hat.  
Man kann Glauben, Wollen und Genießen.

Die äußeren und inneren Eindrücke verbinde  
Unser aktiver Verstand zu komplexen Ideen.  
Diese Ideen man oft durch Vergleiche finde  
Oder wenn zum Abstrahieren wir übergeh'n.

Welt sei so, wie sie uns derzeit erscheine,  
Auch wenn die reale Welt anders sein kann.  
Die reine Subjektivität er jedoch verneine.  
Im Hintergrund nehme eine reale Welt er an.

Erkenntnis sei ihm zufolge wahrzunehmen,  
Ob Ideen übereinstimmten oder aber nicht.  
Unsere Vernunft wir dafür zur Hilfe nehmen.  
Vermögen zu rationaler Erkenntnis besticht.

Die Vernunft verleihe dem Erkannten Einheit,  
Doch sage über Natur nichts Endgültiges aus.  
Für die Forschung gebe es keine Gewissheit,  
Laufe auf Vermutung und Experiment hinaus.

Im Vermutungsbereich arbeitete der Verstand  
Mit abstrakten Begriffen wie Gattung und Art.  
Mit Beziehung Wahrgenommenes er verband.  
Anhand Qualitätsideen Besonderes er bewahrt.

Allgemeine und gesicherte Wahrheiten seien  
In Beziehungen abstrakter Ideen begründet.  
Erfahrungen führen zu Ideen, auch zu neuen,  
Was irgendwann in neuer Wahrheit mündet.

### **Religion, Staat und Naturrecht**

Die Eltern von John Locke waren Puritaner.  
Reformatorische Frömmigkeit war vertraut.  
Demokratische Strukturen hat so erfahr'n er,  
Da Kirchengemeindestruktur auf Wahl erbaut.

Luther hat Priestertum der Gläubigen verlangt.  
Durch Kirchengemeinde erfolgt Pfarrerwahl.  
Man auch Christen die Demokratie verdankt.  
Locke die Demokratie seinem König empfahl.

Religiöse Minderheiten, aus Europa verjagt,  
Setzten diese Wahlfreiheit in Amerika um.  
In Kolonien war Gewaltenteilung nachgefragt.  
Andersgläubigkeit nahm man nicht so krumm.

Diese Liberalität wirkte auf England zurück.  
Auch Locke trat für mehr Glaubensfreiheit ein.  
Wer reformiert war, hatte bei ihm mehr Glück.  
Katholik und Atheist durfte Mensch nicht sein.

Die katholische Kirche verhindere das Recht  
Der Einzelnen, sich lebend frei zu entfalten.  
Wer über den Glauben bestimme, sei schlecht,  
Dürfe niemals mehr Macht im Staate erhalten.

Er fürchtete damals Übernahme der Macht  
Durch die Kirche der römischen Katholiken.  
An deren Inquisition hatte er dabei gedacht.  
Wahre Freiheit könne mit denen nicht glücken.

Der Daseinszweck einer jeden Regierung sei,  
Leben, Freiheit und Eigentum zu schützen.  
Gebe die Regierung den Glauben nicht frei,  
Sei sie vom Volk nicht mehr zu unterstützen.

Im Glauben käme auf Überzeugung es an,  
Auf innere Einkehr und auf ein Sichwandeln.  
Darum Glauben man nicht erzwingen kann.  
Doch Katholiken noch einsichtslos handeln.

Die rein äußerliche Annahme einer Religion  
Keinen Schritt zu echtem Glauben hinführe.  
Doch unsere Freiheit zerstöre sowas schon.  
An dem Naturrecht der Untertanen das rühre.

Das Naturrecht sei die Ordnung, die bestand,  
Bevor derart viel Privateigentum angehäuft,  
Dass Staat zu Eigentumserhalt man erfand,  
Was auf den Gesellschaftsvertrag hinaus läuft.

Regierungen wurden nur darum geschaffen,  
Um die menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen.  
Ein Volk dürfe revoltieren, sogar mit Waffen,  
Will Regierung seine Bedürfnisse nicht stillen.

Welche Rechte Mensch von Natur aus hab',  
Sei schon in der Bibel niedergeschrieben.  
Von zehn Geboten leitet Locke Rechte ab  
Und von Jesus, um die Nächsten zu lieben.

Locke jedoch stellte auch Behauptung auf,  
Dass Gottes Wille per Denken erkennbar sei  
Oder wenn hellwach durchs Leben man lauf.  
Man könne also auch zu Gott finden bibelfrei.

Doch Bibel als Glaubensbasis sei anerkannt.  
Auf sie könne Mensch sich deshalb beziehen.  
Nehme man verständig die Bibel zur Hand,  
Könne man das Denken gut nachvollziehen.

### **Naturrecht auf Leben**

Locke geht von dem Gedanken aus dabei,  
Dass der Zweck des Menschen sei zu leben  
Eben drum, weil von Gott er geschaffen sei.  
Sich oder andere zu zerstören, sei daneben.

Als Geschaffene seien wir Gottes Eigentum,  
Dass solange bestehe, wie Gott es gefällt.  
Mensch führe sein Leben zu Gottes Ruhm.  
Nur der Schöpfer allein ihn einst abbestellt.

Man habe das Recht, nicht verletzt zu werden,  
Die Annehmlichkeit des Lebens zu genießen.  
Das sei mehr als Selbsterhaltung auf Erden.  
Die Lebensfreude solle uns keiner verdrießen.

Mit Unverletzlichkeit der Person sei gemeint,  
Mensch habe ein Naturrecht auf Sicherheit.  
Als Aufgabe der Regierung darum erscheint,  
Dass sie die Menschen zu beschützen bereit.

Doch zu schützen allein sei noch nicht genug.  
Regierung habe Bedingungen zu schaffen,  
Durch die sie zu Lebensgenuss aller beitrug.  
Nicht zu Hochgenuss nur für Adel und Pfaffen.

Das schrieb er vor über dreihundert Jahren.  
*Was davon ist heutzutage schon realisiert?*  
*Was ist uns von Regierungen widerfahren?*  
*Hat ein Volk Grund genug, dass es revoltiert?*

### **Naturrecht auf Gleichheit**

Gleichheit aller Menschen vor dem Recht,  
Einschließlich der von Mann und von Frau,  
John Locke aus der Bibel herleiten möcht'.  
Dazu nimmt er die Bibel beim Wort genau.

Gott schuf den Menschen als sein Ebenbild.  
Die Menschen seien also vor Gott alle gleich.  
Nur in Gleichheit sich unsere Freiheit erfüllt.  
Freiheit ohne Gleichheit für Locke nicht reich'.

Gleichheit ist für ihn Voraussetzung dafür,  
Dass Regierung nur dann Macht ausübe,  
Wenn diese allen die Naturrechte garantier',  
Wenn diese wie er Rechtsstaatlichkeit liebe.

Locke in seinem politischen Denken geht  
Aus von christlich-protestantischen Ideen.  
In Bibel der Gedanke der Gleichheit steht.  
Welche Staatsform mag daraus entsteh'n?

So denkend findet er für sich die Monarchie,  
Deren Macht durch Verfassung beschränkt.  
Gut verfasst, garantiert die Naturrechte sie  
Und Monarch auf deren Einhaltung drängt.

Legitim sei nach Locke Regierung nur dann,  
Wenn sie Zustimmung der Regierten besitze,  
Man sich auf die Verfassung verlassen kann  
Und sie die Naturrechte der Bürger beschütze.

Seien Bedingungen nicht hinreichend erfüllt,  
Hätten die Untertanen Recht auf Widerstand.  
Ob die Regierung ihre Bedürfnisse auch stillt,  
Hätten die Regierten derart mit in der Hand.

## **Naturrecht auf Freiheit**

Naturzustand sei die vollkommene Freiheit,  
Ausschließlich begrenzt durch Naturgesetze.  
Man verfüge über Besitz und sich jederzeit.  
Doch keiner den Mitmenschen Grenzen setze.

Mensch lebe also nach seinem eigenen Willen,  
Hole sich dafür von niemand Erlaubnisse ein.  
Er könne sich allein all die Bedürfnisse stillen,  
Müsse nicht dafür von anderen abhängig sein.

Doch es gibt eine Denkschattenseite in ihm:  
Lockes Menschenfreiheit endet bei Sklaverei,  
Sklavenhaltung sei für den Sieger dann legitim,  
Sobald ein ungerechter Krieg gewonnen sei.

Statt den Gegner zu töten, werde er versklavt.  
Auch durch Versklavung werde Krieg beendet.  
Zu Wiedergutmachung der Schäden bestraft,  
Werden Mensch als Arbeitsklaven verwendet.

## **Naturrecht auf Unverletzlichkeit des Eigentums**

Mit erdachter Arbeitstheorie begründet er,  
Wie ein Mensch überhaupt und ganz legal,  
Erwerbsberechtigt für Privateigentum wär',  
Auch wenn das für Nichteigentümer fatal.

Er widerspricht der absolutistischen These,  
Der König entscheide, was er mit Eigentum tu.  
Denn klar aus den Worten der Bibel man lese:  
Nur Gott allein teile uns das Hab und Gut zu.

Gott habe die Natur uns gemeinsam gegeben  
Auf dass wir mit ihr unsere Leben erhalten.  
Mit der Arbeit erhalte der Mensch sein Leben.  
Aus Arbeit könne das Eigentum sich entfalten.

Wo sich die Natur mit der Arbeit vermische,  
Entstehe Recht, sie sich zu eigen zu machen.  
Doch dass man Gleichheit nicht verwische,  
Beschränkt er Recht auf Boden und Sachen.

Man dürfe der Natur nicht mehr entnehmen,  
Als man für sich selbst verbrauchen kann.  
Man dürfe die anderen nicht derart lähmen,  
Dass diese nicht mehr überleben sodann.

Verboten sei, Früchte der Natur anzueignen  
Und sie anschließend verderben zu lassen.  
Das würde im Sinne Gottes zu weit geh'n,  
Zerstörung würde Gott als Sünde auffassen.

Der Verlauf der Geschichte habe uns gezeigt,  
Dass die Selbstversorgungswirtschaft vorbei.  
Derzeitige Wirtschaft sich dem Gelde zuneigt,  
Das nicht so, wie viele Waren, verderblich sei.

Wenn Menschen Eigentumswerte sammeln,  
Nehmen folglich auch die Ungleichheiten zu.  
Geldwerte könnten nicht mehr vergammeln.  
Gelder anzuhäufen, sei deshalb kein Tabu.

Von diesen unverderblichen Gütern können  
Alle so viel horten, anhäufen, wie sie wollen.  
Das sei kein Recht. Doch soll man es gönnen.  
Keiner soll deshalb den Anhäufenden grollen.

Welt war noch schwach besiedelt und weit.  
Schier unendliche Ländereien in Amerika.  
*Doch wie gälte Beschränkung in einer Zeit,  
Wo Ressourcenkollaps auf Welt ganz nah?*

Weil Eigentumsunterschiede so beträchtlich,  
Führe das häufig zu Neid und Streitereien.  
Man verhalte sich untereinander verächtlich.  
Verstöße gegen Naturrecht also üblich seien.

In Theorie könne jeder jemanden bestrafen,  
Wenn einer die natürlichen Rechte verletzt.  
In Praxis meist die Opfer Entscheidung trafen,  
Wobei Schwere des Vergehens überschätzt.

So komme es zu den Überreaktionen zumeist,  
Die wiederum Vergeltung nach sich ziehen.  
Das Ende vom Drama nur Krieg dann heißt.  
Menschen sich darum um Verträge bemühen.

Gesellschaftsvertrag soll Eigentum schützen,  
Soll die Bestrafung den Richtern überlassen.  
Regierung soll den Eigentumsbürgern nützen,  
Die ihre Rechte in der Verfassung erfassen.

So wurde mit der Lockeschen Geldtheorie  
Verschwendungseinschränkung ausgehebelt,  
Ob bei Eigentum eine Gesellschaft gedieh,  
Wird dann durch die Staatstheorie vernebelt.

Eine Gleichheit wird dadurch niemals erreicht.  
Unvereinbar sind die inneren Widersprüche.  
Lockes Ideenwelt einem Steinbruch gleicht.  
Der Zeitgeist erschafft geistige Hexenküche.

### **Gewaltenteilung und Meinungsfreiheit bei Charles-Louis de Secondat, Baron de Montesquieu (1689 – 1755)**

Montesquieu unterschied die Regierungsformen  
Die einzig auf Schrecken und Furcht basierten  
Von denen, die bestimmt von rationalen Normen  
Und zur Einschränkung von Despotismus führten.

Eine Staatsgewalt galt es dreifach zu teilen in  
Gesetzgeben, Ausführen, Sprechen von Recht.  
Solange als Mensch nicht zu mächtig ich bin,  
Gehe es anderen unter mir nicht so schlecht.

Königreich Britannien als Vorbild genommen.  
Aristokratie mit demokratischen Elementen.  
Zu Freiheit und Toleranz ist es gekommen.  
Willkürherrschaft galt es derart zu beenden.

Die öffentliche Ordnung werde geschützt  
Durch Institution, in Gesetzen beschrieben.  
Gesellschaft auf eine Verfassung sich stützt,  
Wodurch den Bürgern Freiheiten geblieben.

Allgemeiner Geist des Volkes sich entwickelt  
In dem jeweils besonderen Geschichtsvorgang.  
Auf Klima, Lage und Gebräuche der Blick fällt.  
Guter Wandel weist behutsam daran entlang.

Verfassungsregel, Zivilrecht und Strafgesetz,  
Religionsform, Sitte und Gewohnheitsmuster  
Seien eng verwoben zum Gesellschaftnetz.  
Dieses gefährde, wem das nicht bewusst wär'.

### **Aufklärung bei François-Marie Arouet (Voltaire) (1694 – 1778)**

Voltaire hat die Aufklärung mit vorgedacht,  
Missstände der Königsherrschaft kritisiert,  
Die katholische Kirche lächerlich gemacht,  
Manche mit Sarkasmus und Ironie traktiert.

Ihm war es um die Meinungsvielfalt zu tun,  
Uneingeschränkte Freiheit der Gedanken.  
Einsatz für die Vernunft ließ ihn nicht ruh'n,  
Für eine Welt bar der geistigen Schranken.

Geschichte darf nicht die der Herrscher sein.  
Die gesamte Welt galt es einzubezieh'n.  
Geist- und Kulturentfaltung bezog er ein,  
Bekämpfte eine jede Geschichtsdoktrin.

Er wollte publikumswirksam schreiben,  
Um die lesenden Schichten zu erreichen,  
Auf dass Aufklärungsideen hängen bleiben  
Und religiöser Aberglaube möge weichen.

Gern kritisierte Voltaire Urteile der Justiz,  
Deren Willkür und Irrtümer, die gravierend.  
Dazu benutzte er seinen ironischen Witz,  
In Adern der Herrschenden oft gefrierend.

François wurde als fünftes Kind geboren.  
Vater ein wohlhabender Pariser Richter war.  
Sechsjährig hatte er seine Mutter verloren,  
Die neben ihm mehrere Geschwister gebar.

Mit zehn kam François ins Jesuiteninternat,  
Wo er solide humanistische Bildung bekam.  
Als Dichter er sich in Schulzeit hervor tat.  
Kontakt mit ihm darum Rousseau aufnahm.

François sollte Jurist werden wie sein Bruder.  
Ein geistreiches Versschreiben war ihm lieber.  
Doch sein Vater war eher pragmatisch kruder.  
Aus Paris in die Provinz François vertrieb er.

Doch auch da fand er freidenkerische Kreise,  
Worauf ihn Vater nach Den Haag entsandte.  
Doch François blieb wild, wurde nicht weise.  
Vater fast ihn enterbte, nach Amerika verbannte.

Doch bald akzeptierte sein Vater die Literatur,  
Da zu gut die Texte, zu stark François' Drang.  
Er machte sich mit Versen nicht Freunde nur.  
Oft spitze Feder gegen Literaten er schwang.

Bald ging er in Adelskreisen ein und aus,  
Wurde als Autor witziger Gedichte geschätzt,  
Schrieb Satiren über Sitten im Königshaus,  
Wurde dafür in Bastille hinter Gitter gesetzt.

Dort verfasste er sein erstes Trauerspiel,  
Das später erfolgreich in Paris aufgeführt.  
Selbst dem König dieses Stück gut gefiel.  
All das ließ ihn reich werden und arriviert.

Als er achtundzwanzig, sein Vater starb.  
Vom ihm erbte er ein reiches Vermögen.  
Vom König er sich eine Pension erwarb.  
Er konnte sich frei in Versailles bewegen.

Als einer der in Frankreich gefragten Autoren,  
Wohlhabend und bestens bei Hof integriert,  
Schien er aufs Staatssystem eingeschworen.  
Doch Frechheit hat zur Verbannung geführt.

In England begeisterte ihn die Aufbruchzeit,  
Vergleichsweise große Freiheit der Meinung,  
Religion war hier schon Privatangelegenheit.  
Parlamentarismus war Willkürverneinung.

Er lernte Englisch sprechen und schreiben.  
Er las Shakespeare, Newton und Locke,  
Fast drei Jahre musste im Exil er bleiben,  
Blieb auch weiterhin eine motzende Socke.

Er erkannte die finanzielle Unabhängigkeit  
Für kritische Literaten wie ihn als wichtig.  
Zur Vermögensmehrung nahm er sich Zeit.  
Wirklich wohlhabend wurde er dabei richtig.

### **Zwischenruf**

Wie dieser Dreieckshandel vieler Reederei'n,  
Die mit seinem Geld die Sklaven verschifften,  
Mit dem Freiheitsgeschreibe stimmte überein,  
Dieses Denkgeheimnis bleibt noch zu lüften.

Was er schrieb, wurde meist flugs verboten,  
Was Verbreitung der Schriften förderlich war.  
In den Satiren, gut gewürzt mit vielen Zoten,  
Ließ er an Herrschenden kaum heiles Haar.

Als er per Haftbefehl wegen Satire gesucht,  
Zog er auf ein Schloss in der Provinz sich zurück.  
Von dort aus hat nur heimlich Paris er besucht,  
Wurde aufgeführt von ihm ein Theaterstück.

Oft verbrachte er Zeit im liberaleren Holland,  
Das zur Druckerei für ganz Europa avanciert.  
Dort ein Druck der verbotenen Werke stattfand,  
Die von da illegal nach Frankreich eingeführt.

Isaac Newton er ins Französische übersetzte,  
Trieb auch damit die Aufklärung weiter voran.  
Doch meist er die literarische Arbeit fortsetzte.  
Zugleich mit historischen Studien er begann.

Er nahm alte Kriegshelden auf die Schippe,  
Machte Jeanne d'Arc im Gedicht lächerlich.  
Er riskierte immer wieder eine freche Lippe,  
Auf dass der überholte Zeitgeist ändere sich.

Zwanzigjährig trat der preußische Friedrich  
In einen regen Briefkontakt ein mit Voltaire.  
Er lud den Künstler nach Berlin ein zu sich,  
Denn dessen Scharfsinn gefiel ihm so sehr.

Machtstellung Voltaires wurde so gestärkt,  
Er erlangte Zutritt zum französischen Hof,  
Er wurde geadelt, geehrt, doch er bemerkt:  
Höfisches Verhalten sei eher öde und doof.

Immer wieder provoziert Voltaire Randalie,  
Legt sich dabei gern mit den Mächtigen an,  
Verwickelte sich in etliche Finanzskandale,  
Bis auch Friedrich ihn nicht mehr leiden kann.

Nebenbei schreibt Voltaire über Geschichte,  
Setzt auch hier gleich neue Maßstäbe dabei,  
Verfasst weiterhin Dramen sowie Gedichte.  
Wie Mächtige reagieren, scheint ihm einerlei.

Zweiundsechzigjährig wirkte Voltaire dabei mit,  
Wissen klärend ein Großlexikon zu verfassen.  
Doch weil die Autorität der Kirche dadurch litt,  
Wollte einen Maulkorb man ihm verpassen.

Er wendet sich auch gegen die Philosophen,  
Die die Weltordnung oder die Natur verklären.  
Es gebe doch auch viele Naturkatastrophen.  
Jeder Fehlordnung müsse man sich erwehren.

Sei diese unsere Welt wahrhaftig die Beste  
Der uns Menschen jemals möglichen Welten?  
Glaubten derzeit bedeutende Denker es feste,  
Müsse dies Denken noch lange nicht gelten.

Zudem sei Rousseaus stete Naturverklärung  
Nach dem Erdbeben von Lissabon doch nichtig.  
Der betriebe da sowas wie Gottesverehrung.  
Rousseau nehme diese Natur viel zu wichtig.

Mit vierundsechzig stellte sein Wandern er ein,  
Bewirtschaftete von da an ein Landgut effektiv,  
Stets optimal bestellt sollte sein Garten sein,  
Hieß im Roman Candide sein Schlussmotiv.

Er sorgte sich konkret um seine Landarbeiter,  
Setze sich sogar gegen Leibeigenschaft ein,  
Schrieb wie eh und je an seinen Texten weiter,  
Es sollten dies seine fruchtbarsten Jahre sein.

Auch in der Bibel deckte er Widersprüche auf  
Samt anderen Schwachstellen der Theologie.  
Den Sympathisanten der Aufklärung zuhauf  
Er damit religionskritische Argumente lieh.

Publizistisch kämpfte er auf Basis der Macht  
Seiner stetig noch anwachsenden Autorität,  
Gegen die Willkür, wie sie vom Staat erdacht,  
Gegen Intoleranz, die aus Dummheit entsteht.

Österreichs Kaiser besuchte ihn inkognito.  
In Paris wurde Voltaire triumphal empfangen.  
Polemiken gegen Gerichtsurteile waren so,  
Dass sie Richter zum Umdenken zwangen.

Mit dreiundachtzig Jahren schied er dahin.  
Sein Leichnam gelangte nach der Revolution -  
Denn ganz Frankreich hatte Voltaire im Sinn -  
In die Ruhmeshalle, in das Pariser Pantheon.

Als Dichter, als Historiker und als Philosoph  
Erweiterte er mutig den menschlichen Geist.  
Er lehrte die Menschen Strophe für Stroph',  
Was freier auf dieser Erde zu leben heißt.

### **Kritische Nachbemerkung**

Voltaire kämpfte für die Bürgergleichheit,  
Doch für die Gleichheit nur vor dem Gesetz.  
Status und Besitz – er war reich seinerzeit -  
Man bitte sehr niemals gleichstellend verletz'.

Arme und Reiche würde immer es geben.  
Als Staatsform blieb er für die Monarchie,  
Wo ein guter König sorgte für Bürgerleben,  
Er favorisierte noch nicht die Demokratie.

Er kritisierte Religion und war kein Atheist.  
Nur Kirchen bekamen ihr Fett von ihm ab.  
Er sah sich selbst an als toleranter Deist.  
Gut für die Moral, falls einen Gott man hab'.

Die Juden waren ihm irgendwie zuwider.  
Nur verbrennen sollte man lieber sie nicht.  
Jüdische Toleranz lobte er immer wieder.  
Deren abergläubische Riten er sehr anfecht.

Bei den Juden war Schluss mit der Toleranz,  
Die er ansonsten für Menschen einklagte.  
So versaute er sich den moralischen Glanz,  
Dass Normale er nicht allzu sehr überragte.

Sklavenhandel schien ihm notwendiges Übel.  
Doch gegen Leibeigenschaft setzte er sich ein.  
Nicht in allem war er auch freiheits-sensibel.  
Auch großer Geist kann voll Widerspruch sein.

### **Erkenntnis als kritische Erfahrung bei David Hume (1711 – 1776)**

David war drittes Kind aus verarmtem Adel.  
Mit zwei starb sein Vater, der Anwalt war.  
Er durchlief eine Schulbildung ohne Tadel,  
Studierte etwas Rechtswissenschaft sogar.

Rechtsgelehrsamkeit war ihm ein Graus,  
Er hatte nur Interesse für die Philosophie.  
Das lief auf ein einsames Studium hinaus,  
Wo weder der Leib noch die Seele gedieh.

Bald zog es ihn aus dem Schottland fort,  
In Frankreich schrieb er an ersten Ideen,  
Bevor London ward zum Aufenthaltsort.  
Resonanz auf ihn wollte kaum entsteh'n.

Dennoch handelte er Ruf ein als Amoralist,  
Wurde gar Atheist oder Materialist genannt.  
Für eine Unikarriere war solch Label Mist.  
Eine Lehrstuhlabkehrung lag auf der Hand.

Er war vierunddreißig, als seine Mutter starb,  
Privatgelehrter sein wollte nichts einbringen.  
Als Lehrer für Adlige er sich darum bewarb.  
Als Lehradjutant konnte er sich verdingen.

Diese Arbeit brachte ihm genügend ein,  
Um finanzielle Unabhängigkeit zu finden.  
Philosophie sollte weiter sein Auftrag sein.  
Doch Hürden waren noch zu überwinden.

Allmählich wurden seine Bücher gelesen.  
Doch eine Professur blieb ihm verwehrt.  
So stieg er ein in das Bibliothekarswesen,  
Was ihm viel Zeit hat zum Lesen beschert.

Da ihm viele Bücher zur Verfügung standen,  
Schrieb er die Geschichte Großbritanniens auf.  
Auch damit konnte er erst noch nicht landen.  
Voller Misserfolg war anfangs der Lebenslauf.

Irgendwann ebte Widerstand gegen ihn ab.  
Seine Geschichtsbücher machten ihn reich.  
Er dachte sich: „Wenn endlich Erfolg ich hab‘,  
Schreibe eine Religionsgeschichte sogleich.“

Doch siebzehnhunderteinundsechzig werden  
Alle seine Schriften verboten vom Vatikan.  
Die Machtstellung der Kirche sie gefährden.  
Doch vom Bücherschreiben er leben kann.

Hume lernte einflussreiche Adlige kennen,  
Wurde Botschafter seines Landes in Paris,  
Konnte Besuche in den Salons sich gönnen.  
Rousseau bei sich in London er wohnen ließ.

Rousseau, vom Fliehen psychisch zermürbt,  
Floh aus London, weil er Hume misstraute.  
Vom Verfolgungswahn zerfressen er stirbt,  
Wollte nicht, dass Hume ein Asyl ihm baute.

Erst mit achtundfünfzig Jahren, nicht eher,  
Kehrte er in die schottische Heimat zurück,  
Freundschaft zum Ökonomen Smith pflegte er  
Und erlebte noch ruhigere Jahre und Glück.

Ganze fünfundsechzig Jahre wurde David alt.  
Sein Freund Smith gab seine Biografie heraus.  
Seine Schriften ließen die Gelehrten nicht kalt.  
Dank Skepsis war mit ihrer Gewissheit es aus.

Wegen der Umstrittenheit seiner Positionen  
War die Wirkung auf andere Denker enorm.  
Nicht korrupt zu sein, kann sich auch lohnen.  
Manchmal zählen Inhalte mehr als nur Form.

### **Kritische Erfahrung**

Hume machte die Menschen mutig und klar  
Zum Mittelpunkt in seinem Philosophieren.  
Jeder Mensch zum Handeln geboren war,  
Nicht zum Denken, Zaudern und Lavieren.

Er wollte Menschen mit seiner Philosophie  
Zum humanen Handeln Anleitungen geben.  
Gesellschaft verbessernd wirken sollten sie  
Und Fortschritte erzielen im Zusammenleben.

Grundlagen für seine neuartige Philosophie  
Funde er nur durch sehr präzises Hinsehen  
Auf Verhalten, Denken und auf Physiologie.  
Nur so könne man Menschen verstehen.

Er gehe aus von der menschlichen Natur.  
Nerven werden durch Empfindung erregt.  
Die Nerven ziehen zum Gehirn ihre Spur.  
Vom Hirn her werden die Muskeln bewegt.

Empfindungen sind für Hume der Grund,  
Aus dem Denken und Handeln entstehen.  
Jeder Idee, und sei diese noch so profund,  
Vor an all die Sinnesempfindungen gehen.

Zwei Empfindungen seien zu unterscheiden:  
Starke Eindrücke wie hören, fühlen, sehen,  
Lieben, hassen, wünschen, wollen, leiden,  
Woraus all unsere Werturteile entstehen.

Die anderen Empfindungen seien schwach,  
Man nehme sie weniger eindrücklich wahr,  
Sie entstünden als Ideen, denke man nach,  
Erinnere man sich oder fantasiiere man gar.

All unsere Ideen, so komplex sie auch seien,  
Lassen sich stets aus Eindrücken ableiten.  
Ideen seien nie von Eindrücken zu befreien,  
Weil diese den Grund unserer Ideen bereiten.

Worüber Menschen sich Gedanken machen,  
Stamme letztendlich von Nervenreizungen ab.  
Auch über diese Vorgänge sei zu wachen,  
Wenn mit Erkenntnissen zu tun man hier hab.

Wissenschaft müsse stets mit einbeziehen,  
Wie wir als Menschen empfinden und fühlen.  
Sonst werde nur irrtümliche Schlüsse man ziehen  
Und seine Erkenntnismöglichkeiten verspielen.

So sei unter anderem auch unsere Moral  
In der Gefühlswelt des Menschen begründet.  
Man treffe daraufhin seine Handlungswahl,  
Ob ins Angenehme und Nützliche sie mündet.

Angenehm, nützlich für sich und für andere,  
Beides, sowohl egoistisch als auch sozial.  
Wenn man gefühlvoll Dasein durchwandere,  
Seien andere uns niemals und nimmer egal.

Doch die vernunftgemäßen Einsichten allein  
Würden das Handeln nicht genug motivieren.  
Die Gefühle werden stets beigemischt sein.  
Das habe man als ein Mensch zu kapieren.

Mit der Vernunft man Entscheidungen fälle,  
Urteile derart bejahend oder verneinend,  
Doch für unsere Handlungskraft die Quelle  
Erlebten wir, uns mit Gefühlen vereinend.

Mit Gefühlen machten wir uns dazu bereit,  
Unsrer Vernunftentscheidung zu vertrauen.  
Vernunft allein bestimme uns zu keiner Zeit.  
Verbindung zu den Gefühlen sei aufzubauen.

Wurzeln der Moralität lägen also im Gefühl,  
Weil die Tugenden nicht objektiv existierten.  
Mitgefühl für die Opfer bestimme das Spiel,  
Wenn keine Verbrechen wir hier ausführten.

Mitgeföhlsangel mache Gesellschaft krank.  
Man brauche dieses Gefühl für Zusammenhalt.  
Nur unseren Mitgeföhlsfähigkeiten zu Dank  
Werde irgendwann mensch ohne Kriege alt.

### **Kritisches Denken**

Genau hinschauen, dann sorgsam überlegen  
Bevor wir Schlüsse aus Geschautem ziehen.  
Den abgehobenen Denkern hielt er entgegen,  
Sie wollten dadurch den Realitäten entfliehen.

Hume zeigte uns Prinzipien des Denkens auf:  
Kausalität sei oft nur eine Gewohnheitssache.  
Derart ungenau forschend Gefahr man lauf',  
Dass Gewohntes man zum Wahren mache.

Solch Kausalitätsgedenke gehe davon aus:  
Zwischen Ursache und Wirkung finde man  
Den festen Zusammenhang sicher heraus,  
Der das eine aus anderem begründen kann.

Doch längst nicht alles sei Kausalvorgang.  
Ursache und Wirkung haben sich nah zu sein.  
Wirkung vorhergehender Ursache entsprang  
Und eine bewirkende Kraft gehe stets mit ein.

Nur sei derlei Wirkkraft oft nicht zu erkennen.  
Sie sei nicht zu sehen noch zu erschließen.  
Bestimmte Regelmäßigkeiten wir benennen.  
Ursachen wir diese Gewohnheiten hießen.

Die Naturgesetze beschrieben demnach  
Nur die beobachtbaren Regelmäßigkeiten.  
Wer skeptisch sei und dabei geistig wach,  
Würde Ursachen nur daraus niemals deuten.

Denn Kausalvorgänge gebe es nicht real,  
Sie werden von uns nur geistig erwogen.  
Für unsere Vernunft sei so etwas eine Qual.  
Sie werde so gewohnheitsmäßig verbogen.

### **Kritik an der Hochrechnung**

Lernen aus der Erfahrung in Zweifel er zieht.  
Was einmal war, muss nicht wieder so sein.  
Was geschah, morgen eher anders geschieht.  
Die Zukunftssicherheit bilde man sich nur ein.

Habe Brot in der Vergangenheit uns genährt,  
Glaube man, es werde künftig uns nähren.  
Man glaubt, dass die Erfahrung uns lehrt.  
Doch Vernunft wird sich diesem erwehren.

Die Nährkraft des Brotes lasse sich nicht  
Aus beobachtbarer Eigenschaft ableiten.  
Zukunft wirft auf die Welt ein neues Licht.  
Vergangenes lässt sich nie gleich bereiten.

Das Prinzip der Ereignisgleichförmigkeit  
Lasse sich nur aus der Erfahrung ableiten.  
Nur weil man zur Hochrechnung sei bereit,  
Lerne man aus dem Vergangenen beizeiten.

Was zu beweisen sei, setze man voraus.  
Nur die Gewohnheit lasse Hochrechnung zu.  
Unsere Erwartung mache die Zukunft aus.  
Man hoffe dabei, dass man das Richtige tu.

Dies sei - aus praktischer Sicht gesehen -  
Durchaus als oft nutzbringend zu werten.  
Nur mit Vernunft würde das nicht entstehen.  
Das Irrrationale muss uns nicht gefährden.

### **Außenwelt**

Ähnlich verhalte es sich mit der Außenwelt,  
Ob diese unabhängig von uns existiere.  
Existenzvermutung nur Glauben darstellt.  
Doch reine Vernunft uns nicht dahin führe.

Unsere Sinne seien uns die einzige Quelle  
Unserer Kenntnisse über die Außenwelt.  
Es sich deshalb als ein Glaube darstelle,  
Werde das Außen als dauerhaft vorgestellt.

Dennoch könne der Mensch nicht umhin,  
An die Existenz der Außenwelt zu glauben.  
Für Leben in Natur mache Sicherheit Sinn.  
Unsicherheit würde den Verstand uns rauben.

Wahrnehmungen würden wir zuschreiben,  
Dass sie auch unabhängig von uns existieren,  
Sie stets stabil zusammenhängend bleiben,  
Ihre Konstanz und Kohärenz nicht verlieren.

Doch die Wahrnehmungen ständig fließen.  
Was fest sei, stehe aber im Widerspruch dazu.  
Widersprüchliches scheint uns zu verdrießen,  
Idee von Existenz ohne mich füge ich hinzu.

Man vermied die Auseinandersetzung mit Welt,  
Indem man Widersprüche zu den Ideen glättete.  
Eine Behauptung wurde also einfach aufgestellt,  
Deren Richtigkeit man beschwor, darauf wettete.

### **Ich und Selbst**

Ein weiteres Rätsel stelle den Denkenden sich,  
Ob in mir selbst so etwas wie ein Ich existiere.  
Hume zufolge gebe es weder Selbst noch Ich,  
Denn etwas derartiges man in sich nicht spüre.

In unserem menschlichen Kopf gebe es nur  
Eine Abfolge von Eindrücken, Bildern, Ideen.  
Von Konstanz sei dabei nicht geringste Spur.  
Alles würde sich bewegen, nichts würde stehen.

Da sei nichts, was das alles zusammenhält,  
Was diesem Ich als etwas Festem entspricht.  
Auch unser Ich also nur eine Illusion darstellt.  
Denn in Wirklichkeit gebe es so etwas nicht.

Diese Festillusion werde dadurch erhalten,  
Dass wir uns die Kontinuitäten ausdenken.  
Idee von Zusammenhang wir also entfalten,  
Um von Angst vor Ichlosigkeit abzulenken.

Mit dem Gedächtnis Kontinuität wir erstellen.  
Wahrgenommenes werde zur Identität vereint.  
Unser Ich wir aus Erinnern zusammenstellen.  
Dadurch das Ich real uns selbst erscheint.

### **Würdigung der Hume'schen Philosophie**

Annahmen wolle er nur über all das treffen,  
Was er mitsamt anderen wahrnehmen kann.  
Es reiche nicht, Gedanken nur nachzuäffen.  
Jeder fange das Gedachte zu überprüfen an.

Gedanken, für die in gegenwärtiger Realität  
Nicht gefunden werde, was ihnen entspricht,  
David Hume äußert skeptisch gegenüber steht.  
Als eine Wahrheit akzeptiere er diese nicht.

Er dachte skeptisch, ohne den letzten Grund,  
Ohne einen Gott als letzten Sinn und Zweck,  
Er vertraute seiner kritischen Erfahrung und  
Bahnte derart einer Aufklärung den Weg.

Sein skeptisches, gottfreies Philosophieren,  
Regte Kant zum Weiter-entlang-Denken an.  
Um Hume angemessen zu charakterisieren,  
Man Aufklärungsvordenker nennen ihn kann.

Hume war enger Freund von Adam Smith,  
Einem Denker der klassischen Ökonomie.  
Freundschaftsbeziehung zu Rousseau zerriss.  
Allzu unterschiedlich dachten und lebten sie.

Mit seinen Ideen zur Erkenntnis knüpfte er  
An dem an, was John Locke vorhergedacht.  
Hume wollte an geistiger Freiheit noch mehr.  
Hat bei Herrschenden sich unbeliebt gemacht.

David Hume galt als ein amoralischer Atheist.  
Die universitäre Laufbahn ward ihm verwehrt.  
Nur wenn Mensch hinreichend angepasst ist,  
Wird solcher als Staatswissenschaftler geehrt.

Tatsächlich verteidigte er die Gotteserfahrung,  
Die auf dem Gefühl einer Zuneigung beruhte.  
Erwehrte sich kirchlicher Glaubensverwahrung,  
Die man dem Gott suchenden Bürger zumute.

Verstand allein könne Wahrheit nicht finden,  
Nur vage Wahrscheinlichkeiten bestimmen.  
Idee der Seinssicherheit sei zu überwinden,  
Wir ständen nicht im Leben, wir schwimmen.

Damit nahm Hume erahnend Ideen vorweg,  
Die heute in der modernen Physik gedacht.  
Der Fortschritt der Menschheit ist der Zweck,  
Warum mensch solche Gedanken sich macht.

Jeder Gedankenschnipsel, von uns verstanden,  
Aufgezeichnet und klug an andere weitergeben,  
Lässt Menschheit in geistigen Sphären landen,  
Die Wege aufzeigen zu einem besseren Leben.

Wir brauchen mutige Denker, die weiterdenken,  
Sich mit dem Vorgefunden nicht nur begnügen,  
Die die Aufmerksamkeit auf Nichtwissen lenken  
Und aufhören, sich selbst samt Welt zu belügen.

Wir brauchen die, die neues Denken erklären,  
Uns ermuntern, Verantwortung zu übernehmen,  
Zugleich das umsetzen, was sie anderen lehren  
Sich ob ihrer Zweifel und Fragen nicht schämen.

Hume gehörte zu den Menschen, die sich trauen,  
Grenze von Kultur und Zeitgeist zu überschreiten,  
Die suchend an einem Gedankengebäude bauen,  
Mit dem das Denken der Menschheit wir weiten.

### **Aufklärung bei Kant (1724 - 1804)**

Immanuels Eltern waren evangelisch fromm,  
Seine Mutter war für Bildung aufgeschlossen.  
Dass auf Universität in Königsberg er komm',  
Hätte seine Mutter sicherlich sehr genossen.

Mit sechzehn begann Immanuel zu studieren.  
Er lernte Philosophie und Naturwissenschaft  
Und konnte so Leibnitz und Newton kapiern,  
Doch einen Abschluss hatte er nicht geschafft.

Mit zweiundzwanzig in einem Hauslehrerjob  
Musste daraufhin er sein Geld sich verdienen.  
Mit dreißig erst überwand er den Studienflop,  
Studierte erneut, musste nicht ewig sühnen.

Zum Glück war der alte Professor gestorben.  
Endlich wurde Kants Denkweise anerkannt,  
Weil die Karriere nun nicht mehr verdorben,  
Sich eine passende Professur für ihn fand.

Andere angebotene Professuren lehnte er ab,  
Denn er wollte immer in Königsberg bleiben.  
Sogar das Universitätsrektorat man ihm gab.,  
Doch musste der Kant auch Zensur erleiden.

Abwertung der Bibel wurde ihm angelastet,  
Weil er den Glauben freidenkerisch auslegte.  
Das Dreieinigkeitsdogma hatte er angetastet.  
Ketzerisches in seinem Denken sich regte.

Ab vierzig Jahren regelte er den Tagesablauf,  
Um mit seinen Kräften besser Maß zu halten.  
Erst mit achtzig Jahren gab sein Leben er auf.  
Er zählte damals noch zu wenigen Uralten.

Mit Aufforderung von Kant: „Habe den Mut,  
Dich deines Verstandes stets zu bedienen.“  
Tat dem Aufklärungsgedanken er recht gut,  
Setze die Philosophie er auf neue Schienen.

Kant selbst hat den Denkwandel in sich erlebt,  
Wollte rationalistische Sichtweise überwinden.  
Zur Weiterung hin habe sein Geist gestrebt,  
Um Synthese aus Sinnen und Sinn zu finden.

### **Was darf ich hoffen?**

Antwort auf die Frage: „Was darf ich hoffen?“  
Bezieht Geschichtlichkeit des Seins mit ein.  
Weil Mensch frei sei, sei Entwicklung offen.  
Vernunft könne Entwicklungsantrieb ihm sein.

Er hoffte, Geschichte in sich Leitfaden habe,  
Auf Ziele und Zwecke ausgerichtet sie sei.  
Die Vernunft sei unsere vornehmste Gabe.  
Vernünftig zu handeln, dafür sei mensch frei.

Die Vernunft stehe an der Aufklärung Anfang.  
Mensch werde zur Mitgestaltung derart bereit.  
Diese Aufklärung sei des Menschen Ausgang  
Aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit.

Diese Unmündigkeit sei unser Unvermögen,  
Uns unseres Verstandes recht zu bedienen,  
Statt in fremder Denkwelt uns zu bewegen,  
Klug unsre eigenen Gedanken zu schienen.

Eine Unmündigkeit sei oft selbst verschuldet.  
Grund dafür läge nicht im Mangel an Verstand.  
Sondern es werde ein Fremddenken geduldet.  
Mensch nehme Sein nicht selbst in die Hand.

Es erfordere Mut, ein Selbstdenken zu wagen,  
Seinen eigenen Verstand tatkräftig zu nutzen,  
Sich dem vorgegebenen Denken zu versagen,  
Die geistigen Brillengläser sauber zu putzen.

Für Kant war Moral die einzig gültige Religion.  
Seinem Imperativ fühlte er sich verpflichtet.  
Er befürwortete die Französische Revolution,  
Auch wenn der Staat in dafür fast vernichtet.

## Menschenbild

Kant fragte sich, was Mensch aus sich mache  
Als frei handelndes Wesen, was er meist sei.  
Wie wachse alltags aus menschlicher Brache  
Soziales Wesen, das gedankenvoll und frei?

Was sei unser Handlungszweck in der Welt?  
Wie können Moral und Erkenntnis wir nutzen?  
Welche Felder gehören von uns wie bestellt?  
Was ist in uns zu fördern? Was ist zu stützen?

Psychologische Fragen warf Kant früh auf:  
Wie wird Mensch sich seiner selbst bewusst?  
Wie erfolgten Assoziation und Denkverlauf?  
Wie kommt es in uns zu Unlust oder zu Lust?

Wie ist Verstehen von Urteil unterschieden?  
Was ist das mit dem Fühlen und Begehren?  
Welche Charaktere werden uns beschieden?  
Welche Rasse ist wohl am meisten zu ehren?

Die Frauen sah Kant als gefühlsbetont an,  
Sie seien zumeist nur geschmacksorientiert  
Seien deshalb weniger rational als ein Mann.  
Kant selbst hat nie eine Beziehung geführt.

Kant formte sich auch eine Rassenhierarchie,  
An deren Spitze für ihn die Weißen standen.  
„Gelbe Indianer“ aus Indien folgten auf sie.  
Ganz unten „Neger“ und Amerikaner landen.

Entsprechend dieser Hierarchie sah Kant  
Stark abnehmende geistige Fähigkeiten.  
Hoch diese Vorlesung in Hörergunst stand.  
Auch Kant konnte Schwachsinn verbreiten.

Goethe las Kants pragmatische Anthropologie  
Äußerte sich gegenüber Schiller im Brief:  
Kant zeige die Menschen in ihrer Pathologie.  
Das mache das Bild vom Menschen schief.

Sehr despektierlich merkte zu Kant er an:  
Meine der alte Herr, dass man mit sechzig  
Jahren überhaupt erst vernünftig sein kann,  
Oder man zum Narren machen möcht' sich.

Aus unserer heutigen aufgeklärteren Sicht  
Könnte man Kant als Rassisten beschimpfen.  
Entscheidend scheint zu schimpfen mir nicht.  
Wichtiger, sich dagegen denkend zu impfen.

Selbstkritisch zeichne ich ein Menschenbild.  
Ich selbst kläre für mich ungeklärte Fragen.  
Ein Philosoph für mich die Funktion gut erfüllt,  
Den selbstbewusst zu hinterfragen wir wagen.

## **Lebensbejahung bei Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)**

Nietzsches Vater war ein evangelischer Pfarrer,  
Der früh verstarb, als Friedrich erst fünf Jahre alt,  
Von der Zeit an nur von Frauen umgeben war er  
Als einziger Männlicher in einem Frauenhaushalt.

Sein Vater hat allem Anschein nach ihm gefehlt,  
Erst am Gymnasium hat er die Lehrer gefunden,  
Die er dann als Vaterersatz für sich ausgewählt.  
So kam einigermaßen heil er über die Runden.

Er studierte die Philosophie der Junghegelianer,  
Befasste sich besonders intensiv mit Feuerbach,  
Mit diesem aufmüpfigen antireligiösen Mahner.  
Den Theologiestudien ging er nicht mehr nach.

Der Vater eines seiner engen Studienkollegen  
Hatte mit dem Anarchisten Max Stirner studiert.  
Es liegt nahe, jedoch lässt es sich nicht belegen,  
Dass Nietzsche mit Stirners Ideen konfrontiert.

Auch viele Werke von Arthur Schopenhauer,  
Dessen Denken auch Sigmund Freud inspiriert,  
Las anfangs Nietzsche begeistert und genauer.  
Bis er weltverneinenden Pessimismus kapiert.

Er lernte Cosima und Richard Wagner kennen.  
Hatte er doch jugendlich auch schon komponiert.  
Wieder konnte er sich eine neue Familie gönnen.  
Als gern gesehener Gast war er dort eingeführt.

Bei den Wagners lernte er die Freunde kennen,  
Die optimistisch waren, was jene Kultur betraf.  
Er musste sich nicht pessimistisch verrennen,  
Verfiel nicht in den passiven Verneinungsschlaf.

Friedrich wurde schon mit fünfundzwanzig Jahren  
Ein Professor für klassische Sprachwissenschaft.  
Jedoch viel Unverständnis hat er lehrend erfahren.  
Zu den Denkern seiner Zeit riesige Lücke klafft.

Als der Friedrich zweiunddreißig Jahre alt war,  
Fanden erstmals die Bayreuther Festspiele statt.  
Dabei wurde deren Niveaulosigkeit ihm offenbar.  
Von den Wagners er daher abgewendet sich hat.

Seine vorgängige unterwürfige Anhängerschaft  
Schlug dabei in eine radikale Gegnerschaft um.  
Krankheiten seit der Kinderzeit raubten ihm Kraft.  
Nahm er deshalb wohl anderen so vieles krumm?

Weil seine Gesundheit erheblich angeschlagen,  
Legte nach zehn Jahren die Professur er nieder.  
Er suchte passendes Klima, um nicht zu klagen,  
Jedoch fand zur Gesundheit er niemals wieder.

Seine Sozialkontakte wurden zunehmend rar.  
Beziehungen zu Frauen gelangen ihm nicht.  
Intrigen seiner Schwester wurden ihm offenbar.  
An einer Selbsttötungsidee er beinahe zerbricht.

Doch hörte er niemals damit auf zu schreiben.,  
Er entwickelte dabei seinen besonderen Stil,  
Schien damit die letzten Freunde zu vertreiben,  
Denen sein radikales Denken nicht mehr gefiel.

Fürderhin pflegte Nietzsche seine Einsamkeit.  
Und doch beklagte er, dass er unter dieser litt.  
Kaum jemand war seine Texte zu lesen bereit.  
Der Zeitgeist war für dieses Denken nicht fit.

Eine unheilbare Syphilis zerfraß sein Gehirn.  
Eine Folge der Krankheit war Größenwahn.  
Als sein Geist verwirrte sich hinter der Stirn,  
Erst sein Erfolg in der Geisteswelt begann.

Durch seine schwere psychische Krankheit  
Wurde er arbeits- und bald geschäftsunfähig.  
Zehn Jahre wurde er in seiner Familie betreut.  
Fünfundfünfzigjährig sagt Leib: „Jetzt geh ich.“

### **Nietzsche, Gott und der Übermensch**

Nietzsche war hellwacher Beobachter seiner Zeit.  
Er erachtete die christliche Zivilisation als marode.  
Zum Tode des Gottes sei diese Moderne bereit.  
Eine Religion komme allmählich aus der Mode.

Die Natur- wie die Geschichtswissenschaften  
Machten das christliche Denken unglaubwürdig.  
Dank Christenmoral noch am Gestern wir haften.  
Entwicklungsgrenzen der Mensch aufbürd' sich.

Nietzsche fragt: Was kommt nach Gottesmord?  
Was stattdessen bewegt uns in Zukunft wohin?  
Komme nicht geistige Nacht auf in einem fort?  
Wenn der Gott tot ist, woher beziehen wir Sinn?

War zu mächtig unser Wille zu der Mordestat?  
Wie können wir der Tat uns würdig erweisen?  
Welche Wachstumsvisionen stehen uns parat?  
Wie entkommen wir alten Gewohnheitsgleisen?

Tragen wir in uns ein Übermenschpotenzial,  
Das uns die Einbuße unserer Götter ersetzt?  
Wie können die Menschen leben ohne Moral?  
Wie hier sein, dass man Sein nicht verletzt?

Wie können wir in uns beide Seiten durchleben,  
Die apollinische Helle als unsere Erhabenheit  
Und zugleich auch das Dionysische anstreben,  
Zum Vollrausche aus dunkler Urkraft bereit.

Ein Dionysos tritt gegen den Gekreuzigten an.  
Es gehe um Entfesselung von Vitalpotenzial.  
Mensch unterdrückt sich nicht entfalten kann.  
Welchen Gott er sich wähle, sei seine Wahl.

Es mag vielleicht Gott geben samt geistiger Welt.  
Doch was habe all dieses bisher uns genützt?  
Irrtum und Selbstbetrug habe es uns bestellt.  
Ein Gott kaum Erkenntniswert für uns besitzt.

Jenseits, Gott und Erlösung seien nur Begriffe  
Wie die unsterbliche Seele, was uninteressant.  
Mit den Begriffen man das Denken nicht schlicke.  
Gott hat er als nur faustgrobe Antwort benannt.

Alle Erklärungsmuster, die auf etwas Jenseitiges  
Oder auf Unbedingtes und Universales abheben,  
Seien nichts weiter als Altmythen, die Heutiges  
Nicht für eine aufklärende Erkenntnis freigeben.

Alles, was bisher in der Vergangenheit erzählt,  
All die Narrative der Philosophie und Theologie,  
Wurden aus psychologischem Grund gewählt.  
Doch über diese Hintergründe redeten sie nie.

Es gelte, die Motive dahinter zu durchleuchten,  
Geschichten in Geschichte zu dekonstruieren,  
Zu hinterfragen, was die Denker nicht beichten,  
Geschichte hinter den Geschichten zu kapiern

Unredlich sei es, sagte Nietzsche, zu meinen,  
Die Welt lasse sich in eine Ordnung einpassen.  
Die Denksysteme, die geschlossen erscheinen,  
Würden niemals unser ganzes Dasein erfassen.

So war sein Weltbild von Vielfalt gezeichnet.  
Welt und Mensch sei Organismus im Werden.  
Mit sich ringend Mensch sich Mitwelt aneignet.  
Gegeneinander wirkten viele Kräfte auf Erden.

Sichtweisen versuchten, sich durchzusetzen.  
Nichts wirke hier letztendlich gezielt und kausal.  
Erst Zusammenspiel würde zusammensetzen.  
Wie sich was organisiere, habe man die Wahl.

Ein Gemeinwesen sei ein Herrschaftsgebilde,  
Das nur eines bedeute, nicht jedoch eines sei.  
Kräftezusammenführung wirke in dem Gefilde,  
Wirke sie nicht mehr, werde was anderes frei.

Alle Kräfte wirkten im Kampf gegeneinander.  
Sie folgten ihrem jeweiligen Willen zur Macht.  
Wechsele die Kraft, etwas anderes dran wär',  
Etwas, was vorher noch nicht recht bedacht.

Mit Macht sei eine Handlungskraft gemeint  
Als Fähigkeit, aufs Leben Einfluss zu nehmen,  
Zu tun, was uns mit unserer Mitwelt vereint,  
Dinge zu vernichten, die die Einheit lähmen.

Macht sei die Möglichkeit, etwas zu machen,  
Dabei unsere Selbstwirksamkeit zu erfahren,  
Anbetracht der vielen Menschen und Sachen,  
Die ureigene Schöpfungskraft zu bewahren.

Jeder Organismus führe besonderen Kampf  
Aus der ihm eigenen Interessenperspektive.  
Daher komme es meist zu sozialem Krampf,  
Wenn jeder nur in seiner Schmalspur liefe.

Es gehe darum, die Perspektive und den Wert  
Resolut umzukehren, anders als wir gewohnt.  
Wer dies noch nicht vermöge, der lebe verkehrt,  
Lebe kümmerliches Leben, das sich nicht lohnt.

Mit verengter Perspektive man gegen sich wüte,  
Brächte nutzlos man sich gegen sich selber auf.  
Erst Perspektivenvielfalt verschaffe Leben Güte,  
Nicht länger in selbst gestellte Fallen man lauf.

Jede Perspektive enthalte ihr eigenes Gefühl.  
Diesem Eigengefühl müsse man sich stellen,  
Um nicht durch Enge im Normallebensspiel,  
Sich seine Wachstumschancen zu vergällen.

Eine Objektivität, wie Nietzsche sie versteht,  
Ist das Vermögen zur Perspektivenvielfalt.  
Man geistig durch alle Für und Wider geht  
Und hat sich dabei emotional in der Gewalt.

Man macht sich derart die Verschiedenheit  
Der Sichtweisen und seiner Affekte zu nutze.  
Verstand mitsamt Gefühl werden dabei weit.  
Derart meine Wahrnehmungsbrille ich putze.

Durch die Vielfalt durchlebter Perspektiven,  
Durch ein vielfaches subjektives Erfassen,  
Sichtweisen zum Ganzem zusammenliefern,  
Ein Objektivitätsgespür in uns hinterlassen.

Als Seinsaufgabe wollte Nietzsche ansehen,  
Den Willen zum Machtwachstum zu erhalten,  
Uns durch Perspektivenvielfalt zu erhöhen,  
Welt vom neuen Horizont her zu gestalten.

Ein Übermensch wachse über sich hinaus,  
Um das ewige Chaos in sich zu bezwingen.  
Er sei ständig auf Kampf mit Mächten aus,  
Dass ihm Ganzes mag zeitweise gelingen.

Es gehe darum, sein Schicksal zu lieben,  
Sein Hiersein aus voller Kraft zu bejahen,  
Aufzusteigen aus dem Banalen und Trüben,  
Sich dem Übermenschen in sich zu nahen.

Es bedarf Schaffender, die bereit, aus sich  
Und Menschheit ein Kunstwerk zu schaffen,  
Aus denen Mut zum Risiko niemals entwich,  
Die nicht nur zufrieden am Rande mit gaffen.

## **Lebensphilosophie bei Wilhelm Dilthey (1833 – 1911)**

Für Dilthey sei das Leben eine Grundtatsache,  
Sei Erleben und Erlebnis, dass nicht festgelegt.  
Was ich als Mensch aus seinem Leben mache,  
Nicht einzig im fest Vorbestimmten sich bewegt.

Erlebnis sei das Erleben von Zusammenhängen,  
Nicht nur Zergliederung, nicht logische Analyse,  
Sei geschichtlich und zugleich geistiges Drängen  
In eine Weltsicht hinein, die nicht sei wie diese.

Ein Stein folge zwar den Gesetzen der Physik.  
Doch ein Mensch könne oft Folgen mitgestalten.  
Menschen seien nicht nur Steinchen im Mosaik,  
Seien auch das, was im Mosaik nicht enthalten.

Die Naturwissenschaft versuche, Welt zu erklären.  
Die Geisteswissenschaft suche nach Verstehen.  
Erstere will Regeln erkennen und sie uns lehren.  
Letztere will uns lehren, auf die Kontexte zu sehen.

Dilthey wollte mehr vom Verstehen verstehen,  
Verstehen mit Erleben und Ausdruck verbinden.  
Nichts sei allein mit dem Verstand zu besehen.  
Auch Zugang über die Gefühle sei zu finden.

Verstehen umfasse Denken, Fühlen und Wollen,  
Sei einerseits ein Auftrennen und Differenzieren,  
Details schöpfend aus dem Ganzen und Vollen,  
Sei andererseits jedoch neues Zusammenführen.

Es bedürfe einer ganzheitlichen Menschensicht,  
Um Menschen in ihrem Hiersein zu verstehen,  
Rein analytisch begreife Menschen man nicht.  
Der Mitweltkontext dürfe nie uns verloren gehen.

## **Lebensphilosophie des Henri-Louis Bergson (1859 – 1941)**

In Bergsons Lebensphilosophie ging es viel  
Um Kreativität und Intuition als Geisteskraft.  
Begeisterung des Lebendigen sei im Spiel,  
Wenn die Evolution neue Formen erschafft.

All unseren biologischen Lebensprozessen  
Wohne eine schöpferische Entwicklung inne.  
Menschheit wie Mensch sei davon besessen,  
Erfahre Vitalenergie durch Geist sowie Sinne.

Es gehe um unser Verstehen von Werden,  
Darum, soziales Miteinander zu begreifen,  
Wie sich Lebendiges entfalte auf der Erden,  
Was wir Menschen brauchten, um zu reifen.

Zu leben sei ein beständiges Anderswerden,  
Unvorhersehbar, nicht rückgängig zu machen.  
Ohne Zufluss von Neuem wir Sein gefährden.  
Ablauf von Zeit gehöre zu Lebenstatsachen.

Raum und Materie ließen gut sich erklären  
Mit sezierendem, analytischen Weltverstand,  
Lebendige Zeitwesen wie wir sich wehren,  
Zerschneide man unser Entwicklungsband.

Zur Materie gehöre technisch messbare Zeit,  
Die sich zerteilen, messen und eintakten lasse.  
Zum Lebendigen jedoch zähle erlebbare Zeit,  
Zu der nur stetiger Prozess, Fortdauer passe.

Diese Dauer sei dem Lebendigen wesentlich.  
Leben sei beständiges Werden und Vergehen.  
Ein Mensch sei niemals naturwissenschaftlich,  
Seziert, abstrahiert und analytisch zu verstehen.

Die naturwissenschaftliche Zeit sich orientiere  
Am Raum, der uns als begrenztbar erscheint.  
Doch Geist nie das Ganze aus Blick verliere,  
Weil erst das Ganze dem Leben Sinn verleiht.

Das Bewusstsein könne man nur qualitativ  
In einem großen Seelengesamtbild erfassen.  
Eine analytische Seelenbetrachtung sei naiv,  
Weil Elemente für sich bestehen wir lassen.

Erleben sei wahrnehmen mit allen Sinnen,  
Sei ständiges Trennen und Neuverbinden,  
Fortsetzen des Gewohnten und Beginnen,  
Trotz Vergangenen die Zukunft zu erfinden.

Bewusstes Ganzsinnerleben sei Intuition,  
Mit der wir Teile zu Ganzem zusammenfügen.  
Es sei eine immer noch verbreitete Illusion,  
Verstand allein könne für Verstehen genügen.

Lebendes zu erklären, reiche die Logik nicht.  
Auch Worte sowie Sprache seien begrenzt.  
Dem Leben mit seiner Dynamik entspricht  
Das, was per Intuition Rationales ergänzt.

Leben sei ein ganzheitliches Sichwandeln.  
Sein sei in seinem Urvermögen das Kreative,  
Sei ein Prozess von begeistertem Handeln,  
Der meist anders als vorhersehbar verlief.

Leben sei nicht nur in Kategorien zu pressen.  
Es füge in Begriffsstrukturen sich nicht ein.  
Mit Talent zum Neuen und zum Vergessen  
Werde Leben stets etwas Unfassbares sein.

Lebens als Praxis unseres konkreten Seins  
Würde Fesseln der Theorie stets sprengen.  
Das Leben sei Erlebensfluss mit allem eins,  
Lasse sich nicht auf Bestehendes einengen.

Leben sei nicht nur distanzierende Vernunft,  
Sei auch vitales Fühlen, Hoffen und Meinen.  
In unsres Menschseins konkreter Niederkunft  
Auch die Liebe samt Glauben durchscheinen.

Lebendiges bedarf solcher Prozessbegriffe,  
Die sich der vitalen Bewegtheit anschmiegen.  
Worte, anhand derer man Materie ergriffe,  
Würden für das Lebendige nicht genügen.

Uns alle, Arten, Gattungen wie Einzelwesen,  
Treibe kosmische Evolutionsenergie voran.  
Differenzierend wir aus Fesseln uns lösen,  
Indem unsre Geistseele entfalten sich kann.

So lernten wir Menschen, Neues zu denken  
Und vorgegebene Grenzen zu überwinden.  
Entwicklungen im Bewusstsein stattfänden,  
Sind nicht nur in unseren Genen zu finden.

Nicht nur zur Art- und zur Selbsterhaltung  
Seien wir Menschen hier auf dieser Welt.  
Kultur und Geist drängten auf Entfaltung,  
Und Neues zu uns sich ins Leben gesellt.

Mensch sei nicht nur biologisches Wesen,  
Sei begabt, sich schöpferisch zu entfalten,  
Sich von Vorgaben der Herkunft zu lösen,  
Um das Hiersein kokreativ neu zu gestalten.

Was sei, das sei, doch müsse nicht bleiben.  
Geistesenergie helfe uns über uns hinaus.  
Mensch würde durch Zeit als Dauer treiben,  
Sei andauernd auf Weiterentwicklung aus.

Als dynamische psychobiologische Wesen  
Können aus Vorgegebenen wir uns befreien,  
Können wir aus Herkunftsfesseln uns lösen,  
So fortschreitend zu einem besseren Neuen.

Begeistert wir Geistesgrenzen überschreiten.  
Unvorhersagbares tritt in unser Leben dann ein.  
Bewusstsein lässt sich mit Achtsamkeit weiten.  
Wie wir waren, müssen wir nicht weiterhin sein.

Wir Menschen können uns ständig wandeln,  
Vor allem dann, wenn wir enger kooperieren,  
Wenn wir abgesprochen gemeinsam handeln  
Und Eingebundenheit in Menschheit kapiern.

## **Kritik an Aufklärung und Humanismus**

Bleibt Humansein abstrakt bildungsbezogen  
Mit Seinsoptimierung im Jenseits vermengt?  
Oder wird Humanes konkret so hingebogen,  
Dass als Seinsform ins Diesseits es drängt?

Wird Humanismus real und wirksam gelebt  
Oder bleibt er nur Wort, Metapher und vage?  
Welche Form des Daseins wird angestrebt?  
Wie löst man die spaltende Eigentumsfrage?

Wie ist es konkret mit der Freiheit bestellt?  
Wird Geschwisterlichkeit unter uns erreicht?  
Wie finden wir zur Gleichstellung in der Welt,  
Ohne dass die Idee der Freiheit man streicht?

Wenn human meint, Potenzial zu entfalten,  
Ein Optimum an Freiheit für alle zu finden,  
Wie ist eine Gesellschaft dann zu gestalten,  
Um Inhumanes unter allen zu überwinden?

Wenn human meint, sich zu emanzipieren,  
Aus Hand der Herrschenden sich zu befreien,  
Wie soll ganz praktisch Befreiung passieren,  
Ohne dass nur andere herrschen von Neuem?

Was bedeutet human im Zusammenleben?  
Wie sind Eltern menschlich zu ihrem Kind?  
Welche Art Partnerschaft ist anzustreben?  
Wie wohl die Lehrenden menschlich sind?

Lernen wir Menschlichkeit in den Schulen?  
Sind Lehrende ein konkretes Vorbild dabei?  
Da die den befohlenen Lehrplan abspulen,  
Werden Lernende auf die Art innerlich frei?

Wie human sind real unsere Arbeitsformen?  
Wie weit darf Arbeitsteilung bei uns gehen?  
Wie sind Bezahlung und Leistungsnormen?  
Werden Menschen als Menschen gesehen?

Was ist, wird der Mensch zu Humankapital,  
Nur zur Ressource im Produktionsprozess?  
Begehren wir auf? Oder ist uns alles egal?  
Was machen wir bei zerstörendem Stress?

Wer Menschliches will, doch nichts geschieht,  
Kommt nicht um Fragen nach Macht herum?  
Wer Macht hat, singt gern der Reichen Lied,  
Dass mensch sei egoistisch, brutal und dumm.

Von uns wir oft auf die anderen schließen.  
Wer egoistisch ist, denkt, dass alle so sind.  
Eigenes verneinend wir psychisch verdrießen,  
So bleiben wir auf ewig ein mürrisches Kind.

Menschliches beachten heiÙe, sich zu zügeln,  
Ausbruch der dunklen Seiten zu verhindern,  
Mensch die Falten der Bosheit auszubügeln,  
Ùble Wirkungen seines Egoismus zu lindern?

Wer so denkt, macht Gesellschaft statisch,  
Erkennt nicht das innere Zusammenspiel,  
Bleibt im Hinblick auf Politik meist apathisch,  
Hält von dem systemischen Denken nicht viel.

Schon vor weit mehr als zweitausend Jahren  
Wurde die formende Wirtschaftskraft erkannt.  
Nur wenn wir den Gesamtüberblick bewahren,  
Bekommt Humanismus erst Fuß und Hand.

Human sein heißt, uns miteinander zu fördern  
In Weltgemeinschaft, die Miteinander erlaubt,  
Die nicht gespalten wird von reichen Mördern,  
Wo Humanes gelebt und nicht nur geglaubt.

Wirtschaft darf keinen von uns unterdrücken,  
Gesellschaft ist ein gemeinsamer Lernvorgang.  
Wenn Strukturen uns in den Mittelpunkt rücken,  
Machen Sozialordnungen uns seltener krank.

Unser Wissen und Können wird konzentriert  
Auf die Verbesserung unserer Daseinsqualität.  
Das individuelle Leben wird derart praktiziert,  
Dass mensch selten auf Erden ins Elend gerät.

### **Humanismus und Privateigentum**

Bereits ein Platon hatte das Privateigentum  
Als Schritt in die Unfreiheit geringgeschätzt.  
Gütergemeinschaft gereiche uns zum Ruhm.  
Güter zu horten, die Gemeinschaft verletzt.

Man brauche keine Güter, um gut zu sein.  
Das höchste Gut war für Platon das Gute.  
Gutes nehme die Werthierarchiespitze ein.  
Führenden er Eigentumslosigkeit zumute.

Keiner solle über ein Eigentum verfügen,  
Sofern es zu haben nicht erforderlich sei.  
Was man konkret brauche, solle genügen.  
Zugang zu Vorratkkammern sei allen frei.

Auch seine Wohnung würde man teilen.  
Im idealen Staat bliebe keiner außen vor.  
Stets würde man einander zur Hilfe eilen.  
Wer andere nicht unterstütze, sei ein Tor.

Gold und Silber brauche keiner zum Leben,  
Trage man doch Göttliches in seiner Seele.  
Reichtümer solle man niemandem geben,  
Weil der dadurch das Gute in sich verfehle.

Die bürgerlichen Ökonomen haben hingegen  
Gegen das Habenwollen nichts einzuwenden.  
Markt und Privateigentum seien ein Segen.  
Die Triebkraft zu Wagemut darin sie fänden.

Eigentumserwerb sei Quelle für Kreativität,  
Wecke Anstrengungsbereitschaft in uns auf.  
Durch Wettbewerb gutes Angebot entsteht,  
Das ein Bürger brauche, darum auch kauf'.

Arbeitsplätze werden auf diese Art geschaffen,  
Steuereinnahmen durch Umsatz entstehen.  
Klüfte, die zwischen Arm und Reich klaffen,  
Werden dabei geflissentlich meist übersehen.

Es wird oft behauptet, das Leben sei besser,  
Seitdem einen realen Kapitalismus es gebe.  
Man liefert zwar damit die Natur ans Messer.  
Sagt: Nach mir die Sintflut. Gut, dass ich lebe.

Ein Staat versucht zum Teil, auszugleichen,  
Sichert bei Alter und Krankheit die Armen ab,  
Doch im Grunde ist der Staat für die Reichen,  
Garantierend, dass man sein Eigentum hab'.

Von sozialistischer Seite wurde oft kritisiert,  
Humanismus sei bürgerliche Weltanschauung.  
Sie nicht zur Lösung sozialer Probleme führt,  
Diene nur den Reichen zur Bildungserbauung.

Mehrheit bliebe von Bildung ausgeschlossen.  
Nur eine Minderheit habe Zugang zur Literatur.  
Bildungschancen für alle fordert unverdrossen  
Der Kommunismus, wenn nötig durch Diktatur.

Kommunismus hebe das Privateigentum auf,  
Da es zu Entfremdung der Menschheit führe.  
Eigentum der Menschlichkeit zuwider lauf,  
Weil der Mensch so Sozialkontakte verliere.

Human sei Mensch in Gesellschaftlichkeit.  
Teil vom Ganzen zu sein, sei unsere Natur.  
So löse sich der überall erlebte Widerstreit,  
Komme dem wahren Wesen man auf die Spur.

Im Kommunismus werde mensch gesunden:  
Individuum und Gattung fielen zusammen.  
Existenz und Wesen werden so verbunden.  
Menschen einander nicht mehr verdammen.

Freiheit und Notwendigkeit seien kein Gegensatz.  
Gegenstände unterstützten nur das wahre Sein.  
Wir Menschen ließen auch der Natur ihren Platz.  
Eine gelebte Humanität ziehe ins Dasein so ein.

### **Sein statt vernünftig-sein bei Martin Heidegger (1889 – 1976)**

Wir Menschen seien durch das Sein bestimmt,  
In das es denkend einzutauchen sich lohne.  
Der Mensch eine besondere Stellung einnimmt.  
Sein erdenkend sei er der Schöpfung Krone.

Martin Heidegger warf dem Humanismus vor,  
Dass er Menschen auf Vernunft hin reduziere.  
Seine wahre Würde trete dabei nicht hervor,  
Wenn mensch sich in antiker Denkwelt verliere.

Es reiche nicht hin, antike Klassiker zu lesen,  
Menschen zu entwildern durch solche Lektüre.  
Humanistisch sei die Erkenntnis vom Wesen,  
Sei das Sein, das denkend man in sich spüre.

Wesen der Menschen müsse ursprünglicher  
In den ureigenen Gedanken erfahren werden.  
Nur nachlesend bleibe man eher dümmlischer.  
Nachvollziehend die Autonomie wir gefährden.

Man müsse sich mit dem Sein konfrontieren,  
Sprache auf Seinstauglichkeit hin überprüfen,  
Sich nicht in den uralten Griechen verlieren,  
Wobei wir meist dem Vergangenen nachliefen.

Mensch sei in die Lichtung des Seins gestellt,  
Selbst denkend sein Wesen hier zu erkunden.  
Das Sein denkend man nur sein Sein erhellt.  
Denkend werde zu wahren Wesen gefunden.

Mensch sei der Hirte seines eigenen Seins,  
Sei in die Wahrheit seines Seins geworfen,  
Werde Sein denkend mit seinem Wesen eins,  
Sich stets fragend: Was mag in mir vorgeh'n?

Wahres Denken unseres Seins ereigne sich,  
Bevor Theorie und Praxis in uns aufgespalten.  
Im das Sein denkenden Tun erhebe ich mich.  
An altes Ergebnis müsse ich mich nicht halten.

Ein Sein zu denken, fände in der Sprache statt.  
Schade sei, die Sprache nur zu funktionalisieren.  
Das Nur-Animal-Rationale sein Sein verloren hat.  
Nur funktional würde man sein Wesen verlieren.

Mensch wohne in dem Haus seiner Sprache,  
Lauschend: Was hat dieses Sein mir zu sagen?  
Stille-hörig werde das Sein uns Wesenssache.  
Winke vom Sein her klärten all unsere Fragen.

Solange als kulturell erweitertes Tier gesehen,  
Werde man unserm Menschsein nicht gerecht.  
Sein würde eher hinein in das Göttliche gehen.  
Das Humane viel eher dort finden man möcht'.

Mensch sei anders als nur ein Affe mit Worten.  
Die Lichtung unseres Seins sei unser Denken.  
Zum Humanen heißt es nach dorthin zu geh'n.  
Zum Sein wir die geistige Achtsamkeit lenken.

### **Sloterdijks (geb. 1947) Antwort auf Heidegger**

Heidegger verleugne unser Gewordensein,  
Indem er Menschen als Lebewesen isoliert.  
Auch wir reihten uns in Entwicklungen ein,  
Die uns bis hierhin zum Menschsein geführt.

Mensch sei auf die Lichtung hinausgetreten,  
Komme durch Artentwicklung in diese Welt.  
Frühgeburtlichkeit habe von uns jede und jeden  
In jahrelange Abhängigkeitskontexte gestellt.

Die Realgeschichte der Lichtung des Seins  
Werde als Natur- und als Sozialstory erzählt.  
Erziehung und Zähmung waren lange Zeit eins.  
Kaum jemals habe Mensch sich selbst gewählt.

Diese Lichtung sei ein Platz von steten Kampf,  
Sei ein Ort steter Entscheidung und Selektion,  
Einer Befreiung aus konventionellem Krampf.  
Reine Seinsschau spreche Gewordensein Hohn.

Beim Humanismus gehe es oft um Zähmung.  
Mensch werde lesend zum Haustier gemacht.  
Es gehe um Kleinmacherei und um Lähmung.  
Über solche Verhaustierung Nietzsche lacht.

Der Klerus setze Verstümmelungsmittel ein,  
Sollte mensch ihm zu selbstherrlich geraten.  
Eigenwilligkeit und Größe dürfe nicht sein.  
Obrigkeit rieche alsbald den Freiheitsbraten.

Es könne nicht ausreichen, uns zu zähmen,  
Uns mit der Antiklektüre harmlos zu kriegen.  
Es gehe nicht darum, Menschen zu lähmen,  
Mit Erziehungsmacht sie passend zu biegen.

Priester sowie die Lehrer seien damit betraut,  
Die Menschen zu züchten und zu selektieren.  
Nationalhumanismus war auf Lesen gebaut.  
Wer nicht lesen konnte, der musste verlieren.

Die Lektionen führten somit zur Selektion.  
Lesen führe auf die Art die Auslese herbei.  
Eine Chancengleichheit gerate zur Illusion.  
Nur Belesene werden wirklich reich und frei.

Für Wohlhabende zwar die Zählungslektüre.  
Für Arme aber nur grausige Spiele samt Brot.  
Zur Zerspaltung einer Gesellschaft das führe.  
Die Demokratie komme dabei aus ihrem Lot.

Platon war für die Demokratie nie zu haben.  
Der erwartete mehr von einer Bildungselite.  
Allzu tief erschien ihm der Bildungsgraben.  
Vor den Nichtbelesenen man eher sich hüte.

Platon wollte darum einen Staat erschaffen  
Samt Wächtern über die Menschenherden.  
Wenige seien fähig zur Nutzung von Waffen,  
Andere sollten kulturbetriebsfähig werden.

Der Staatsmann sei ihm einem Weber gleich.  
Ungeeignete Naturen kämme einfach er aus.  
Durch Nachzüchtung er Befähigung erreich'.  
Ein stabiles Staatsgewebe komme so heraus.

Die Staatsbürger werden so herangezüchtet  
Für ein humanistisch-ideales Bürgergeflecht.  
Mensch wird auf ein Bürgersein abgerichtet,  
Freiwillig, bis er einem Staatsmanne recht.

Platon sprach auch über die Gemeinschaft  
Wie über Tiere in einem zoologischen Park:  
Gegenüber Ungebildeten hegte er Feindschaft.  
Zu unterwerfen war, wer nicht hinreichend stark.

Lesende Herren sowie nichtlesende Sklaven:  
Die einen Wächter und die anderen bewacht.  
Die Unumkehrbarkeit dessen ist zu entlarven:  
Wer unterwirft sich hier? Wer hat die Macht?

Züchtung und Zähmung und Erziehung seien  
So bei Produktion der Menschen verschränkt.  
Können wir uns aus solcher Enge befreien,  
Ohne dass man uns unterdrückt und kränkt?

Ein Mensch sei fähig, sich selbst zu behüten.  
Er könne und müsse sich hegen und pflegen,  
Brauche nicht der Wächter züchtendes Wüten,  
Könne die Regeln selbst gemeinsam festlegen.

Ein Mensch könne, in Gemeinschaft gestellt,  
Den passenden Parkraum um sich erzeugen,  
Mensch müsse sich nicht den Herren der Welt,  
Den erziehenden Zooparkdirektoren beugen.

Die Selbsthaltung sei nichtabnehmbare Bürde.  
Ein Mensch dürfe seinem Selbst nicht entfliehen.  
Selbsthütend erhalte jeder Mensch seine Würde.  
Wächterpositionen in uns selbst wir beziehen.

Mündigkeit die Selbstverantwortung einbeziehe.  
Einführend und denkend wir Kontexte erfassen.  
Wer Erkenntnissen seiner Bezogenheit entfliehe,  
Könnte sich nicht bewusst an Mitwelt anpassen.

### **Existenzialismus als Selbstverantwortung bei Sartre (1905 -1980)**

Der Mensch sei nicht weniger und nicht mehr,  
Als dass er existiere auf dieser unseren Welt.  
Die Existenz unser Wesen nach außen kehrt,  
Seinsessenz werde mitten ins Leben gestellt.

Unsere Existenz gehe einzelner Leben voran.  
Die Existenz biete individuelles Sein in sich ein.  
Leben ohne Existenz man nicht denken kann.  
Existenz sei Basis für alles menschliche Sein.

Existenz sei die Kraft, in dieser Welt zu sein,  
Wo alles mit allem grundsätzlich verbunden.  
Lassen wir uns auf diese Verbundenheit ein,  
Haben wir gute Chancen, hier zu gesunden.

Auch wenn man es schwer begreifen kann:  
Vorgängig sei die menschliche Wirklichkeit.  
Aus Existenz bilde sich unser Wesen dann,  
Das Menschen ihre Definitionsmacht verleiht.

Gehe die Existenz der Essenz wirklich voraus,  
Sei man verantwortlich für das, was man ist.  
Jeder Mensch baue ein eigenes Lebenshaus,  
Was stabiler, wenn die Mitwelt er nicht vergisst.

Durch Bestimmung des Menschen als Wesen,  
Das biologisch, vernünftig und göttlich zugleich,  
Wir spezielle Bedeutung für Existenz auslösen,  
Bedeutungsgeprägt man Dasein durchschleich'.

Existenzialismus stellt Vorprägungen in Frage.  
Ein Mensch sei als Mensch nicht zu erfassen.  
Jeder Mensch sein spezifisches Leben wage.  
Eine Wesensbestimmung würde nicht passen.

Wesensbestimmung sei nur abstrakte Theorie,  
Speise sich nicht aus der Erfahrung des Seins,  
Erwache nicht aus einer individuellen Empirie.  
Real sei nur mit direkter Erfahrung man eins.

Elementare menschliche Erfahrungen seien  
Angst, Tod, Freiheit, Verantwortung, Handeln.  
Von Erfahrungslosem kann man sich befreien.  
Man entscheide selbst, wohin sich zu wandeln.

Mensch sei geworfen in sein besonderes Sein.  
Er könne selbstbestimmt sich darin entfalten.  
Er lade sich selbst zum Entwurf des Lebens ein.  
An ihm sei es, einen Daseinssinn zu gestalten.

Mensch sei frei, seine Möglichkeiten zu leben,  
Er komme an solchem Freisein niemals vorbei.  
In welche Abhängigkeit auch immer wir streben,  
Ändere nicht, dass in unserem Urgrund wir frei.

Wir erfahren Sinnloses, Ekel, Sorge und Tod,  
Wie Liebe, Langeweile und Freiheit der Wahl.  
Wir selbst erhalten uns Angst, Scham und Not.  
Wir selbst entwerfen unser Daseinsschicksal.

Menschen können lügen und haben Fantasie.  
Sie können behaupten, was nicht vorhanden.  
Auf der Verneinung Sartres Philosophie gedieh.  
Er hat Kampf von Sein und Nichts verstanden.

Mensch könne als einziges Wesen verneinen,  
Habe Bezug zum Noch-Nicht und Nicht-Mehr,  
Könne sich denkend mit dem Nichts vereinen.  
Die Bürde dieser Freiheit drücke ihn schwer.

Aus dem Vermögen der Verneinung heraus  
Sei man ein Sein, das nicht das ist, was es ist.  
Lebe mensch seine Möglichkeiten nicht aus,  
Sei er ein Sein, das das ist, was es nicht ist.

Der Mensch sei Aktualität und Potenzialität,  
Sei auch Vergangenheit, die jedoch vorbei.  
Auf schwankendem Boden sein Leben steht.  
Jeder Tag biete Chancen, mache Leben neu.

Mensch brauche ein menschliches Gegenüber,  
Freiheit und Verantwortung, gewahr zu werden.  
Vor der Verantwortung zu fliehen, sei ihm lieber.  
Doch würde er damit seine Freiheit gefährden.

Freiheit und Verantwortung gehören zusammen,  
Seien wie zwei Medallenseiten unseres Seins.  
Wir erfahren, dass wir Gemeinschaft entstammen,  
Erfahren uns letztendlich mit Menschheit eins.

Verantwortlich nicht um der Verantwortung willen,  
Keine Moral mehr, die lebensfern und abstrakt,  
Sondern aus Einsicht heraus wir Pflicht erfüllen,  
Von Freude am Zusammengestalten gepackt.

Gut wäre, wenn wir die Verantwortung leben,  
Uns frei für entsprechende Moral entscheiden.  
Doch Freiheit, Verantwortung zu widerstreben,  
Lässt uns meist Gesamtverantwortung meiden.

Unser Sein können wir hier jederzeit negieren.  
Wir können Freiheit wie Verantwortung meiden,  
Können ein Leben im sinnlos Absurden führen,  
Eine Selbsttötung verüben oder weiterhin leiden.

Verneinungsbefähigt können wir uns belügen -  
Lügenger und Belogener in derselben Person -,  
Können mit Lebensentwürfen wir uns betrügen,  
Unser Sein nicht erkennend, erfüllt von Illusion.

Mensch sei zuerst ein Entwurf, der sich lebt.  
Leben existiere nicht diesem Entwurf vorweg.  
Was er geplant, was zu verwirklichen er strebt.  
Erst später entwickle sich unser Lebenszweck.

Selten sei Leben ein bewusstes Entscheiden,  
Ein wahrhaftig geklärtes und aktives Wollen,  
Meist erfordere es ein existenzielles Leiden,  
Dass unserem Hiersein Beachtung wir zollen.

Sartre betont unsere Eigenverantwortlichkeit.  
Existenzialismus sei eine Lehre von der Tat.  
Aus Existenz entstehe unsere Eigentlichkeit.  
Der Mensch entwerfe sich nach eigenem Rat.

Von vornherein habe das Leben keinen Sinn.  
Jeder Mensch wähle sich Werte und Moral.  
Er ahne: „Meines Lebens Schöpfer ich bin.“  
Zu jeder Zeit habe der Mensch die freie Wahl.

Es sei der Mensch, der sich selbst erfinde,  
Frei, sich nach Belieben neu zu konstruieren.  
Diese Freiheit ihn an die Verantwortung binde.  
Verantwortungslos würde er Würde verlieren.

Jeder Mensch existiere nur in der Qualität,  
Wie er sich selbst zu verwirklichen trachte.  
Alles Sein sei gebunden an die Subjektivität.  
Sein Universum sei das, was mensch beachte.

Mensch sei die Summe seiner Handlungen,  
Seiner Beziehungen und Mitweltkontakte.  
Er sei sein Leben mit all den Wandlungen  
Samt dem, was erfreute und was zwackte.

Das, was ist, könne mensch überschreiten.  
Mensch sei nicht nur in sich eingeschlossen.  
Er könne sich selbst in die Freiheit begleiten,  
Das Menschliche anstreben unverdrossen.

Der Mensch entwerfe sich in das Sein hinein.  
Im Auto seines Lebens sitze er am Steuer.  
Jeden Morgen darf ein neuer Mensch er sein.  
Wer sich nicht entwerfe, bezahle dafür teuer.

Alle Formen der Obrigkeit fielen derart fort:  
Kein Gott, kein Kanzler und kein Unternehmer.  
Sein Selbst wird zum Lebensaustragungsort:  
Lebe ich sinnstiftend hier oder aber bequemer.

Tag für Tag hat sich Mensch zu entscheiden:  
Was will ich heute tun? Was will ich lassen?  
Führt das zur Freiheit? Führt das ins Leiden?  
Führt das zur Liebe? Führt das ins Hassen?

Entschieden meint zugreifen und sich trennen,  
Meint das Sinnvolle tun und Sinnloses lassen.  
Nur dieses eine Leben gestalten wir können.  
Gelegenheit sollten beim Schopfe wir fassen.

### **Menschlichkeit durch Revolte bei Camus (1913 – 1960)**

Die Revolte sei ein ständiges Aufbegehren  
Gegen ein Leben, das unfrei und ungerecht.  
Lebensbehahend müsse man sich wehren,  
Dass Freiheit und Recht sich zeigen möcht'.

Jede Revolte sei für Camus Balanceprozess.  
Eine absolute Freiheit verhöhne Gerechtigkeit.  
Absolute Gerechtigkeit die Freiheit vergess'.

Für Humanes der Mitte seien Menschen bereit.

Revoltierende werden zu den Waffen greifen  
Für Institutionen, die die Gewalt einschränken,  
Nicht für Institutionen, die die Macht ergreifen,  
Um Menschen weiterhin gewaltsam zu lenken.

Nur dann lohne eine Revolution unsren Tod,  
Wenn die Todesstrafe dadurch abgeschafft,  
Wenn sie uns alle befreie aus Elend und Not,  
Nicht selbst mutiere zu Unterwerfungskraft.

Ein Schriftsteller wie er stehe stets im Dienst  
Derer, die unsere Weltgeschichte erleiden.  
Wenn zu solch Parteilichkeit du dich erkühnst,  
Wirst du für wahre Kunst dich entscheiden.

Camus war dreißig Jahre alt, als er in Paris  
Auf Sartre, den Existenzial-Marxisten traf.  
Ein armer Algerier auf die Geisteselite stieß.  
Camus war für Sartre zu sanft und zu brav.

Sartre verteidigte die stalinistischen Lager  
Und Gewalt auf Weg zur Klassenlosigkeit.  
Camus hingegen war ein Gewaltentsager,  
Zu keiner Form von Imperialismus bereit.

Camus war nicht bereit, ein Menschenleben  
Für irgendeine der totalitären Idee zu opfern.  
Eine friedliche Koexistenz sollte es geben.  
Einigungsideen in seinem Hinterkopf wär'n.

Für Sartre ein Marx und ein Heidegger ward  
Zur Richtung weisenden geistigen Leitfigur.  
Camus blieb mit Nietzsche und Kierkegaard  
Und Kafka auf anderer existenzieller Spur.

Unerbittlich wurde dadurch Camus Haltung  
Gegen Seinsverneinung und Totalitarismus.  
Er wehrte sich gegen jede Gewaltentfaltung,  
Ob nun Kommunismus oder aber Faschismus.

Den Linken wie Sartre passte sowas nicht.  
Also wurde Camus mit Spott überschüttet.  
Grobe Feindseligkeit schlug ihm ins Gesicht.  
Beziehung nach ultralinks hin war zerrüttet.

Künstler sollten verstehen, nicht aber richten.  
Schaffende sollten diese Welt übernehmen,  
Mit arbeiten, musizieren, malen und dichten.  
Richtende jedoch Kulturentfaltung nur lähmen.

Wer einem Gesetz vertraue, der fürchte nicht  
Die Richtenden, die dieses Gesetz akzeptieren.  
Erniedrigende Marter Gesellschaft verspricht,  
In der wir entrechtet vor den Richtern verlieren.

Lebensverneinende Person im Besitz von Gewalt  
Verherrlicht Verbrechen aus Menschenverachtung.  
Kopf ist erfüllt von Ideologie und Herz ist eiskalt.  
Starre Endziele förderten seelische Umnachtung.

Viel wichtiger als unsere Ziele sei uns unser Weg,  
Auf dem verantwortlich durchs Leben wir gehen.  
Das Leben als ein Revolutionär sei dann schräg,  
Wenn andere wir nicht als gleichwertig ansähen.

Literarisch und zugleich philosophisch verstehen  
Wollte Camus sein Leben in turbulenter Welt,  
Mit Worten wollte zum Lebensgrund er gehen,  
Der durch Anschauung allein nicht werde erhellt.

## **Kritische Theorie von Horkheimer (1895 – 1973) und Adorno (1903 – 1969)**

Die Aufklärung wollte Furcht uns nehmen,  
Uns als Bestimmende einsetzen in der Welt,  
Alle Vorurteile beseitigen, die uns lähmen,  
Hat Menschen in Verantwortung eingestellt.

Die uralten Mythen sollten beseitigt werden  
Von Unterwerfung unter göttliche Obrigkeit.  
Natur sollte der Mensch nicht mehr gefährden.  
Dafür stand das Wissenschaftsdenken bereit.

Doch ist die Aufklärung wirklich überlegen?  
Hilft uns eine rationale Erklärung der Welt?  
Wird, wenn wir uns im Rationalen bewegen,  
Die Menschheit auf bessere Füße gestellt?

Die Aufklärer wollten die Götter zerstören,  
Die sie zuvor noch als Qualität beschrieben.  
Doch worüber wir uns am meisten empören,  
Ist meist in uns selbst verborgen geblieben.

Mythen und Riten sollten Menschen schützen  
Vor den Unbilden der Natur, die oft allzu rau.  
Zur Beherrschung der Natur Götter uns nützen.  
Für diese Zwecke war Religion einst schlau.

Indem wir Menschen über die Natur gebieten,  
Schwingen wir uns selbst zu Gottgleichen auf.  
Wir uns diese Erde zum Ausbeuten mieten.  
Dabei gehe allmählich die Menschheit drauf.

Via Aufklärung gelang der Menschheit nicht,  
Konkret in menschlichere Zustände zu treten.  
Rationalität bedeutete auch Mitgefühlsverzicht.  
Doch gefühllos wir nicht zur Freiheit geraten.

Instrumentelle Vernunft vernebele das Denken,  
Lässt real Humanes uns nicht mehr erkennen.  
Wenn Konzentration auf Verstand wir lenken,  
Wir Gefühle nicht hinreichend achten können.

Die wahrhaftige Mannigfaltigkeit dieser Welt  
Werde per abstrakter Logik erheblich reduziert.  
Alles werde dabei der Abstraktion unterstellt.  
Mensch den Fühlkontakt zum Leben verliert.

Unsere Welt werde vermessen und formalisiert.  
Wertvoll werde vorwiegend, was berechenbar.  
Zur Veräußerlichung unseres Lebens das führt.  
Was im Innen passiert, wird dann weniger wahr.

So wolle die Mitwelt handhabbar man machen.  
Alles werde Nützlichkeitsprüfung unterzogen.  
Unser Wünschen, Träumen, Hoffen und Lachen  
Werde dabei eher als unnützer Ballast erwogen.

Was sich instrumentellem Denken entziehe,  
Nicht in das Schema der Berechenbarkeit fällt,  
Dafür verwende man besser nicht seine Mühe,  
Das werde in Abseiten des Glaubens gestellt.

Unser modernistisch positivistisches Denken,  
Das nur anerkenne, was massenhaft da sei,  
Würde Blicke nur auf das Objekthafte lenken,  
Alles vag Subjektive sei Denken eher einerlei.

Naturbeherrschung werde vernünftig genannt,  
Die nur eine objektivhafte Weltsicht organisiere.  
Aufs Beherrschbare reduziert werde Verstand.  
Das denkende Subjekt innere Freiheit verliere.

Subjekte werden verdinglicht in der Industrie,  
In Ökonomie werden Menschen zum Objekt.  
Eine totalitäre Objektherrschaft erfasse sie.  
Mensch in den Zwängen des Marktes steckt.

Technik und Fortschritt uns nicht mehr befreien,  
Uns nicht mehr entlassen aus Unmündigkeit.  
Wenn wir uns in den Rationalismus einreihen,  
Sind wir Macht nicht mehr zu hinterfragen bereit.

Aufklärung werde dadurch zu Massenbetrug,  
Unterwerfen wir uns marktgängiger Rationalität.  
Vermisst werde ein ganzheitlicher Selbstbezug,  
In der Bezogenheit konkret im Mittelpunkt steht.

### **Entfremdung und Liebe bei Erich Fromm (1900 – 1980)**

Entfremdung ist nach Fromm eine Krankheit,  
An welcher der Mensch in der Moderne leide.  
Nach Menschlichkeit zu fragen nicht bereit,  
Er meist sich nur für den Konsum entscheide.

Er werde zum Götzendiener der Produkte,  
Er bete Werke produzierender Hände an.  
Er unter das Joch steter Arbeit sich duckte,  
Auf dass er noch mehr konsumieren kann.

Er möchte viel haben, anstatt viel zu sein.  
Machtstreben, Vergnügungssucht und Besitz  
Stellten sich statt der Liebe und Freude ein.  
So gerate das Dasein zum schlechten Witz.

Angst verbinde sich mit Liebesunfähigkeit  
Mensch fliehe in ein leeres Geschäftigsein.  
Für inneres Wachstum bliebe kaum noch Zeit  
Lasse man sich auf den Konsumterror ein.

Anstelle echten humanistischen Strebens  
Nach Wert des Guten, Schönen, Wahren  
Trete öder Ersatz des Warenscheinerlebens,  
Werde Schein statt echtem Leben erfahren.

Im Schein vieler Waren ein Leben als Schein.  
Man ist, was man hat. Wer nichts hat, ist nichts.  
Man muss werden aus Angst, nichts zu sein.  
Ein Leistungsterror tritt an die Stelle des Ichs.

Was technisch möglich ist, das werde getan.  
Technikfortschritt wurde zu goldenem Kalb.  
Man lebe zumeist in dem Neuheitenwahn,  
Lebe nur außen, nicht innen, lebe also halb.

Mechanisches und Totes werde oft angebetet.  
Unterhaltungsmedien zerstörten uns die Zeit.  
Von vielen Marketingmethoden weichgeknetet,  
Sei der Mensch hauptsächlich konsumbereit.

Es werde nicht gewollt. Es werde nur gemusst.  
Man denke kaum noch in Eigenständigkeit.  
Die humanistische Chance sei nicht bewusst.  
Mensch sei nicht zur Selbstgestaltung bereit.

Wo ist der Mensch als das Maß geblieben,  
Dieses lebende, fühlende, leidende Wesen?  
Wo ist seine Freude? Wo blieb sein Lieben?  
Kann die Vernunft noch die Probleme lösen?

Ein Lebenssinn bestehe nach Fromm darin,  
Menschliche Eigenkräfte voll zu entfalten.  
Ich überschreitend gibt man der Liebe sich hin,  
Um bejahend sein Leben von da zu gestalten.

Es gelte, sein Unbewusstes einzubeziehen,  
Es den Konsummanipulatoren zu entreißen,  
Dem Kontakt zur Innenwelt nicht zu entfliehen,  
Sich nicht mehr im Konsum zu verschleißen.

Auf einer spannenden Reise nach innen,  
Auf dem Weg in die wahre Menschenwelt,  
Könne Nähe zu Menschsein man gewinnen.,  
Dazu brauche man nicht Konsum noch Geld.

Habe man mit wahren Sein in uns Kontakt,  
So gebe es in uns kaum Fremdartiges mehr.  
Entfremdung nicht mehr die Seele zerzwackt,  
Der Konsum muss nicht füllen, was innen leer.

Der Mensch stehe heute für sich vor der Wahl:  
Entweder entscheide er sich für das Leben  
Oder er begeben sich in Entfremdung Qual.  
Ein Menschheits-Wir werde so es nicht geben.

Die Liebe sei der Schlüssel, mit dem sich Tor  
Zu persönlichem Wachstum weit öffnen lasse.  
Liebe kehre in uns all das Humane hervor,  
Die Liebe die Hände der Menschheit erfasse.

Praxis der Liebe sei das menschlichste Tun.  
Sie heile uns Menschen, mache uns ganz.  
In der Freude seiner Liebe könne man ruh'n.  
Liebe gebe dem Leben konsumlosen Glanz.

Nicht die Waren, die Liebe sei wahres Elixier.  
Liebe unsre Menschheit menschlich verbinde,  
Liebe auch zur Erde, zu Pflanze und zu Tier,  
Dass diese Menschheit ihre Zukunft hier finde.

Eine Liebe, die stets bei mir selbst beginnt,  
Doch niemals in kalter Selbstsucht verendet.  
Wer begreift, dass wir alle die Menschheit sind,  
Sich seelisch dem Sein als Ganzes zuwendet.

Eine Liebe zu sich, zu Menschheit und Natur,  
Gewordensein und Werden stets einbezogen,  
Erschaffe in uns Menschen Menschliches nur.  
Viele andere Sinnversprechen seien erlogen.

### **Geist und Natur bei Gregory Bateson (1904 – 1980)**

In belebter Welt sei Verbindendes zentral.  
Dem verschließe sich sezierender Verstand.  
Für trennendes Denken sei Sinnbild Auswahl,  
Poesie aber sei, was uns mit allem verband.

Geistigen Prozess haben die zu durchlaufen,  
Die für sich Verstehen der Evolution ersehnt.  
Doch Descartes Denke würde nicht aufgeh'n:  
Ein freischwebender Geist werde abgelehnt.

Unsere belebte Mitwelt sei nach C. G. Jung  
Die des Geistigen mitsamt aller Information.  
Dieser Idee verleiht Bateson neuen Schwung  
Für seine besondere Informationsdefinition.

Organismus, der auf Nervenimpulse reagiere,  
Reagiere auf den entstandenen Unterschied.  
Ein Unterschied, der zum Unterschied führe,  
Bestimme also, was in dem Leben geschieht.

Geistige Prozesse seien demnach bestimmt  
Von Unterschieden, die wir wahrgenommen,  
Denen man derart Informationen entnimmt,  
Die so auch Sinn für Austausch bekommen.

Sechs Merkmale spricht den Systemen er zu,  
Auf dass geistige Prozesse sie durchlaufen.  
Sinnbilder zu verwenden, bei ihm kein Tabu.  
Bedeutung der Bilder sollte in uns aufgeh'n.

Da west zum Ersten im System ein Geist,  
Der die Teile zusammenfügt und dort hält,  
Die Teile auf ihr Zusammenwirken verweist,  
Sich als ihr Bindeglied zur Verfügung stellt.

Da sind zum Zweiten all die Unterschiede,  
Interaktionen auslösend zwischen Teilen,  
Was ihnen Chancen für Veränderung biete.  
Leben ist Prozess, darf niemals verweilen.

Da ist zum Dritten Energie, die gebraucht,  
Damit das Geistige hinreichend angeregt.  
Per Bedürfen und Gefühl das Hirn uns raucht.  
Derlei Motivation uns zu Handeln bewegt.

Da sind zum Vierten Rückkoppelungskreise,  
Damit ein Lebensprozess ständig zu steuern,  
Nicht explodierend noch erstarrend auf Reise  
Wir die Selbstregulationsvorgänge anheuern.

Da ist zum Fünften eine Wirkung zu erkennen.  
Neues tritt zu dem Vorausgegangenen hinzu.  
Ein Wandlungsprozess ist auch zu benennen.  
Der Geist ahnt, dass etwas im System sich tu.

Da sind zum Sechsten Typen zu definieren,  
In denen der Wandlungsprozess sich bewegt.  
Teil ist als anders als das Ganze zu kapiern,  
Auf dass Sinn und Begreifen sich in uns regt.

Bateson erwartet, wenn Merkmale verstanden,  
Dass das Individuum sich damit neu definiere,  
Wir so nicht mehr im Zerstörenden stranden,  
Man sich eher als Teil eines Ganzen kapiere.

### **Bezogenheit und System bei Michel Foucault (1926 – 1984)**

Foucault geht es um eine radikale Bezogenheit,  
Um unser Sein im Menschheit-Mitwelt-System.  
Unsere Individualschau sei für ihn Verlogenheit,  
Auch wenn das für viele noch scheinangenehm.

Der Mensch sei durchweg ein Beziehungswesen.  
Vernetzt zu sein, sei unser Orientierungsrahmen.  
Mensch sei stets Teil der Menschheit gewesen.  
Aus Systemen heraus alle Entwicklungen kamen,

Aus Systemen, die konkret seien, nicht abstrakt,  
Alles einbeziehend und stets im Wandel begriffen,  
Nicht erkennbar, wenn sie in die Worte verpackt,  
Mit denen auf real systemisches Sosein gepfiffen.

Menschliches Herz, leiblich isoliert, sei abstrakt,  
Humanität sei hohl, solange nicht konkret bezogen.  
Mit schönen Worten man den Geist nur verpackt.  
Werte abstrakt betrachtend, werde man belogen.

Systeme seien immer all-inclusive zu betrachten  
Mitsamt der Wissenschaft, Wirtschaft und Politik.  
Auch die Technologie müsse man mitbeachten,  
Auf dass man sich nicht in Abstraktionen verstieg.

All die Bedingungen wirken vernetzt auf uns ein.  
Ein Mensch existiere niemals abstrakt isoliert,  
Stets müssten wir als vernetzt betrachtet sein,  
Da sonst zur Wirklichkeit Kontakt man verliert.

All das, was auf uns einwirke, sei Wirklichkeit.  
Denken und Technologie seien stets verknüpft.  
Kein Mensch sich je aus seinen Kontexten befreit.  
Kein Mensch je in absolute Freiheit uns hüpf.

Foucault zufolge gebe es keine Menschlichkeit  
Die losgelöst vom Kontext, vom konkreten Tun.  
Eine letztgültige Wahrheit stehe uns nicht bereit.  
Wir haben im Systemen zu fragen: Was nun?

Meist sei es hilfreich, radikal komplex zu denken,  
Nicht auf den Denktraditionstrug hereinzufallen,  
Unsere Blicke auf den Grund des Seins zu lenken,  
Und Fäuste für unser Recht auf Freiheit zu ballen.

Foucault hielt darum vom Humanismus nicht viel:  
Eher die Schattenseite unserer Aufklärung sei er.  
Wirkliche Freiheit der Menschen sei nicht im Spiel.  
Freiheitsversprechen blieben individuell und leer.

Anhand abstrakter Wortbeiträge der Humanisten  
Werde Freiheit den Menschen nur eingeschwätzt,  
Dass sie die Freiheit auch dann nicht vermissten,  
Wenn alle Machtpositionen von der Elite besetzt.

So glaube ein humanistisch Verblendeter daran,  
Dass auch, wenn man vollkommen machtlos sei,  
Man dennoch sehr wohl auch souverän sein kann.  
Doch wer machtlos sei, sei hier nicht wirklich frei.

Humanismus will Menschen glauben machen,  
Dass man auch unterworfen noch frei sein kann.  
Er lasse Menschen souverän in Nebensachen.  
Hauptsache ist, er greife nicht Herrschende an.

Die Seele sei zwar souverän gegenüber Leib,  
Doch sie bleibe dabei einem Gott unterstellt.  
Mit dem Gewissen ich souverän im Urteil bleib,  
Solange ich die Wahrheit respektiere in Welt.

Individuum sei souveräner Inhaber der Rechte,  
Solange es Gesellschaftsregeln sich unterwirft.  
Jeder könne hier souverän tun, was er möchte,  
Halte er sich daran, dass Staat sagt: Ihr dürft.

Humanismus sei eine Art der Diesseitsreligion,  
Eine Verweltlichung idealistischer Gedanken.  
Das Wesen eines Menschen sei pure Illusion.  
Universalien brächten die Freiheit ins Wanken.

Jeder Versuch, allgemeine Normen aufzustellen,  
Führe zur Uniformierung der Erdenbewohner.  
Menschliche Freiheit würde daran zerschellen,  
Wenn hier ein Genormter und dort ein Belohner.

Irrweg sei, auf einzelne Menschen zu schauen.  
Es gehe darum, die Vernetzungen zu erkennen  
Und die Beziehungen, an denen wir alle bauen,  
Statt souverän-isoliertes Subjekt zu benennen.

Organismus funktioniere. Zweck gebe es nicht.  
Anderes sei Selbsttäuschung und Lebenslüge.  
Nicht Gott noch die Menschheit sitzt zu Gericht.  
Leben ganz ohne Sinnkonstruktionen genüge.

Humanismus sei nur ein trügerischer Versuch  
Zu rechtfertigen, was man tut, dass man ist.  
Der Humanismus wurde uns zum Leichentuch,  
Kriege rechtfertigend und staatliche Hinterlist.

Rechtfertigungen müsse man hintertreiben.  
Das seien nur Fehlausbildungen im System.  
Selbsttäuschungen sollten besser unterbleiben.  
Dank falscher Kontrolle Entwicklung ich lähm'.

Wie bei anderen Lebewesen gehe es hier  
Um Systemfunktionen ohne höheren Zweck.  
Es reiche, wenn man Funktionen kontrollier'.  
Doch Rechtfertigungen dafür könnten weg.

Rechtfertigung sei dann keine Wahrheit mehr.  
Humanismus sei nur eine Rechtfertigungs-idee.  
Unser Dasein sei im Grunde bedeutungsleer.  
Oben drauf den Sinn als Schaum man nur seh'.

Was uns Menschen im Tiefsten durchdringe,  
Was vor uns da sei, was nach uns bleibe,  
Uns in die Zeit und den Raum hinein bringe,  
Sei das System, in dem der Mensch treibe.

Nicht Mensch sei anstelle Gottes zu setzen,  
Sondern bezogenes Denken, das anonym.  
Erkenntnis ohne Subjekt übers Vernetzen,  
Theoretisches ohne Identität, folgt man ihm.

Die noch von Sartre verfochtene Freiheit  
Der Entscheidung sei letztlich eine Illusion.  
Wir sind gebunden ins System dieser Zeit.  
Allein Sprache bestimme das Denken schon.

Mit dieser Erkenntnis werde die veraltete Idee  
Vom Individuum in der Forschung überflüssig.  
Man dabei wahre Zusammenhänge nicht seh'.  
Ein Humanismuskonzept sei nicht schlüssig.

Politische Regime im Osten wie im Westen  
Brächten schlechte Ware an Frau und Mann.  
Nichts gereiche der Menschheit zum Besten,  
Wo Humanismusflagge man hochhalten kann.

All diese moraltriefenden Herzensschreie,  
All diese Ansprüche an menschliche Person  
Uns Menschen nicht wirkliche Freiheit verleihe.  
Alles Gutgemeinte bleibe stets eine Illusion.

Reaktionäres Denken könne man gut tarnen  
Mit den Floskeln der menschlichen Sittlichkeit.  
Vor humanistischem Getöse sei zu warnen,  
Weil es falschen Glanz dieser Welt verleiht.

Es gehe darum, sich konkret zu verbinden,  
Mit all dem, was die Wissenschaft entdeckt,  
Nützliche Funktionen im System zu finden,  
Konkret zu erhellen, was abstrakt verdeckt.

Die Atomenergie hätte man niemals genutzt,  
Hätte die Technikfolgen konkret man bedacht.  
Unser Geist wurde einstmals abstrakt verputzt.  
Die Atomindustrie hat uns Hoffnung gemacht.

Auf zeitliche Wirkung im System wir schauen,  
Statt uns durch Humanes einlullen zu lassen.  
Am funktionsfähigen Netzwerk wir mit bauen,  
Statt Fehlern Rechtfertigungen zu verpassen.

Nüchtern, nicht herzlos, Wirkungen beachten,  
Den Ballast der geschönten Worte niederlegen.  
Da Menschheit-Mitwelt-System wir bewachten,  
Können wir uns alle darin viel freier bewegen.

## Teil 2: Mehrwelten-Dilemmata

Wir Menschen sind mit vielen Welten konfrontiert:  
Mit der innen und außen, mit Realität und Fiktion,  
Mit vergangener Welt, die noch seelisch berührt,  
Mit der Möglichkeitswelt und solcher aus Illusion.

In einer Teilwelt wir fühlen, in anderer wir denken.  
Geistig Wissens- wie Nichtwissenswelten prägen.  
Zum Detail oder Ganzen wir Achtsamkeit lenken.  
Individuelles und Soziales verschieden bewegen.

Welten des Denkens, der Bedürfnisse und Sinne,  
Von Irrtum und Ahnung, Erkenntnis und Wahrheit.  
Wir erproben etwas Unbekanntes und halten inne  
Bisweilen sehr verwirrt und bisweilen voll Klarheit.

Oftmals erleben wir die Teilwelten als diametral.  
Oft Naturwelt der Kulturwelt entgegen sich stellt.  
In Teilwelt zu verharren, schafft seelische Qual.  
Im Zwischen eröffnet sich uns eine lebbare Welt.

Oftmals all diese Teilwelten sich in uns verwirren:  
*Fühle ich das real oder wünsche ich mir es nur?*  
Welten verwechselnd wir uns im Leben verirren,  
Geraten dabei häufig auf uns fehlleitende Spur.

*Ist das wirklich geschehen oder war das erdacht?  
Kann ich, was ich behaupte, tatsächlich belegen?  
Schläft ein Bewusstsein in mir oder ist es erwacht?  
In welcher Teilwelt wir uns wohl derzeit bewegen?*

In Extremwelt verloren, sind wir Menschen halbiert.  
Zugehörige Gegenwelt scheint wie abgeschnitten.  
Derart polarisiert mensch kaum das Dasein kapiert.  
Den Widerpart meidend, wird meist heftig gelitten.

Polarisieren, verwechseln, ignorieren und meiden:  
Gesamtwelt des Erlebens wird in Teilwelten zerteilt.  
So erhalten wir Unstimmigkeit samt allem Leiden.  
Doch Stimmigkeit schafft eher, dass Seele uns heilt.

Wo die zugehörigen Teilwelten einander berühren,  
Wo wir frei sind, bewusst Alternativen zu wählen,  
Können selbstbestimmtes Leben eher wir führen,  
Endet höchstwahrscheinlich das seelische Quälen.

Entweder-oder wird ersetzt durch Sowohl-als-auch.  
Erst in der kreativen Mitte erscheint unsere Freiheit.  
Ich erkenne, was von der Welt jeweils ich brauch'.  
Mich selbst zu leiten, werde ich zunehmend bereit.

Nicht mehr nur fremdbestimmt und zumeist reaktiv,  
Nehmen wir unseren Alltag in die eigenen Hände.  
Bewusstsein nicht mehr im Gewohnten verschließ.  
Und befreit feiern wir unsere Bewusstseinswende.

## Eine Welt trotz vieler Welten

Es gibt so viel Wahres, doch nur eine Wahrheit.  
Bei Wahrheiten in Mehrzahl ist manches Lüge.  
Es gibt auch viel Klares, doch nur eine Klarheit.  
Bei Klarheiten ich mich um die Klärung betrüge.

Es gibt viel Wirkliches, doch nur eine Wirklichkeit.  
Es gibt unzählig Reales, doch nur eine Realität.  
Von Irrtümern im Denken man eher sich befreit,  
Wenn Ganzes und Teil man zu trennen versteht.

Wirklichkeit ist alles, was ins Leben hinein wirkt,  
Was beeinflusst, so oder auch anders zu sein.  
Doch Wirklichkeit an sich vor uns sich verbirgt.  
Wir erkennen nur den fahlen Wirklichkeitsschein.

Es gibt viele Seinsweisen, doch ein einziges Sein.  
Im Sein als Gesamtheit ist alles mit allem vernetzt.  
Doch wir sind verbandelt mit Getrenntheitsschein,  
Auch wenn unser Sehnen nach Ganzsein verletzt.

Vom Allgemeinen nur Besonderungen wir erfassen.  
Selbst reale Welt zeigt sich nur ausschnittsweise.  
Erkennend wir weiterhin überraschen uns lassen  
Auf unserer langen geistesgeschichtlichen Reise.

Welt ist Inbegriff aller Formen, wie Sein erscheint.  
An Erscheinungen der Welt bleiben wir oft hängen.  
Auch wenn Weltganzes zu erkunden man meint,  
Teilwelten sich flugs in den Vordergrund drängen.

Vom Gesamten gesehen, gibt es nur eine Welt.  
Der Weltenbegriff ist darum nicht logisch korrekt.  
Doch in der Welt, als Erlebensraum vorgestellt,  
Man wie scheinbar getrennte Bereiche entdeckt.

Wir sind nicht fähig, die Welteinheit zu erkennen.  
Zwangläufig zerfällt uns die Welt in Teilbereiche.  
Egal, wie dies Einssein der Welt wir benennen.  
Mit dem Bewusstsein nur Auszüge ich erreiche.

Weltganzes als Gott, als Kosmos oder als All,  
Als Universum oder als Multiversum benannt,  
Derzeit vermutlich geworden mit einem Urknall,  
Ist uns nur in winzigen Bruchstücken bekannt.

Das Weltganze bleibt ein Geheimnis für immer,  
Egal, wieviel wir von diesem Ganzen erkunden.  
Doch hinter Teilwelten ein Ganzheitsschimmer  
Hält erahnend mit wahrer Welt uns verbunden.

Also beginnen wir, Teilwelten zu durchdringen,  
Verbindungen und Unverbundenes zu erspähen,  
Uns ins Dazwischen zu den Welten zu bringen,  
Ins Verbindende zwischen den Teilen zu gehen.

## Weltbilder

Es wirken in uns und um uns mehrere Welten,  
Die jeweils für sich ihre Berechtigung erhalten,  
In denen oft unterschiedliche Prinzipien gelten,  
Auf deren Grundlage wir unser Leben gestalten.

Zwischen uns entsteht dadurch Missverstehen,  
Dass wir unsere Sicht auf Welt nicht benennen.  
Weil recht unterschiedlich aufs Leben wir sehen,  
Wir uns oft eher mühsam verständigen können.

Erschaue Welt geistig ich oder eher sinnlich real?  
Lasse ich Beziehung zu oder nur, was zu sehen?  
Je nach Entscheidung wird die Weltsicht integral  
Oder zusammenhanglos und nicht zu verstehen.

Rein augenscheinlich lebt jeder Mensch für sich.  
Dieser Sinnesschein jedoch ist recht trügerisch.  
Leicht täuschbar lassen uns die Sinne im Stich.  
Oft zieht Selbstbetrug uns über den Daseinstisch.

Ein hohes Lebensziel ist für viele die Autonomie.  
Viele streben danach, von allein klar zu kommen.  
Doch vollends autonom werden Menschen nie.  
Die Tatsache macht meist Autonome beklommen.

Alle Lebewesen sind stets wechselseitig bezogen,  
Untrennbar mit Mitwelt und Menschheit verbunden.  
Wer sich um Verbundenheitserkenntnis betrogen,  
Kann kaum heilend handelnd seelisch gesunden.

Wir sind zwar einzeln, jedoch zugleich verbandelt:  
Als Tierwesen sind wir Teil im biologischen Feld.  
Zu Menschwesen sind durch Kultur wir verwandelt,  
Sind Teil wir der Menschheitszivilisation der Welt.

Kulturen materialisieren in sich den Zivilisationen.  
Was Menschen erschaffen, wirkt zurück auf Natur.  
Ob Naturressourcen wir vernutzen oder schonen,  
Wirkt sich zugleich aus auf unsere Wertestruktur.

Der Mensch lebt in sich und er lebt nach außen.  
Was in ihm gerade geschieht, nennt man Erleben.  
Kann jemand das derzeit Erleben nicht ausseh'n,  
Hilft ihm kein Verdrängen. Erleben bleibt kleben.

Erleben ist Empfinden samt Gefühl und Gedanken,  
Ist unser Leib-Seele-Verstand im Zusammenspiel.  
Als Menschen wir leichter leibseelisch erkranken,  
Wird dieses Zusammenspiel nicht auch unser Ziel.

Wie Welt wir erleben und das Erleben bewerten,  
Unsre Weltsicht ist geworden in bestimmten Kultur.  
Welche Interessen wir auch verfolgen auf Erden,  
All das hinterlässt von uns in der Welt eine Spur.

## Weltverwechslungen

In Wahn, Trance, Demenz, Religion und Ideologie  
Konkrete mit ausgedachten Welten verschwimmen.

Mit Gedanken allein erkennt schwer man bis nie:  
Was im Erkennen ist Trug? Was könnte stimmen?

Sobald wir Kontakt zu unserer Innenwelt verlieren,  
Besonders, wenn etwas uns quält oder bedrückt,  
Beginnen wir, Bedrückungsgründe zu projizieren.  
Was innen verursacht ist, wird ins Außen verrückt.

Nicht ich bin wütend. Du hingegen bist voller Wut.  
Darum muss ich kämpfend mich deiner erwehren.  
Doch Innen-Außen-Verwechslungen tun nicht gut,  
Nichts wird besser, wenn wir die Seiten verkehren.

Wir können uns in andere Personen einfühlen  
Und dabei den Kontakt zu uns selbst verlieren.  
Die Gefühle der Gegenüber uns durchwühlen,  
Doch was uns eigen ist, wir nicht mehr erspüren.

Werthierarchien werden uns kulturell vorgegeben,  
Untermauert durch Gewalt und Gesetzesgebote:  
Das ist wertvolles, das hingegen unwertes Leben.  
In Diktaturen sinkt oftmals die Auflehnsquote.

Glaubenssysteme werden von Eltern übernommen.  
Die Erzählungen entfalten eine Parallelwirklichkeit.  
Zweifel am Wahrheitsgehalt darf nicht aufkommen,  
Ist man ernsthaft und gefestigt zu glauben bereit.

Selbstwerterhöhung kann Verstand uns rauben.  
Wenn bedeutend wir sein wollen um jeden Preis,  
Beginnen wir, was ausgedacht wurde, zu glauben,  
Nicht unterscheidend, was jemand will oder weiß.

Was wir behaupten, was uns Wichtige erzählen,  
Wird, wenn von uns unhinterfragt, zu Realitäten.  
Nur noch die Aspekte der Realität wir erwählen,  
Die dem Behaupteten nicht mehr entgegentreten.

Verschwörungserzählungen in den Echokammern  
Bestimmen dann mit der Zeit unser Mitwelterleben.  
Mögen jene da draußen darüber auch jammern.  
Andere Weltsichten kann für uns es nicht geben.

Ideologien sind erdacht. Allzu selten sie passen.  
Sozialsysteme orientieren sich nicht am Denken.  
Revolutionär wird nichts bei verarmten Massen.  
Dogmatisches Denken sollten wir uns schenken.

Vielerlei Verwechslungen gilt es zu durchschauen,  
Damit Verantwortung für Mitwelt wir übernehmen.  
Menschheitsordnungen lassen sich eher erbauen,  
Wenn wir nicht länger verwechselnd uns lähmen.

## Zwischen Schlichtheitssehnen und Komplexitätsrealität

Ach wäre unsere Welt doch einfach und schlicht.  
Dann könnten wir leichter uns in ihr orientieren.  
Doch den Gefallen tut die Welt leider uns nicht.  
In ihrer Komplexität Überblick meist wir verlieren.

Dilemma, Paradoxie, Chaos, Unberechenbarkeit,  
Mehrdeutigkeit, Unklarheit, Denkfehler, Ignoranz:  
Viel Verwirrendes hält das Leben für uns bereit,  
Lebt man nicht problemignorant, sondern ganz.

Welt wirkt aus Systemen in und neben Systemen,  
Vom Kleinsten bis zum Größten vielfach verzahnt.  
Angstgefühle und verengtes Denken uns lähmen,  
So dass Komplexität geleugnet, obwohl sie erahnt.

Das ist Einfallstor für Populisten und Demagogen,  
Für Religionen, Altare und Verschwörungsmymen,  
Für Simplifizierende und Anschauungsideologen.  
Vor dem sollten wir uns, Mensch werdend, hüten.

Dasein ist zwar komplex, doch nicht kompliziert,  
Wenn wir an bestimmte Grundregeln uns halten.  
Dieses Leben auf Erden ein Mensch eher kapiert,  
Stoppt er, sich samt seiner Mitwelt aufzuspalten.

Individualismus herrscht hier, Kollektivismus dort.  
Anonymität steht unserer Vertrautheit entgegen.  
Wo Freiheit ist, ist Freundschaftlichkeit ohne Ort.  
Bequemen kommt Sozialengagement ungelegen.

Doch scheinbare Gegensätze sind zu verbinden.  
Dabei unterstützt gedanklich das Bindewort Und.  
Systeme auf verbundenen Teilen sich gründen.  
Alles Leben wurde lebendig im Teilchenverbund.

Wir sind zwar individuell, doch zugleich auch sozial.  
Anonymität lässt sich in Vertrautheit verwandeln.  
Eine Freiheit in Freundschaft: Wir haben die Wahl.  
Engagement für das Leben bestimme das Handeln.

Nichts daran ist so schwer, doch noch ungewohnt.  
Zu sehr haben wir gelernt, dualistisch zu denken.  
Konkurrenz statt Kooperation wurde meist belohnt.  
Von falschen Ideen lassen noch viele sich lenken.

Spaltende Ideen verbreiten machtgierige Egoisten:  
Teile und herrsche als zerstörende Asozialstrategie.  
Hierarchisiert ist das Menschenbild der Populisten.  
Selbstverantwortung in Freiheit propagieren die nie.

Es wäre eher einfach, einfach menschlich zu sein:  
Was ist gut für mich und zugleich gut für uns alle?  
Denkend schließe Menschheit und Mitwelt ich ein.  
In Ignoranz von Komplexität ich nicht mehr verfall.

## Mehrdeutigkeiten

Wir Menschen müssen uns erst daran gewöhnen,  
Dass kaum was eindeutig und klar zu bestimmen.  
Was sind hier die eindeutig Guten und Schönen?  
In unscharfer Mehrdeutung Werte verschwimmen.

Je nachdem, mit welcher Erwartung man betrachtet,  
Aufgrund welcher Erfahrung die Erwartung entsteht,  
Wird anderes in dieser Mitwelt als wertvoll erachtet,  
Ein anderer Wind in unserem Erkennen uns weht.

Das Licht ist mal ein Teilchen, ein andermal Welle.  
Erst die Erwartungen Enttäuschungen produzieren.  
Unser Bewusstsein stagniert. Es tritt auf der Stelle,  
Sobald zu unseren Gefühlen Kontakt wir verlieren.

Interpretation unsres Daseins ist kulturell vermittelt.  
Wir erblicken diese Erde durch der Vorfahren Brille.  
Kulturabhängigkeit wird oft ignoriert und bekrittelt.  
Eher selbstständig und frei sei unser eigener Wille.

Kultur beschränkt die Deutungen unseres Erlebens.  
So und nicht anders hat diese Welt man zu sehen.  
Den Kulturrahmen zu sprengen, scheint vergebens.  
Unserem Zeitgeist zumeist auf den Leim wir gehen.

Früher schien vielen ihr Leben viel heiler und klarer.  
Was gut oder schlecht war, wurde eindeutig sortiert.  
Gott als Instanz ward zum einzigen Wertebewahrer,  
Religion als Maß für gut und schlecht hochstilisiert.

Doch heute wird zu Recht all das in Frage gestellt.  
Deutungen wurden meist mit Gewalt durchgesetzt.  
Elend brachten die Eindeutigkeiten in unsere Welt.  
Es wurden Würde und Freiheit von vielen verletzt.

Das Individuum steht einer Gesellschaft gegenüber,  
Unser subjektives Erleben einer allgültigen Wahrheit.  
Vielen ist der Konformismus leider immer noch lieber.  
Doch Konformität ist nur eine Gesamtpseudoklarheit.

Wahrhaftige Klarheitssuche lässt Mehrdeutigkeit zu.  
Zweifel klärt Bewusstsein, ist geschätzt und erlaubt.  
Nichts ist von vornherein verboten und darum tabu.  
Menschen- und Weltbilder werden prüfend entstaubt.

Es geht in Zukunft nicht um eine Wertebeliebigkeit,  
Sondern um bessere Wege, zu Werten zu gelangen.  
Unsre verschriene Postmoderne wäre dann eine Zeit,  
In der wir alle gemeinsam zu entscheiden anfangen.

Eine Weltethik, die Menschheit mit Mitwelt versöhnt,  
Die Mehrdeutigkeit zulässt, wo die Klarheit noch fern,  
Die alle suchenden Menschen nicht länger verhöhnt,  
Für solche würde ich brennen. Diese hätte ich gern.

## Ambivalenzen

Widerspruch und Paradox, Zwiespalt und Konflikt:  
Wer erlebt sie nicht, diese innere Zerrissenheit.  
Unser Alltag ist mit vielerlei Problemen gespickt,  
Doch Lösungen dafür stehen uns selten bereit.

Dieses scheußliche Erleben: Was immer ich tue,  
Ich bleibe dennoch in diesen Zwiespalt verstrickt.  
Ausweglose Situation. Ich komm' nicht zur Ruhe.  
Sprung aus Zwängen des Dilemmas nicht glückt.

Ich wüsste, was zu tun ist. Jedoch ich stagniere.  
Der Verstand sagt ja. Doch das Gefühl sagt nein.  
Hin und her gezerrt ich die Orientierung verliere.  
Wie dieser Konflikt zu lösen ist, fällt mir nicht ein.

Hilflosigkeit erinnert uns an Abhängigkeitszeiten:  
Abhängig als Kind von Zuwendung und Nahrung.  
Sorgen, Ängste und Resignation sich ausbreiten.  
Damit umzugehen, mangelt es oft an Erfahrung.

Leben wäre viel einfacher bis langweilig vielleicht,  
Gäb' es nicht Situationen, die schier uns zerteilen.  
Wir ergreifen die Hände nicht, die man uns reicht,  
Stolz verhindert, dass Freunde zu Hilfe uns eilen.

Einerseits Bedürftigkeit, andererseits Autonomie:  
In uns tobt ein unversöhnliches Bedürfniserleben.  
Mit altem Stolz, der Bedürftigkeit nie uns verzieht,  
Bleiben wir in ohnmächtiger Einsamkeit kleben.

In Fallen vieler Widersprüchlichkeiten wir hängen.  
Wir wollen uns befreien. Doch es mangelt an Mut.  
Als Lösung aus Fallen wählen oft wir Verdrängen.  
Doch Widersprüche zu leugnen, tut uns nicht gut.

Die Lösung ist oft, im Widerspruch zu verweilen,  
Innere Zerrissenheit für einige Zeit zu ertragen,  
Dem nachzuspüren, wie wir uns innerlich teilen,  
Bevor wir lösend auf neue Ebenen uns wagen.

Neue Ebene durch ein echtes Sowohl-als-Auch,  
Keine Scheinlösungen durch faule Kompromisse.  
Zum Sprung in ein weiteres Bewusstsein brauch' ich  
Ich Gestaltungsmut, den ich oft noch vermisse.

Neue Ebenen wären Denkfühlen als Intuition,  
Anstatt einerseits Denken, andererseits Fühlen.  
Zwischen Teil und Ganzen erahnt man schon,  
Könnten Teilganze eine klärende Rolle spielen.

Über Ambivalenzen wir neue Weltsicht erlangen,  
Sobald diese als zum Leben zugehörig gesehen.  
Wenn kreativ wir die Konflikte zu lösen anfangen,  
Kann eine bessere und freiere Mitwelt entstehen.

## Mikro-, Makro- und Mesowelt

Zwischen dem unendlich Kleinen und Großen  
Sind einzeln wir als Menschheit wie mittendrin.  
Sehr bald an Anschauungsgrenzen wir stoßen,  
Schauen entlang beider Ausdehnungen wir hin.

Das Winzige verbirgt sich vor uns wie das All.  
Nur von Flöhen bis hin zu Sternen wir sehen.  
Weit jenseits unserer Sinne ist vieles der Fall.  
Vom Sein in der Welt wir nur wenig verstehen.

Mit Fernrohr und Mikroskop wir zwar erweitern,  
Was begrenzter Sinn nicht unmittelbar erfasst.  
Auch damit an Erkenntnisgrenzen wir scheitern.  
Begrenztheit ist zwar unerwünscht, doch passt.

Wir sehen wenig, hören und riechen nicht gut.  
Die Leistungen unserer Sinne sind nur mäßig.  
Ziel könnte sein, dass in seiner Mitte man ruht,  
Sein mitgestaltend, nicht nur faul und gefräßig.

Wir sind weder Mikroben noch ferne Galaxien.  
Doch mit und in ihnen vollzieht sich das Leben.  
Sternensehnen will in Makroferne uns ziehen.  
Mit Nähe allein wir kaum zufrieden uns geben.

Verglichen mit Weltallzeit führen wir Mikroleben:  
Milliarden von Jahren gegen wenige Jahrzehnte.  
Über Endlichkeit können wir uns nicht erheben,  
Auch wenn religiös man das Leben ausdehnte.

Unabweisbar der Skandal des endlichen Lebens.  
Uns entgleitende Zeit zum Menschsein gehört.  
Nach der Unendlichkeit streben wir vergebens.  
Spätestens der Tod unsere Illusionen zerstört.

Es kränkt uns erheblich, derart endlich zu sein,  
Tagtäglich wir erleben, wie Lebenszeit schwindet.  
Weltzeit ist riesig. Lebenszeit hingegen ist klein.  
Verzweiflung sich oft auf die Tatsache gründet.

Begrenztheit und Endlichkeit Kränkungen sind,  
Die für uns Menschen nur schwer zu verkraften.  
Wut darüber macht meist für Chancen uns blind,  
Dass den Sprung ins eigene kaum wir schafften.

Untergangsstimmung macht sich dann in uns breit.  
Soll doch die Welt zusammen mit mir untergehen.  
Dann fällt zusammen die Welt- mit der Lebenszeit.  
Manch Elend auf der Welt ist derart zu verstehen.

Der Weltzeit entgegen stellt sich meine Eigenzeit,  
Stehen Augenblicke direkten Erlebens von Sinn.  
In dieser Unmittelbarkeit bin ich zu leben bereit,  
Ganz egal, wie begrenzt und wie endlich ich bin.

## Physische und symbolische Welt

Wir Menschen leben ständig als Doppelagenten.  
Wir agieren als Körper in einer physischen Welt.  
Als Leibseele wir uns der Symbolwelt zuwenden,  
Von Beginn an in kulturelle Strukturen gestellt.

Empfindungen gehören in unsre physische Zone:  
Dieses eher unmittelbare Eigenen-Leib-Erspüren.  
Doch Symbolwelt mit meinem Geist ich bewohne.  
Zu Gefühlen und Gedanken Symbole uns führen.

Unser Welterleben ist dinghaft, zugleich abstrakt,  
Wir empfinden und fühlen, handeln und denken.  
Was bisher gedacht, wurde in Symbole verpackt.  
Oft die Symbole unsere Aufmerksamkeit lenken.

Was man weiß, kann man auch besser erkennen.  
Unwissen wird nicht repräsentiert von Symbolen.  
Mit Worten wir Dinge samt Prozessen benennen.  
Dadurch ins Leben wir Entfremdung uns holen.

Der Begriff Apfel ist seiner Sinnlichkeit entleert.  
Es hat weder Farbe noch Geschmack und Haut.  
Virtuell und ideell wird zwar Symbolwelt vermehrt,  
Doch nur konkreter Apfel ernährt, wird er gekaut.

Als zentrale Symbole Bilder und Worte stehen,  
Die psychosozial mit Bedeutungen aufgeladen  
Für überliefertes und fixiertes Kulturgesehen:  
Bisweilen zum Nutzen, bisweilen zum Schaden.

Kulturelle Überlieferungen sind niemals nur gut.  
Viele Hirne werden verstopft mit Gedankenmüll.  
Konkurrenz, Kriege, Gewinne, Boden und Blut:  
Gedanken daran nicht mehr verwenden ich will.

All der Unsinn, der bisher über das Leben erdacht.  
Über Hirnunterschiede zwischen Mann und Frau,  
Hat ungeheures Elend für viele Frauen erbracht.  
Dem Überlieferten nur nach Überprüfung man trau.

Aus trüben Alltag wir oft in Symbolwelt entfliehen.  
Bücher, Filme und Computerspiele lenken uns ab.  
Derart wird es leicht, sich der Mühe zu entziehen,  
Die mit Sinngestaltung konkreten Alltags ich hab'.

Symbole befeuern auch unsere Fluchtendenzen  
In lebensfernen, menschenverachtenden Wahn.  
Kriegsgewinnler erkennt man an Lorbeerkränzen.  
Kreuze prägen unsere christliche Gedankenbahn.

Symbolwelt wäre nützlich, führte sie zum Handeln,  
Geleitet von Ideen verantwortlicher Menschlichkeit,  
Unterstützten uns Symbole, die Mitwelt zu wandeln,  
Führte sie uns aus Enge, machte Denken sie weit.

## Polares balancieren

Mit unserer Sprache wird zumeist polar gedacht.  
Das eine wird dem anderen gegenüber gestellt.  
Unterscheidend wird Ordnung ins Sein gebracht.  
Doch Sprache verdunkelt auch Zugang zur Welt.

Unterschiedsüberbetonung, Unterschiedslosigkeit:  
Als Denksackgasse wird beides oft nicht erkannt.  
Kommen wir zur Ruhe, nehmen wir uns die Zeit,  
Hat uns unsre Sprache nicht so sehr in der Hand.

Unsere Sprache ist nur ein Pfad ins Leben hinein.  
Andere Zugänge verweisen aufs Leibempfinden.  
Gegenüber der Sprachweltsicht skeptisch zu sein,  
Ist bei Gefühlsignoranz plausibel zu begründen.

Groß-klein, dick-dünn, weit-eng und gut-schlecht,  
Einerseits die Armen, andererseits die Reichen:  
Wertend Orientierung man schaffen sich möcht'.  
Doch auch Hierarchien sich damit einschleichen.

Groß erscheint urteilend schnell besser als klein,  
Das Weite wird wertvoller dabei als das Enge.  
Lieber reich als arm wollen wir Menschen sein.  
Statt Kooperation darum Konkurrenzgedränge.

Am geläufigsten ist uns sprachlich das Bipolare.  
Zwei Zustände werden dazu gegenübergestellt.  
Wenn null Abstand zu diesem Tun ich bewahre,  
In Gegensätze scheinbar meine Welt mir zerfällt.

Auch das Multipolare lässt Sprache uns denken.  
Sprachlich bestehen wir aus Leib, Geist, Gefühl.  
In welche Richtung unser Verständnis wir lenken,  
Entscheidet mit übers Gelingen im Lebensspiel.

Wenn psychosoziale Bedürfnisse wir beachten,  
Müssen viele Sichrichtungen wir ausbalancieren.  
Unser gesamtes Bedürfnisfeld gilt es zu betrachten,  
Wollen die Lebenszufriedenheit wir nicht verlieren.

Das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit  
Steht dem von Kontrolle und Autonomie entgegen.  
Daneben macht Sehnsucht nach Lust sich breit.  
Zugleich ist uns an Selbstwertstärkung gelegen.

Wie wir Unlust meiden und unsere Lust ausleben,  
Kann gegebenenfalls den Selbstwert schwächen.  
Wenn wir nicht Balance der Bedürfnisse anstreben,  
Wird dieses im Leben wahrscheinlich sich rächen.

Unterschiedliche Seiten gilt es auszubalancieren,  
Auf dass so wir zu innerem Gleichgewicht finden.  
Ambivalenzkonflikte auf diesem Weg wir riskieren.  
Was man nicht annimmt, ist nicht zu überwinden.

## Dialektik

### Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770 – 1831)

Friedrich Hegel gilt als der wichtigste Vertreter  
Einer deutschen idealistischen Philosophie.  
Als geistiger Vater für viele Folgende steht er.  
Sie folgten ihm oder an ihm rieben sich sie.

Nach Hegels Tod spaltete sich Anhängerschar,  
Rechtshegelianer erklärten: Staat sei gut genug.  
Linkshegelianern waren Staatsmängel offenbar.  
Sie kritisierten Hegel da, wo er den Staat ertrug.

Mit achtzehn studierte er evangelische Theologie.  
Fünf Jahre später erwarb er eine Theologielizenz.  
Zu der Zeit Revolution in Frankreich begeisterte die  
Großen Teile der jungen deutschen Intelligenz.

Zimmergenossen waren Schelling und Hölderlin,  
Später wie er als Denker und Dichter berühmt.  
Freiheit und Gleichheit ihnen als Ziel erschien.  
Sie sprachen darüber begeistert und unverblümt.

Nach dem Studium wurde er Hauslehrer in Bern.  
Hegel las viel in deren Familienprivatbibliothek.  
Texte von Kant, Schiller und Lessing las er gern.  
Das Christentum kreuzte erneut seinen Weg.

Hölderlin verschaffte ihm einen neuen Job.  
Er ging zu Schelling nach Jena, um zu lernen.  
Akademische Karriere ging voran hoppla-hopp.  
Dissertation mit einunddreißig zu den Sternen.

Drei Jahre darauf Professur durch Empfehlung  
Von Schelling und Goethe - Welch ein Vitamin B.  
Mit einundvierzig dann erst Hegels Vermählung  
Mit einer damals zwanzigjährigen Marie, oh je.

Es folgten Professuren in Heidelberg und Berlin.  
Dort blieb er an der Uni bis zum seinem Tode.  
Auch Nicht-Studenten hörten in Vorlesungen ihn.  
Hegel mit bahnbrechenden Ideen war in Mode.

Hegel hat so ziemlich über alles geschrieben:  
Über Gott, Welt, Juristerei, Kunst, Staat, Geist.  
Eines ist sicher von ihm bei vielen geblieben:  
Eine neue Art zu denken, die dialektisch er heißt.

Endlich wurden Widersprüche nicht mehr negiert,  
Durch halbschlaue Theorien mühselig überdeckt,  
Sondern Erkenntnis hinter den Widerspruch führt.  
Ein Gespür für Widersprüche wird in uns erweckt.

Zu Lebensschluss war er Rektor der Universität,  
Starb mit einundsechzig vermutlich an Cholera.  
Ein Ehrengrab in der Stadt Berlin von ihm steht,  
Denn er stand dem preußischen Staat sehr nah.

## Die dialektische Methode

Dialektik lehrt uns Umgang mit Polaritäten.  
Wie lässt Widerspruch konstruktiv sich lösen.  
Wie kann in klärenden Austausch man treten,  
Ohne aufzuspalten in die Guten und Bösen.

Treibendes Moment in der Ideenbewegung  
Stelle Dialektik als Prinzip und Methode dar.  
Erfassen könne unser Geist Ideenerregung.  
Wesen der Dialektik werde uns so offenbar.

Mit unserem abstrakten endlichen Verstande  
Könnten wir zwar was als seiend erschließen.  
Doch es wäre für das Denken eine Schande,  
Wenn wir unser Bemühen nur dabei beließen.

Mit Vernunft, die unendlich ist, weil negierend,  
Sei die Erschließungseinseitigkeit zu erkennen.  
Derart einen Widerspruch aktiv konstruierend,  
Wir größeren Zusammenhang sehen können.

Da ist in mir ein Bedürfnis nach Autonomie.  
„Das will ich allein tun.“, sagt mein Verstand.  
Doch indem ich meine Vernunft mit einbezieh',  
Erscheint ein Bindungssehnen an anderer Hand.

Ich verspüre die Spannung der Widersprüche  
Zwischen Freiheit hier und Geborgenheit da.  
*Wie geht die Seele dabei nicht in die Brüche?*  
*Wie bleibe mit dem Geist Gesamtidée ich nah?*

Ich nutze meine spekulative, vernünftige Seite,  
Die Einheit hinter den Widersprüchen erahnt.  
Geist ich für jenseits des Widerspruchs weite.  
Integration auf neuer Ebene wird so gebahnt.

Ihn integrierend wird Widerspruch aufgehoben.  
Doch Widerspruchsseiten bleiben vorhanden.  
Nur in ihrer Qualität sind sie jetzt verschoben:  
Ein Autonomer muss nicht in Einsamkeit landen.

Integration hieße da: Freiheit in Geborgenheit.  
Dies zu erreichen, erfordert eine neue Qualität.  
*Bin ich zu dieser Synthese auch wirklich bereit?*  
*Kann es sein, dass noch etwas im Wege steht?*

Dialektik sei nicht nur Gegensatzvereinigung,  
Sie sei Bewegung, die in den Dingen enthalten,  
Sie zwingt uns zu ständiger Geistesreinigung,  
Um stets erneut unsre Synthesen zu gestalten.

Hegel verwendet die Metapher vom Samenkorn:  
Der Keim enthalte den Trieb, sich zu entfalten.  
Zu entwickeln, was angelegt, sei ihm Ansporn.  
Er entfaltet Frucht, in der neue Keime enthalten.

Im Keim liege schon der Begriff von der Frucht.  
Die sich, wenn alles klappt, zur Reife entfalte.  
Der Existenz inne wohne Veränderungswucht,  
Die dann unser Dasein als ein Ganzes gestalte.

Die Form des Samenkorns werde zerstört  
Und dennoch werde die Entwicklung bewahrt.  
Zur neuen Frucht auch die alte Form gehört.  
Mit ihr beginne stets ein neuer Kreislaufstart.

Doch echte Entwicklung gebe es erst dann,  
Wenn der Aufhebungsprozess Neues gebiert.  
Wenn der Geist mehr zur Idee werden kann  
Und ein Sich-Selbst-Bewusst-Werden passiert.

Geist entfaltend entstehe unsre Geschichte.  
Geist könne über sich selbst hinaus gehen.  
Sehe integrierend die Welt in neuem Lichte,  
Bleibe nicht im natürlichen Kreislauf stehen.

So sterbe zwar sicher die einzelne Person.  
Doch in Erhaltung der Gattung liege Sinn.  
*Was mache Tod von mir Einzellnem schon,  
Wenn in Nachfahren aufgehoben ich bin?*

In dem Reiche des Geistes löse eine Figur  
Des Geistes stets die vor ihr liegende ab:  
Nach der Gotik legte Renaissance ihre Spur.  
Sprung in eine neue Qualität man so hab'.

Die Aufhebung im Neuen bedeute dreierlei:  
Ursprünglicher Widerspruch werde negiert.  
Doch er werde bewahrt, da er enthalten sei.  
Problem werde auf höhere Ebene überführt.

Wahres Denken sei ein Gegensatzerkennen,  
Deren Zusammenfassen in stets neuer Qualität,  
Sei ein Sich-in-der-Dialektik-Bewegen-Können,  
Auf dass etwas Neues und Besseres entsteht.

Philosophie diene also nicht dem Erbauen,  
Sei ein sorgsames Klären sinnvoller Begriffe,  
Mit dem Ziele, mehr Wahrheit zu erschauen,  
Auf die meist der Sich-nur-Erbauende piffte.

Für den Normalverstand sei die Philosophie  
Eine zumeist durch und durch verkehrte Welt,  
Weil anstelle der sichtbaren Erscheinungen sie  
Das Wesen der Dinge in den Mittelpunkt stellt.

In ihr drücke sich die Arbeit der Geschichte aus,  
Die, so Hegel, vom Weltgeist verrichtet werde.  
In dem Weltgeist sei gute Philosophie zuhaus',  
In der Ideengeschichte von Mensch und Erde.

Philosophie wolle einzig, was ist, begreifen.  
Denn was wahrhaft ist, das sei stets die Vernunft.  
Philosophie müsse sich ein Belehren verkneifen,  
Ihre Aufgabe sei hier, nicht in ferner Zukunft.

## Wesen und Widerspruch bei Hegel

Zum Wesen zu gelangen, heie In-sich-Gehen,  
Die äußere Sphäre des Seins zu durchstoßen.  
So werde man nicht mehr nur einseitig sehen,  
Sondern man sehe das Sein dann im Großen.

Innerlich werdend erkenne man polige Paare,  
Nicht länger die getrennten Polaritäten allein.  
Form und Inhalt man immer zugleich erfahre,  
Positives und Negation würde beides da sein.

Man erkenne die Identität und den Unterschied,  
Sehe Wesentliches neben dem Unwesentlichen,  
Bedingtes sich auf Unbedingtes rckbezieht,  
Grund sei von Begrndetem niemals gewichen.

Widersprüche sind derart für Hegel die Struktur  
Von Wirklichkeit: logisch, geistig und natürlich.  
Ihnen komme man mit dem Denken auf die Spur.  
Nach innen gewandt den Widerspruch spür' ich.

Widerspruch sei unabtrennbares Grundprinzip.  
Lebendiges sei die Kraft, diesen auszuhalten.  
Es bleibe lebendig, solange Kraft in ihm blieb,  
Mitsamt Widerspruch sein Leben zu gestalten.

Widerspruch sei in allen Vorgängen enthalten.  
Die Frage stelle sich nur, was wir daraus machen  
Integrieren wir ihn oder müssen wir ihn abspalten.  
Widerspruch zu meistern, hilft Humor und Lachen.

### Intermezzo: Dialektikbereitschaft

*Wozu die Unterscheidung und die Genauigkeit?  
Kann man das nicht einfach einfacher machen?  
Wer ist denn solchem Denken zu folgen bereit?  
Das sind doch alles total verschrobene Sachen.*

*Nein: Denn unser Denken braucht Präzision,  
Braucht wie ein Messer zum Schneiden Schliiff.  
Wer braucht als Koch stumpfes Messer schon?  
Wer braucht als Denker unscharfen Begriff?*

*Wie Hegel geht es Philosophen um Konsistenz,  
Um den inneren Zusammenhalt der Denkfiguren.  
So entwickle unser Denken Kraft und Potenz,  
Wenn durchs Universum des Geistes wir touren.*

*Vor gut zweihundert Jahren wurde grundgelegt,  
Was für viele wie selbstverständlich erscheint.  
Sind wir sicher, dass unser Geist sich bewegt,  
Dass er Widersprüche der Welt in sich vereint?*

*Sind wir bereit, Hegels Geist in uns aufzunehmen,  
Seine Gedanken kritisierend weiter zu denken?  
Oder verbleiben wir lieber im geistig Bequemen,  
Indem wir uns Zeit und Mühe dafür schenken?*

## **Dialektik und Erkenntnis bei Friedrich Engels (1820 – 1895)**

Auch Engels schloss Linkshegelianern sich an,  
Begann die Schriften von Feuerbach zu lesen.  
Materialistisch er dadurch zu denken begann:  
Das Sein, nicht der Geist bestimme das Wesen.

Wie Hegel durchdringe man denkend das Sein.  
Nur dialektisch könne die Welt man verstehen.  
Als Bewegung gehe Dialektik in das Seiende ein.  
So denkend könne der Welt man zu Leibe gehen.

Drei Gesetze der Dialektik fand Engels heraus:  
Gegensätze würden sich ständig durchdringen.  
Neue Qualität schlage aus Quantitäten heraus.  
Negation der Negation würde Neues erbringen.

Wirklichkeit ist für Engels wesentlich bewegt.  
Bewegung sei voll von Widersprüchlichkeit.  
Welle und Teilchen im Licht zugleich sich regt.  
Gegensatz durchdringt sich in Raum und Zeit.

Neue Qualität in dieser Welt könne entstehen,  
Wenn Quantitatives zugesetzt oder genommen,  
Was an Materie oder an Bewegung wir sehen:  
Von nichts könne und werde nichts kommen.

So wirke ein Heilmittel in geringer Dosierung  
Auf unsere Leibseele gesundheitsförderlich.  
Doch durch des Heilmittels Stärkepotenzierung  
Ich die Leibseele quäle und vergifte ich dich.

Das Gesetz der Negation der Negation sei  
Allgemeines Gesetz von Natur und Denken.  
Wenn eine Negation selbst negiert worden sei,  
Werde uns das auf neue Erkenntnis hin lenken.

Dialektisches Denken arbeite mit Kategorien,  
Die flüssig seien, nicht starr, statisch und fix.  
Sich nur auf einfache Gegensätze zu bezieh'n.  
Sei zwar praktisch, doch man erkenne nichts.

Eher fixe Gegensätze seien Grund und Folge,  
Ursache und Wirkung, Anschein und Wesen,  
Identität und Unterschied, was sehr wohl geh',  
Um einfache Alltagsprobleme damit zu lösen.

Es gehe darum, neue Gegensätze zu finden,  
Was widersprüchlich sei, erst zu entdecken,  
Den Geist nicht ans Vorgegebene zu binden,  
In uns daseinskritische Vernunft zu erwecken.

Erkenntnis sei stets geschichtliches Produkt,  
Das zu jeder Zeit andere Formen annehme.  
An ewigen Kategorien werde kräftig geruckt.  
Philosophie sei kein Ruheplatz für Bequeme.



## Mitten dazwischen

Vereinzelt leben wir in privaten Erlebnissen.  
Kein Erleben ist jemals dem der anderen gleich.  
Soziale Wesen werden wir nur im Dazwischen.  
Das Dazwischen ist unser gemeinsames Reich.

Bewusst wir zwischen alle Stühle uns setzen.  
*Wie fühlt es sich an, dazwischen zu schweben?*  
Das Zwischen ist der Ort, wo wir uns vernetzen,  
An dem wir das uns allen Gemeinsame leben.

Im Zwischen eröffnet sich Reich der Relationen:  
Einklang, Spannung, Widerspruch und Kontrast.  
Ein mutiger Schritt dorthinein kann sich lohnen.  
Außerhalb dessen seine Vitalität man verpasst.

Als Person bist du dort. Ich hingegen bin hier.  
Nur im Zwischen wirksam zusammen wir finden.  
Aus dem Du und dem Ich formt dort sich ein Wir.  
Grenzen des Individuellen wir dabei überwinden.

Zwischen uns öffnet sich Verständigungsraum,  
Welchen mit Zuhören und Sprachspiel wir füllen.  
Ohne die Verständigung gelingt Leben uns kaum.  
Vitalitätsnotwendig ist ein Verständigungswillen.

Das Zwischen wird meist viel zu wenig bedacht.  
Es gehört weder zu mir noch gehört es zu dir.  
Das Dazwischen unsere Beziehung ausmacht.  
Im Zwischenreich ich meine Partnerschaft führ'.

Zwischen Tier und uns Menschen verwischen  
Auch die Grenzen, die oft vehement gezogen.  
Wirklich sind wir ein Lebewesen dazwischen,  
Alles andere ist ausgedacht oder aber erlogen.

Zwischen Vergangenheit und Zukunft erleben  
Wir so etwas wie Gegenwärtigkeit als Prozess.  
Prozess ist dynamisch, ist dazwischen eben.  
Prozess zu leugnen, macht seelischen Stress.

Zwischen Wissen und Nichtwissen die Fragen:  
*Muss es so oder könnte auch anders es sein?*  
Unser Nichtwissen wir nicht länger beklagen.  
Auf Lernprozesse lassen wir fragend uns ein.

Wahrheiten zu finden, erfordert unseren Mut,  
Zwischen den vielen Perspektiven zu suchen.  
In den Extremen zu verharren, tut uns nicht gut.  
Plätze in der Mitte des Daseins wir uns buchen.

Im Dazwischen wir das Trennende überwinden,  
Auch wenn das Zwischen eher unanschaulich.  
Nur dort wir uns mit unserer Mitwelt verbinden.  
Darum, ins Dazwischen zu schauen, trau dich.

## Interesse

Interessiert sein am Leben meint: Ich bin ganz da,  
Offen für das, was in mir und um mich geschieht.  
Was In-der-Welt-Sein meint, erlebe ich hautnah.  
 Klänge und Worte formen in mir mein Lebenslied.

Achtsames Staunen gepaart mit kindlicher Freude:  
All das und viel mehr will das Leben mir schenken.  
Mein Dasein umfassend, ich nichts mehr vermeide.  
Ich will offenen Auges den Blick nicht mehr senken.

Unwissenheit mir erlaubend und tausende Fragen  
Will zur Welt als Ganzer in Beziehung ich treten,  
Will Sprünge ins Noch-Nicht-Geklärte ich wagen,  
Will eher tun, was die Klugen und Mutigen taten.

Interesse erfordert, sich mitten hineinzustellen,  
Nicht an den Rändern des Seins zu verbleiben,  
Aus Perspektivenvielfalt das Leben zu erhellen,  
Nur noch, was uns gut tut, sich einzuverleiben.

Sich interessieren heißt, Kontakt aufzunehmen  
Zu Personen, Sachen, Gefühlen und Gedanken,  
Sich durch Lebensangst nicht länger zu lähmen,  
Zu durchbrechen der Vereinzelung Schranken.

Interesse bedeutet wörtlich ein Dazwischensein.  
Interessiert an dir bin ich zugleich bei mir und dir.  
Wir treten in einen Leerraum der Begegnung ein,  
In dem mit Glück mit dir eine Beziehung ich führ'.

Im Dazwischen sind wir getrennt und verbunden.  
Dort können wir uns finden oder wieder verlieren.  
Dort erkranken wir oder wir leibseelisch gesunden.  
Dort können wir uns lieben oder einsam erfrieren.

Im Dazwischen entsteht ein Ort für Sozialkontakt,  
Für unsere Begegnung in Freundschaft und Liebe.  
Im Dazwischen wird unsere Seele jung und nackt,  
Auf dass frei von Erwartung und Urteil sie bliebe.

In Zwischenraum die interpersonale Interaktion.  
Subjekte wie wir erschaffen was Intersubjektives.  
Mehr Gemeinsamkeit ist der Bemühungen Lohn.  
Aus wechselseitigem Interesse wird Produktives.

Der Zwischenraum ist Geburtsort für alles Soziale.  
Er wirkt zwar wie leer, doch ist erfüllt mit Energie.  
Ihn nicht klug zu nutzen, ist das tragisch Fatale.  
Ohne die Achtsamkeit für ihn entsteht Liebe nie.

*Was heißt es für mich: Ich bin an mir interessiert?*  
Mit liebevollen Beobachterblick sehe ich mich an.  
Diese Sicht einen Leerraum in mir selbst gebiert,  
In dem zu meinem Wesen ich vordringen kann.

Zwischen Erscheinung hier und dem Wesen dort  
Zwischen Ich und Seele sowie Sinnen und Sinn  
Wird der Freiraum dazwischen zum inneren Ort,  
An dem ich ahnen kann, wer in Wahrheit ich bin.

## Zwischen Natalität und Mortalität

Bis zum Tode wird in uns stets Neues geboren.  
Von unserer Geburt an stirbt in uns Bisheriges ab.  
Sterben bewirkt, dass unser Menschsein verloren.  
Zu leben heißt, dass Menschen ich um mich hab'.

Allgemeine Bedingtheit menschlichen Daseins ist:  
Geburt bringt zur Welt. Mit Tod wir verschwinden.  
Endlichkeit wird zumeist verdrängt, weil eher trist.  
Abschied vom Sein scheint schwer zu verwinden.

Begrenzte Lebenszeit hier und die Weltzeit dort.  
Diskrepanz ist kaum zu ertragen und zu verstehen.  
Muss ich fort, sollen mit mir auch die anderen fort.  
Würde diese Erde am Ende doch mit untergehen.

Individuelles Sein währt nur einen kurzen Moment.  
Evolutionär ist Menschsein nur Zeitwimpernschlag.  
Viel-Milliarden-Jahre-Loch uns von Ewigkeit trennt.  
Darunter mag leiden, wer allzu gern leiden mag.

Wir sind lebend in den Lauf der Welt eingelassen.  
Notwendigerweise verrinnt täglich die Lebenszeit.  
Möglichkeitsraum des Seins kann keiner umfassen.  
Das Dasein ist kurz. Doch die Wünsche sind weit.

Eher mickrig erscheint, was zustande wir bringen  
In stark begrenzter Zeit, in der hier wir verweilen.  
Möglichkeitsraum wir nur ein Eckchen abringen,  
Auch wenn wir viel leisten und uns sehr beeilen.

Das ist wirklich. Man hofft, sowas wäre nicht wahr.  
Unerwünscht ist, was wahr ist, doch seelisch quält.  
Im Alter wird vor allem für uns die Lebenszeit rar.  
Die verbleibenden Tage bis zum Ende man zählt.

Ich jedenfalls will dreitausend Resttage genießen,  
Die höchstwahrscheinlich noch vor mir rumliegen,  
Und neue Bäume, die mich überdauern, begießen,  
Auf dass Nachfahren davon die Früchte abkriegeln.

Kein Bewusstsein belehrt uns über Geburt und Tod.  
Auf den Anfang des Seins wir uns nicht rückbesinnen.  
Nichts trägt uns konkret hinaus über Sterbensnot.  
Das Davor und Danach wird uns jeweils entrinnen.

Woher anfangs wir kamen, wohin endlich wir gehen  
Fällt ins Fantasiereich von Religionen und Mythen.  
Endlichkeit zu leugnen, sie als nicht real anzusehen:  
Wir bewussten Menschen sollten uns davor hüten.

Wer seinen Lebenssinn in fernes Jenseits verlagert,  
Sich dem Grauen der realen Endlichkeit nicht stellt,  
Diese kindlich leugnet, verbleibt geistig abgemagert,  
Bleibt verfangen in unechter und illusorischer Welt.

## Zwischen Anfängen und Abschieden

Geburten und Tode sind Zäsuren im Leben.  
Tief in das Beziehungsfeld sie einschneiden.  
Anlass für Freude und Trauer sie uns geben.  
Beginn trägt in sich auch ein Abschiedsleiden.

Was vor der Geburt war, ist kaum zu erahnen.  
Auch das nach dem Tode ist Glaubenssache.  
Geburten wie Tode uns Überlebende mahnen,  
Dass aus seinem Leben Gutes man mache.

Zu leben meint Hiersein trotz Todesdrohung,  
Ist Mut zum Sein angesichts der Endlichkeit.  
Todesangst führe nicht zur Seelenverrohung.  
Todesmacht zu widerstehen, seien wir bereit.

Dein(e) Geliebte(r) hat nunmehr ihr (sein) Leben erfüllt,  
Hat die Grenzen des Hierseins überschritten,  
Ist unser Daseinsgeheimnis zu lüften gewillt,  
Hat hoffentlich am Schluss nicht sehr gelitten.

Vielleicht wird sie (er) nun Geistwelten erkunden,  
Von denen wir nicht wissen, ob es sie gibt,  
Wird jenseitig womöglich das Sein abrunden,  
In Erinnerung geachtet, geehrt und geliebt.

Sie (er) lebe wohl in unzugänglicher Anderswelt.  
Beziehung wandelt sich, weil sie (er) gestorben.  
Lebende dies vor die Herausforderung stellt,  
Weiter zu leben, durch Tod nicht verdorben.

Du, die (der) du zurückbleibst, entscheide dich,  
Deinem Leben erneuert dich zuzuwenden.  
Trauere und weine, doch verzweifle nicht.  
Dankbarkeit lässt Schmerzen eher beenden.

Dankbar für die vielen gemeinsamen Jahre,  
Die in vertrauter Zweisamkeit ihr verbracht.  
Die schönen Momente im Herzen bewahre.  
Neue Lebenskraft in uns dankbar erwacht.

Dankbar, zu lieben, geliebt worden zu sein,  
Zu erfahren, was es hieß, sich zu verbinden.  
Dass sie (er) vor dir ging, musst du ihr (ihm) verzeih'n.  
Und erlaube dir, Sinn auch alleine zu finden.

Nun heißt es, bei dir selbst anzukommen.  
Deine Verbindung mit ihr (ihm) wird jetzt virtuell,  
Wird in deine Erinnerung hineingenommen,  
Wo das Vergangene verblasst allzu schnell.

Nun heißt es, Blicke nach vorn zu wenden:  
*Worauf kann neu mein Leben ich gründen?*  
Mag sinnliche Liebe im Leben zwar enden,  
Magst die Liebe zum Leben du in dir finden.

## Zwischen Premieren und Darnièren

Unser Leben ist ein stetes Beginnen und Beenden,  
Anfangs mehr am Erproben von Neuem orientiert.  
Doch im Alter scheint sich das Erleben zu wenden,  
Denn Leben wird zur Gewohnheit, wird routiniert.

Auch Gewohnheiten setzen sich fest, die uns stören.  
Denn das Gehirn lechzt danach, Energie zu sparen.  
Weiterexistenz sollten Störendem wir verwehren.  
Denn Altelend müssen wir nicht in uns bewahren.

Kultur und Herkunft samt unserer Eltern Verhalten,  
Bewirken oft, dass wir nur sehr zögerlich beginnen.  
Begrenzt wird unser Erleben und Mitweltgestalten,  
Eingeschränkt wird ein Auf-uns-Selbst-Besinnen.

Gewohnheiten sinken meist ins Unbewusste hinab.  
Dort entwickeln sie ihr verborgenes Wirkungsleben.  
Gut ist, wenn noch Kontakt zu Anfängen ich hab'.  
Dann muss den Routinen ich mich nicht ergeben.

Verinnerlichtes lässt dann nach außen sich stellen.  
Was veräußert wird, lässt sich leichter betrachten.  
Was einst begann, muss nicht das Dasein vergällen.  
Beginnen und Beenden wir gleichwertig beachten.

Unser Neulernen setzt oft unser Entlernen voraus.  
Aktiv lassen wir los, was beenzt uns und schwächt.  
Das war damals. Heute ist es vorbei, endlich aus.  
Unsere Unfähigkeit zur Letztmaligkeit sich rächt.

Neu erwerben, festigen, verinnerlichen, sich lösen,  
Festhalten und loslassen wie nehmen und geben,  
Gezeugt werden, da sein und beizeiten verwesen:  
Das alles zusammengenommen meint: zu leben.

In uns streiten sich zwei gegenläufige Tendenzen:  
Wir wollen Neues erringen und das Alte bewahren.  
Leicht fällt es uns, wenn alt und neu sich ergänzen.  
Doch im Widerspruch wirkt oft das Leben verfahren.

Wir wollen frei sein und wollen liebend uns binden.  
Konfliktreich ist unsre Weltlichkeit in ihrer Dualität.  
Dieser Dualismus lässt sich nicht leicht überwinden.  
Über Jahre ein Raum innerer Spannung entsteht.

Lernt ein Kind laufen, könnte es weiterhin krabbeln.  
Eine Premiere bringt mehr. Nichts geht so verloren.  
Lernt es zu sprechen, könnte es weiterhin brabbeln.  
Neues ist uns willkommen. Leicht wird es geboren.

Heißt Erwachsensein, nicht mehr Kind sein zu dürfen,  
Büßt unser Erwachsenwerden ein seine Attraktion.  
Solcherart Einschränkungen in den Lebensentwürfen  
Wirken zwar wie normal. Doch wer mag sie schon?

Neues Erleben wird geboren. Das Alte siecht dahin.  
*Ist das unsre Daseinsnormalität? Muss das so sein?*  
*Sind Premieren eher am Anfang, wenn hier ich bin?*  
*Stellen Dernièren, Letztmaligkeiten später sich ein?*

*Ist Jungsein ein Erweitern, Altsein ein Schrumpfen?*  
*Hört zu lernen in der Mitte des Lebens schon auf?*  
*Meint ein Erwachsensein notwendig abzustumpfen?*  
*Muss man sich dreingeben in solch Lebensverlauf?*

Auch erwachsen können Kindlichkeit wir erhalten.  
Doch das erfordert viel Eigenständigkeit und Kraft.  
Erwachsen wir verantwortlich das Leben gestalten.  
Gutes nehmen wir hinzu. Mieses wird abgeschafft.

Die Premieren hier und zugleich die Dernièren dort:  
*Was nehme ich an von mir Fremdem und Neuem?*  
*Nehme ich bewusst auf und schicke ich auch fort,*  
*Getragen vom Wunsch, meine Liebe zu befreien?*

An Erstmaligkeit hängt der Letztmaligkeit Schatten.  
Was man beginnt, wird irgendwann wieder vergehen.  
Nichts, was wir erworben und über lange Zeit hatten,  
Bleibt auf die Dauer in unserem Erleben bestehen.

Erinnerung verblasst, wird erlebend überschrieben:  
Aufgebauscht, verdrängt, verdammt oder idealisiert.  
Allein Bruchstücke sind im Bewusstsein verblieben.  
Aufnehmend und fortgebend uns zu leben passiert.

Unsere Geburtlichkeit hier und die Sterblichkeit da.  
Wer geboren wird, trägt in sich Zwang zu sterben.  
Manchmal ist zu Beginn auch der Endzeitpunkt nah.  
Frische Lebensmittel in wenigen Tagen verderben.

Auch Letztmaliges trägt in sich Aspekte des Neuen.  
Von den Zwängen der Berufstätigkeit endlich befreit,  
Kann manch Mensch sich des Ruhestandes erfreuen,  
Bleibt er neufreudig dabei, innerlich erlebensbereit.

Letztmaligkeit lässt oft viele neue Erstmaligkeiten zu,  
Wenn abschiedsbereit man aus Zwängen sich löst.  
Gesellschaftliche Erwartungen und kulturelles Tabu,  
Werden überwunden, weil man wach ist, nicht döst.

Endlich kein Müssen mehr. Nie mehr lästige Pflicht.  
Was uns mittig sein lässt, wird experimentell erwogen.  
Man folgt seinem Herzen, folgt den Autoritäten nicht,  
Die mit ihren Interessen uns zumeist nur betrogen.

Selbst der sichere Tod als unsere materielle Dernière  
Ist für uns alle erstmalig und zum Erschrecken neu,  
Es sei denn, dass total lebensüberdrüssig ich wäre,  
Und auf ein Ende dieses Daseinselends mich freu'.

Lebendig zu leben, verlangt ein inneres Schwingen.  
Dynamisch stets abwägend, balancieren wir uns aus.  
Harmonie in das vorübergehende Dasein wir bringen.  
In unsren Mitten dazwischen sind wir in uns zuhaus.

## Zwischen Glauben und Wissen

Wissen bezieht sich auf die erkennbare Realität.  
Glaube jedoch spielt im Unerkennbaren sich ab.  
Zwischen Wissen und Glauben Vermutung steht  
Als Behauptung, die noch zu beweisen ich hab'.

Gedankenwelt ist erfüllt von vermuten und ahnen.  
Bisher Gewusstes wird häufig durch Neues ersetzt.  
Zur Infragestellung Veränderungen uns mahnen.  
Wird Vermuten zu Glaube, Vernunft man verletzt.

Welt- und Menschenbilder erweisen sich als Trug,  
Wenn von Dogmen befreit wird die Wissenschaft.  
Was Mensch bisher gedacht, war nicht klug genug.  
Skepsis und Zweifel verschaffen uns Wandelkraft.

Gegenüber dem Möglichen steht Unmöglichkeit.  
Nicht alles, was möglich ist, ist auch zu beweisen.  
Wer glauben will, dem stehen Argumente bereit,  
Um einen Gott als letzten Seinsgrund zu preisen.

Weil man Gott sagen kann, müsse es ihn geben.  
Irgendwer habe das All mitsamt der Erde geplant,  
Alles zweckmäßig so angeordnet, dass wir leben.  
Nur ein allmächtiges Wesen habe sowas erahnt.

Evolution ohne Gott war damals kaum zu denken.  
Bis heutzutage wird Schöpfungsmythos geglaubt.  
Kein Zufalls- und Auswahlprinzip darf uns lenken.  
Verboten ist Denken, mit dem Gott man uns raubt.

*Die Frage ist, wofür noch diese Götter wir brauchen?  
Sind sie uns vielleicht ein Mutter- und Vaterersatz?  
Brauchen wir Wesen, die moralisch uns stauchen?  
Was wohl träte als Besseres an der Götter Platz?*

Wer glaubt, gibt einen Teil der Verantwortung ab.  
Bleibt, sich unterwerfend, im Kindlichen stecken:  
Wo andere zweifeln, feste Überzeugung ich hab'.  
Ich bin mir so sicher, muss nichts erst entdecken.

Man weiß zwar nicht, aber man glaubt stattdessen.  
Auch aus Mythen lässt sich ein Weltbild errichten.  
Man verteidigt die Bildwelt als wahr wie versessen.  
Dank der Dichtung literarisch wir Bilder verdichten.

Die Gedankenwelt sich von der Erfahrbarkeit löst.  
Nichterfahrbares wird zudem besonders geschätzt.  
Die Vernunft im Schatten des Glaubens eher döst.  
Unser kulturkritisches Denken wird dabei verletzt.

Wissen gilt es durch klare Erfahrung zu belegen.  
Unsere Behauptungen erfordern geklärte Beweise.  
Auf gesicherten Terrain wir uns skeptisch bewegen.  
Die Stimmen des Zweifels werden nicht in uns leise.

## Interdisziplinär

Viele von uns erleben sich oft als zerrissen,  
Wie aufgetrennt, zerspalten und portioniert.  
Desintegriert wir kaum zu helfen uns wissen,  
Da der Lebenszusammenhang nicht kapiert.

Je mehr den Zusammenhang wir begreifen  
Vom Menschsein in Menschheit und Erde,  
Je eher können wir die Initiativen ergreifen,  
Dass das Hiersein zum Nutzen aller werde.

Wir müssen nicht auf all die Schwätzer hören,  
Die uns Unsinn als sinnerfüllend vorgaukeln.  
Wer Dasein versteht, lässt kaum sich betören,  
Von Sinnzerstörenden nicht sich verschaukeln.

Menschliches Dasein ist dann eher zu verstehen,  
Sobald eine uns engende Sicht wir überwinden,  
Mit Perspektivenvielfalt auf das Leben wir sehen,  
Um zu uns heilender Ganzheit zurückzufinden.

Menschen sind individuell und zugleich sozial,  
Sind geistig wie biologisch stets mitweltbezogen.  
Politik und Wirtschaft sind deshalb nicht egal.  
Lebenssinn wird immer in Kontexten erwogen.

Psychologie und Soziologie sowie Philosophie,  
Uns viele Erkenntnisse zum Dasein erbrachten.  
Auch die Biologie, Ökonomie sowie Politologie  
Halben, Daseinsgrundlagen klarer zu beachten.

Durch Aufspaltung der Wissenschaftsbereiche  
Wurde unser Gesamtweltverständnis zertrennt.  
Der Mensch wird juristisch zur Sache als Leiche.  
Doch zuvor ihr konkret nicht spalten ihn könnt'.

Da umfassend auf Lebensbereiche wir schauen,  
Perspektive nicht auf einen Aspekt wir verkürzen,  
Ein uns förderndes Weltfeld wir eher erbauen.  
Klares und Wahres wird den Alltag uns würzen.

Unser Menschsein erhält Sinn, ist zu ertragen,  
Sobald wir uns als Teile im Ganzen verstehen,  
Umfassende Antworten wir suchen auf Fragen,  
Dank derer gestaltend wir das Dasein angehen.

Lehre vom Menschsein sollte umfassend sein,  
Alle Dimensionen unseres Hierseins erfassen.  
Keine Wissenschaftsrichtung schafft das allein.  
Derart Fehlgeleitetes sollte besser man lassen.

Ausgehend von der konkreten Alltagserfahrung  
Beziehen wir alles das mit ein, was situativ wirkt.  
Perspektivenvielfalt ermöglicht uns Offenbarung,  
Welche Komplexität jeder Moment in sich birgt.

## Zwischen angewandter Philosophie und Psychotherapie

Merkwürdig zertrennt wirkt kulturell-geistige Welt.  
Was Leben ausmacht, wird in Scheibchen zerteilt,  
Wird scharf abgegrenzt, sich gegenüber gestellt.  
Gemeinsames dazwischen wird kaum angepeilt.

Abgrund klafft zwischen nahen Wissensbereichen,  
Als ob, sich zu unterscheiden, entscheidend wäre.  
Mit Scharfsinn will man mehr Erkenntnis erreichen.  
Doch real meist Irrtum und Zerwürfnis man mehre.

Über den Details wird oft das Gesamte vergessen.  
Man spezialisiert sich, um Wissen voranzubringen.  
Doch der Wert des Wissens ist kaum zu ermessen,  
Will dessen Nutzung im Leben uns nicht gelingen.

Lebenspraxis ist komplex, ist kaum zu portionieren.  
Mensch kann nur heilen, den wir nicht zertrennen.  
Ein psychisch-geistiges Leiden ist nur zu kapiere,  
Wenn Menschen umfassend betrachten wir können.

Philosophie fragt danach, was Weisheit wohl sei,  
Worin sich wir Menschen vom Tier unterscheiden.  
Psychotherapie fragt: Was macht Menschen frei?  
Wie gelingt es ihnen, nicht so sehr hier zu leiden?

Um Freiheit zu verstehen, braucht man Philosophie.  
Philosophie fragt zudem: Ist Leiden Notwendigkeit?  
Ohne grundsätzliche Klärung hilft anderen man nie.  
Wer Fragen nicht klärt, ist noch nicht therapiebereit.

Angewandte Philosophie als Hilfe bei Antwortsuche  
Auf die Grundfragen unsrer menschlichen Existenz  
Schlägt meist auch psychotherapeutisch zu Buche.  
Mit der Philosophie die Psychotherapie ich ergänz.

Zur Existenzphilosophie tritt existenzielle Therapie.  
Grundfragen unseres Daseins werden einbezogen.  
Man Elend auf Endlichkeit sowie Isoliertheit bezieh.  
Was Freiheit und Sinnsuche verlangt, wird erwogen.

*Auf welchem Wertefundament sollte ich aufbauen?*  
Das betrifft Fragen menschlicher Ethik und Moral.  
*Welchen Werthaltungen in mir kann ich vertrauen?*  
Es geht um Einschätzungen und Freiheit der Wahl.

Psychologie und Philosophie real sich durchdringen.  
In Psychotherapiepraxis wird nach beidem verlangt.  
Integration der Gedankenwelten sollte uns gelingen,  
Weil sie nutzvoll ist, falls mensch seelisch erkrankt.

Wissen wird zur Bildung in Anwendungsbereichen.  
Um Bildung, nicht um Wissen allein sollte es gehen.  
Wissenschaft sollte immer unsere Leben erreichen,  
Nicht nur distanziert reinen Geistes Sein besehen.

## Zwischen Chaos und Ordnung

Mitwelt dehnt sich aus vom Subatom bis zum All,  
Sie umfasst Details wie auch den Zusammenhang.  
Von heute nach morgen und zurück zum Urknall.  
Zeit für Schildkröten ist kurz, scheint Fliegen lang.

Mittendrin zwischen Zufall, Ordnung und Chaos  
Ist der Mensch ein Teil der Evolutionskomplexität.  
Bisweilen erahnen wir als Menschen schon, wo`s  
Im Wirrwarr des Werdens wohl weiter für uns geht.

Wird Mitwelt unübersichtlich für uns, wie schön.  
Dann kann sich verengter Verstand nicht wehren.  
Aus dem Unauslotbarem mag Neues entstehen.  
Oft kann Chaos eine bessere Ordnung gebären.

Daseinskomplexität zu managen heißt: Ich bin bereit,  
Auch alles Unerwartbare getrost mit zu erwarten,  
Mit der Menschheit samt der Mitwelt zur rechten Zeit  
Experimente zu grundlegendem Wandel zu starten.

An das real Komplexe kann man sich gewöhnen,  
Den Geist zum Verstehen des Ganzen hin weiten,  
Sich mit noch unübersichtlicher Vielfalt versöhnen,  
Muss sich nicht über neue Sichtweisen zerstreiten.

Auch wenn uns vieles zu viel, um es zu verstehen,  
Muss wirkliche Unübersichtlichkeit uns nicht quälen.  
Wenn wir in Schritten aufs große Ganze zugehen,  
Wir bei jedem Schritt innehalten und neu wählen.

Ich habe mich für das Entscheiden entschieden,  
Auch wenn die Entschiedenheit immer was trennt.  
Wer unentschieden ist, hat zu trennen vermieden.  
Doch vermeidend ein Mensch in sein Elend rennt.

Entscheidend schaue ich auf Zeit und auf Raum,  
Bedenke die Einzelheiten wie auch das Gesamte.  
Umsichtiges Denken lockte die Affen vom Baum.  
Reflexionsbewusstsein als Licht in uns entflamnte.

Mein Raum erstreckt sich von mir bis zur Sonne.  
Wir existieren in der Untrennbarkeit von aller Natur,  
Genießen oft der sozialen Geborgenheit Wonne.  
Verbundenheit zu leugnen, macht stumpf und stur.

Entscheidend schaue ich in die Richtung der Zeit:  
*Woraus entstand etwas und wohin mag es ziehen?*  
Nachhaltigkeit ist dabei keine Nebensächlichkeit.  
Generativer Verantwortung will ich nicht entfliehen.

Wir Menschen sind Teil von umfassenden Teilen.  
Wir sind Teil der Familie, der Kultur und der Welt.  
Wir sollten nicht in abstrakter Einsicht verweilen,  
Denn um unsere Mitwelt ist es nicht gut bestellt.

## Zwischen handeln und denken

Ich denke, also bin ich. Das ist zu wenig gedacht.  
Menschheit entstand durch gemeinsame Aktion.  
Reflektierendes Handeln uns Menschen ausmacht.  
Denken für sich allein spricht Leiblichkeit Hohn.

Die Leiblichkeit erfordert unser stetes Bemühen,  
Unsere uns nähernde Mitwelt intakt zu erhalten.  
Aus Tun und Unterlassen Schlüsse wir ziehen,  
Um die Erde nachweltgerecht umzugestalten.

Wir erhalten unser Leben, indem wir handelnd  
Schaden von uns abwenden, Nutzen mehren,  
Erde in eine lebbare Landschaft verwandelnd  
Um unsere Existenzgrundlagen uns scheren.

Es gibt einerseits ein aktionistisches Handeln,  
Dem egal ist, was dabei als Ergebnis bewirkt.  
Wenn unreflektiert handelnd Welt wir wandeln,  
Meist eiskalte Egozentrik sich dahinter verbirgt.

An Egozentrik aber geht Menschheit zugrunde.  
Handelnd haben wir auf die Mitwelt zu achten.  
Achtlos droht uns Menschen die letzte Stunde.  
Ohne intakte Mitwelt Menschen verschmachten.

Es gibt andererseits ein abgehobenes Denken,  
Zeit- und raumlos, spekulativ und ungebunden.  
Gedanken nicht zurück in das Leben wir lenken.  
Echter Nutzen der Mühe wird so nicht gefunden.

In Bildung verbinden sich handeln und denken.  
Bevor man was anpackt, sammelt man Wissen,  
Um sein Tun in die passende Richtung zu lenken.  
Man denkt vor, um nicht nachdenken zu müssen.

Handeln als bewusstes Tun sowie Unterlassen  
Ist umrahmt von der Handlung auf Probe im Kopf.  
*Wir fragen: Was kann zu der Situation gut passen?*  
Handlungsrepertoire ich dabei gedanklich abklopfe.

Wir schauen bedenkend auf jeweilige Situation:  
*Was sind hier und jetzt wohl die Besonderheiten?*  
*Gelingt, was erforderlich ist, womöglich uns schon?*  
*Worauf sollten wir noch besser uns vorbereiten?*

Finden wir für Situation kein passendes Können,  
Zählt es mit Blick auf die Bildung zu den Stärken,  
Dass proaktiv wir ein Unterlassen uns gönnen.  
Zur Bildung gehört, Inkompetenz zu bemerken.

Mit handelndem Denken und denkendem Handeln,  
Durch wachbewusstes Tun und durch Unterlassen,  
Wir uns selbst samt Erde zum Besseren wandeln.  
*Wir befragen Situationen: Was könnte hier passen?*



## Zwischen Vorder-, Hinter- und Untergrund

Wir achten auf Worte, Emotion und Verhalten,  
Auf das, was sich in den Vordergrund drängt.  
Ein Hintergrunderleben wird meist abgespalten,  
Obwohl derart viel von uns selbst daran hängt.

Offensichtlichkeit kann das Bewusstsein fesseln:  
Ich sehe, höre und erspüre, was mit uns jetzt ist.  
Problematisch ist es, den Verstand so zu fesseln.  
Derart wird unser Hiersein flach, öde und trist.

Rein offensichtlich ist die Erde eine Scheibe.  
Dreht eine Sonne sich um unser Erdenrund.  
Wenn einzig im Offensichtlichen ich verbleibe,  
Tut sich niemals mein Wesenskern mir kund.

Hintergründiges verweilt zumeist im Schatten.  
Es bekommt den Ruch von Unabänderlichkeit.  
Das Erleben, das einstmals wir Kinder hatten,  
Erneut anzusehen, sind wir nur selten bereit.

Wenn das Erleben mit Ohnmacht verbunden,  
Wenn noch Schuld und Scham an ihm haften,  
Wird die Kindheit mit Blindheit überwunden.  
Denn gut Verdrängtes ist eher zu verkraften.

Doch lassen unsere Vergangenheit wir ruhen,  
Schneiden oft wir zugleich die Zukunft uns ab.  
Wir latschen müde in ausgetretenen Schuhen:  
Ich bin, wer ich bin. Und ich hab', was ich hab'.

Wir erkennen nicht, wie wir zu dem geworden,  
Ohne jede Idee, wie man wandeln sich kann.  
Doch den Charakter findet man nicht vor. Den  
Gestaltet man in Beziehungen von Anfang an.

Ein Gewordensein lässt uns uns dynamisieren:  
*Wieso gerade so denken, fühlen und handeln?*  
Je mehr von den Beweggründen wir kapierten,  
Desto wirksamer können wir uns auch wandeln.

In den Sozialkontakten formt sich unser Wesen.  
Wir binden in uns das ein, woran wir uns binden.  
Um von lieblosen Altbindungen sich zu lösen,  
Ist unsere Verlassenheitsangst zu überwinden.

Von dem Beziehungserleben sind wir geformt,  
Ein wenig wirken die Gene auch formend mit.  
Wir sind entstanden, nicht nur starr genormt,  
Können was Neues erreichen mit jedem Schritt.

Sich zu wandeln meint, sich flüssig zu machen.  
Wir sind aktuell und zugleich unser Potenzial.  
Wenn wir zum dynamischen Selbst hin erwachen,  
Befreien wir uns von erstarrter Anhaftung Qual.

So bin ich zurzeit. Doch ich darf anders werden.  
Was heute noch passt, ist mir morgen zu eng.  
Meine Selbstentfaltung werde ich gefährden,  
Sobald ich in allzu starre Muster mich zwäng.  
Die heillosen Beziehungen muss ich verlassen.  
Mein Charakter ist zwar zäh, doch wandelbar.  
Eine bessere Zukunft ist ins Auge zu fassen.  
Nichts muss auf ewig so bleiben, wie es war.

## Komplexes Dasein

Komplex bedeutet nicht: Es ist zu kompliziert.  
Es meint nur: Wir sind vernetzt und verbunden.  
Wer die Verbindung mit allem und allen kapiert,  
Kann sich aktiver gestalten und eher gesunden.

Komplexes Sein erlebt eher man bei Offenheit.  
Wir öffnen feinspürend Herz samt Verstand.  
Babys sind meist noch offen, erlebensbereit.  
Uns neu zu eröffnen, haben wir in der Hand.

Komplexität bedeutet, nichts auszublenden,  
Die Differenziertheit des Seins einzubeziehen,  
Sich nach innen und nach außen zu wenden,  
Nicht vor Gutem noch vor Miesem zu fliehen,

Kontakt zu uns und zur Welt aufzunehmen,  
Alle Gefühle kommen und gehen zu lassen,  
Sich zu freuen, zu ängstigen und zu schämen,  
Achtsam sinnlich sich im Dasein zu erfassen,

Realität erkennend optimistisch zu bleiben,  
Nicht naiv oder resignierend auszuweichen,  
Halb zu gestalten, halb im Sein hinzutreiben,  
Aus Gedanken nicht die Gefühle zu streichen.

In Komplexität ist kaum was, wie es scheint.  
Vieles erscheint uns wie ein Ereignis für sich.  
Unsichtbare Verbindung ist damit gemeint.  
Wer sich isoliert, lässt sein Wesen in Stich.

Komplexes Sein beschreibt Gewordensein,  
Von Natur, Kultur und von Machtstrukturen,  
Bezieht Möglichkeiten zum Wandel mit ein.  
Dasein ist nicht nur, was bisher wir erfuhren.

Komplexe Weltschau versucht zu kapiern,  
Wie Daseinsbereiche aufeinander bezogen,  
Wie Macht, Kultur und Natur harmonieren,  
Wie mit Machtstrukturen Kulturen verbogen.

Komplexe Sicht durchdringt die Erscheinung,  
Bleibt nicht hängen an der Offensichtlichkeit,  
Ist mehrperspektivisch, nicht einzelne Meinung,  
Und ist zur Hintergrundeinbeziehung bereit.

Zwischen Offensichtlichem und Hintergrund  
Wechselt achtsam-flexibel man hin und her.  
Man verbindet sein Erleben mit einem Und.  
Gewinnt so an Komplexität mehr und mehr.

Komplexität befreit uns vom Entweder-Oder,  
Schließt kaum Gegensatz aus, oft jedoch ein.  
Wenn für einen Neuanfang ich innerlich loder',  
Kann über das Ende ich zugleich traurig sein.

Komplexität bringt Widersprüche zusammen.  
Auf diese Art kann kreativ das Neue entstehen.  
Wenn Lösungen der inneren Mitte entstammen,  
Wird kein Persönlichkeitsanteil mehr übersehen.

### **Aufmerken und Aufbrechen**

*Sind wir mit unsrem Leben so nicht zufrieden?  
Fehlt uns etwas oder wird uns etwas zu viel?  
Lehnen wir das ab, was bisher uns beschieden?  
Ereiferten wir uns für ein eher freudloses Ziel?  
Brausen wir auf, wo wir gelassen sein wollen?  
Werden wir stumpf, wo unser Gefühl angesagt?  
Beginnen wir, unserem Hiersein zu grollen,  
Weil Zweifel samt Sinnlosigkeit an uns nagt?*

Dann hieße es für uns, Abschied zu nehmen,  
Vertraute Gewohnheiten hinter uns zu lassen,  
Neue Wege zu gehen, nicht nur die bequemen,  
Uns intensiv mit unserem Leben zu befassen.

Abschied nehmen meint, sich zu entscheiden:  
Von nun an nehme Leben ich in meine Hand.  
Ich erlaube mir Glück und beende mein Leiden.  
Ich suche die Menschen, die mir wahlverwandt.

Zu entscheiden meint, sich deutlich zu trennen:  
Das will ich nicht mehr. Das gehört nicht zu mir.  
Das Eigene wie auch Fremdes wir benennen.  
Wer ich selbst bin, ich nur entscheidend kapier'.

Wandel fordert uns auf, nach innen zu gehen,  
Zur Erinnerung an die erlebte Beziehungswelt,  
Um Lebensschlussfolgerungen zu verstehen,  
Dank derer die Vitalitätskraft gefangen man hält:

Aha, das habe ich damals deshalb gedacht.  
Deswegen habe ich diese Gefühle verbannt.  
Darum habe ich als Kind allzu selten gelacht.  
Dass man sich verstehen darf, wird anerkannt.

Freundlich werden Begrenzungen betrachtet.  
Fehler und Schwächen gehören auch zu mir.  
Wird das Unvollkommene nicht mit beachtet,  
Ein von mir selbst entfremdetes Leben ich führ'.

Doch bei dem Verstehen nicht stehen bleiben  
Und beherzt neue Pfade ins Lebendige suchen.  
Aufbrechen, jedoch ohne sich dabei anzutreiben.  
Lebensreisen zur Freude und Liebe hin buchen.

Es gilt, unsere Handlungsmotive aufzudecken:  
*Was hält mich hier zurück? Was treibt mich an?  
Was in mir muss ich vor mir noch verstecken,  
Aus Angst, dass ich das nicht ertragen kann?*

*Wie habe ich mich mit mir bisher arrangiert?  
Durften ins Leben treten Genuss und Lust?  
Hat das zu mehr Selbstwertgefühl geführt?  
Forme ich mein Hiersein aktiv und bewusst?*

*Habe Bedürfnisse ich mir zugestanden,  
Dem Liebesbedürfnis genug Raum gegeben?  
Kamen Kontakte und Freude mir abhanden,  
Oder entfalteten diese sich in diesem Leben?*

*Habe das Hinderliche ich in mir überwunden,  
Sinnlose Verbote angstbefreit überschritten?  
Bin ich noch an die miese Herkunft gebunden?  
Beendete ich, worunter meine Seele gelitten?*

Zugleich heißt es, auch nach außen zu blicken,  
Beziehungen zu den anderen zu hinterfragen,  
Alle Personen loszulassen, die unterdrücken,  
Anstatt über Unterwerfung sich zu beklagen.

*Wer tut mir hier gut? Inwieweit tue ich mir gut?  
Ich blicke nach außen und spüre nach innen.  
Ich schätze mich wert und nehme mir den Mut,  
Mit Neuem und Besserem ab nun zu beginnen.*

*Was heißt es konkret, sich selbst zu erkunden?  
Womit fangen wir an? Womit hören wir auf?  
Wodurch wird unsere Energie noch gebunden?  
Woher kommt unsere Kraft zum Lebenslauf?*

*Was erfordert ein selbstwirksamer Wandel?  
Worauf gilt es, die Aufmerksamkeit zu richten:  
Auf Gefühle, auf Worte oder wie ich handel‘?  
Was ist zu bewahren und was zu vernichten?*

## **Leib, Geist und Gefühl**

Als Menschen sind wir stets Geist und Gefühl.  
Wir leben zugleich in und mit unserem Leib.  
*Doch wie ist es genau mit dem Zusammenspiel?  
Was kommt noch zu kurz? Was ich übertreib‘?*

Ein Mensch kann Erlebensbereiche abtrennen,  
Den Leib samt Gefühlen schlicht nicht beachten,  
Andere als geistlos-gefühlsduselig benennen,  
Die sich noch als fühlende Wesen betrachten.

Einstellungen insgesamt formen unseren Geist.  
Und Stimmungen richten das Gefühlsleben aus.  
Haltung dem Leib den Bewegungsraum zuweist.  
Alles zusammen macht die Persönlichkeit aus.

Unsere Stimmung wird erdacht und gespürt.  
Einstellung und Haltung sind ständig verknüpft.  
Beengte Haltung zu engem Denken oft verführt.  
Bei Freude unser gesamter Körper mit hüpf.

Haltungen, Einstellungen, Stimmungen sind  
Wechselseitig stets miteinander verbunden.  
Sind wir gegenüber derlei Einsichten blind,  
Ist es schwer für uns, proaktiv zu gesunden.

Drei Hintergründe gilt es zu synchronisieren,  
Darauf ist unser Hauptaugenmerk zu lenken.  
Um uns nicht in den Teilaspekten zu verlieren,  
Zusammenhängen Beachtung wir schenken.

Entwicklungsziel ist dabei innere Stimmigkeit  
Als durchgängiges Lebensgefühl von Integrität.  
*Macht diese Haltung mich eng oder eher weit?  
Ob die erwünschte Stimmung dabei entsteht?*

*Passen Einstellung und Haltung zusammen?  
Drückt mein Leib das auch aus, was ich denke?*  
Auf dass gute Gefühle der Haltung entstammen,  
Achtsam ich in Richtung Einklang mich lenke.

Ich nutze meine Achtsamkeit samt Kreativität,  
Der Disharmonie auf die Schliche zu kommen.  
Widerstandskraft so in meiner Seele entsteht.  
Der Gipfel zum Lebensglück wird erklommen.

### **Stimmungen im Hintergrund**

Gestimmtheit liegt unterhalb meiner Gefühle,  
Wählt die Passenden aus und färbt diese ein.  
Stimmung bestimmt die Wahrnehmungsstile:  
*Wird Glas halb voll oder halb leer eher sein?*

*Bin ich optimistisch oder eher pessimistisch?  
Sage ich eher ja? Neige mehr ich zum Nein?  
Setze ich mich an den karg gedeckten Tisch  
Oder darf alles um mich prall und üppig sein?*

*Schreite ich fröhlich in meine Mitwelt hinaus,  
Um diese zum Besseren hin mitzugestalten?  
Oder verziehe ich mich ins Schneckenhaus  
Und verzichte ich darauf, mich zu entfalten?*

Gestimmtheit ruht eher am Grunde der Seele,  
Als Grundgefühl, wie zum Hiersein ich stehe,  
Ob ich eher durch dieses Leben mich quäle,  
Oder freudig meinem Alltag entgegen ich gehe.

Gefühl zu Stimmung ist wie Wetter zu Klima.  
Stimmungen begrenzen den fühlbaren Raum.  
Bin ich heiter gestimmt, ist die Freude prima.  
Doch depressiv gestimmt, hab' Freude ich kaum.

*Welche Gefühle stehen bei mir im Vordergrund:  
Eher die schweren, die dunklen und die trüben?  
Oder wirkt all mein Hiersein eher licht und bunt?  
Kann ich mich erfreuen mit Lachen und Lieben?*

*Was lässt diese Stimmung mich hier ergreifen?  
Von wem wurde die Stimmung übernommen?  
Wen höre ich in mir schmeicheln oder keifen?  
Wie die Stimmung halten? Wie ihr entkommen?*

Erstrebt ist ein Erleben: Leben wird letztlich gut.  
Ich darf schöpferisch im Dasein experimentieren.  
Mir Liebesfreuden zu suchen, habe ich den Mut.  
Wer experimentiert, darf auch mal dabei verlieren.

Verunsichert zu sein, macht mir weniger Sorgen,  
Besteht Leben doch zumeist aus Unwägbarkeit.  
In meinem Ringen um ein glücklicheres Morgen  
Bin ich auch manch Frust zu ertragen ich bereit.

*Stimmt es mich heiter, wie ich heute gestimmt,  
Oder breiten eher finstere Wolken sich aus?  
Welche Wende wohl mein Hiersein noch nimmt,  
Werfe ich meinen Trübsinn zum Fenster hinaus,*

*Befreie ich mich mutig von Ballast und Warz,  
Den meine Eltern mir als Kind aufgezwungen?  
Verlasse ich klebriges Familienpechschwarz,  
Das zu lösen den Vorfahren nicht gelungen?*

*Pfeife ich auf die Freude dämpfenden Sprüche,  
Auf deren Resignation: Es gibt gar kein Glück.  
Auf die vielen Tabus, Verwünschungen, Flüche  
Die halten mich stärkende Stimmung zurück?*

*Glaube ich, dass der morgens singende Vogel,  
Abends stets gezielt von der Katze gefangen?  
Straft mich Gott, wenn ich notlüge oder mogel?  
Wie kann ich aus uralter Schuld Falle gelangen?*

Selten zieht ein Lächeln die Lippen mir breit.  
Wieso muss ich das Lächeln in mir abwehren?  
Wie zügele ich in mir Freude, Lust, Albernheit?  
Darf ich Humor in mir und Leichtigkeit mehren?

### **Haltungen im Hintergrund**

Der Leib hält sich aufrecht durch Bindegewebe,  
Knochen, Muskeln sowie Organe verbindend.  
Es besteht die Gefahr, dass Gewebe verklebe,  
Die erstarrte Haltung des Körpers begründend.

Bewegungsgewohnheiten werden nicht nur  
In dem Gehirn als Erregungsbahnen gebahnt,  
Auch Gewebeklebe gibt dem Gewohnten Kontur,  
Und das bei weitem fester, als man meist ahnt.

Unsere Haltung begrenzt den Handlungsraum.  
Mit der Routine schwinden die Möglichkeiten.  
Das lange verklebte Gewebe regt sich kaum.  
Nur mit sehr viel Geduld lässt es sich weiten.

Wir sind gegen die Schwerkraft aufgespannt.  
Was uns drückt, verleiht uns gleichzeitig Kraft.  
Also nehmen das Leben wir selbst in die Hand.  
Jegliche Opferhaltung wird endlich abgeschafft.

Wie ich meist gestimmt bin, so halte ich mich.  
Bedrückt weisen meine Schultern nach vorn.  
Leibeskräfte lassen mich auf Dauer im Stich.  
Krummer Leib fragt: Wieso bin ich gebor'n?

Ein alter Trauerkloß schnürt die Kehle mir zu.  
Doch Tränen wären Zeichen von Schwäche.  
Arschbacken zusammen. Schmerz ist tabu.  
Ich möchte nicht, dass ich zusammenbreche.

Der Ärger lässt meine Schultern erstarren.  
Mein Kiefer mahlt des nachts in trotziger Wut.  
Schmollende Lippen auf ihr Recht beharren.  
Ein zorniges Dasein tut auf Dauer nicht gut.

Furchtsames Erleben macht den Atem flach.  
Freudlos gleitet so vorbei unsere Lebenszeit.  
Man schläft nicht tief, ist nicht wirklich wach.  
Das Dasein wir enger und enger, statt weit.

Mich festhaltend, büße Beweglichkeit ich ein.  
Je mehr ich dränge, desto mehr ich verenge.  
Ich zwänge mich selbst in ein Korsett hinein,  
Mit den Verboten als beengendes Gestänge.

Starrer Charakter ist erstarrtes Bindegewebe.  
Flexibilität für das Dasein kam mir abhanden.  
So fixiert in mir nur auf Sparflamme ich lebe.  
Wandelangst richtet mein Leben zuschanden.

Doch Lebensfreude richtet den Leib mir auf.  
Vom Brustbein her wird meine Atmung weit.  
Mit offenem Herzen durch das Leben ich lauf.  
Mein Dasein wird zu einer genussvollen Zeit.

### **Einstellungen im Hintergrund**

Auch das Geistige hat seinen Hintergrund:  
*Worauf sind meine Gedanken eingestellt?*  
*Ist die Erde mir Scheibe oder fast kugelrund?*  
*Was bestimmt meinen Blick auf diese Welt?*

*Darf ich forschen, fragen, neufreudig sein?*  
*Muss ich alles, was schon da ist, erhalten?*  
*Lernte ich, mir Verfehlungen zu verzeih'n?*  
*Darf ich Hiersein von mir aus mitgestalten?*

*Was bestimmt Wahrnehmen und Denken?*  
*Wie wirken Kultur und Sprache darauf ein?*  
*Wie wohl Bedürfnisse das Denken lenken?*  
*Wie wohl mag die Wirkung der Haltung sein?*

*Wie stehe ich zum Leben und wie zum Tod?*  
*Lasse ich zu, dass Gefühle mich bewegen?*  
*Akzeptiere ich Verzweiflung und Seelennot?*  
*Darf ein Mitweltmitgefühl sich in mir regen?*

*Huldige ich mehr einem abstrakten Geist,  
 Aus sinnlichen Bezogenheiten sich lösend,  
 Der reinem Denken einen Thron zuweist,  
 Welt nicht erkundend, sondern erlesend?*

*Verliere ich mich in Modellen und Worten?  
 Beginnen die Eigenleben in mir zu führen?  
 Will ich mich vermeiden, von mir fortgeh'n,  
 Den Leib und seine Gefühle nicht spüren?*

*Sollte ich Fühlen vom Denken separieren  
 Oder will ich zu Fühlenden sie verbinden?  
 Kann ich, was ich denke, im Leibe spüren,  
 Oder gilt es, Leibhaftigkeit zu überwinden?*

*Neige ich dazu, ständig zu rationalisieren,  
 Unliebsame Gefühle von mir fernzuhalten?  
 Muss ich zwangsweise intellektualisieren,  
 Dass Bindungsängste sich nicht entfalten?*

*Wovor muss meine Seele sich schützen?  
 Was darf ich im Leben niemals verstehen?  
 Schadet mein Denken? Wird es mir nützen?  
 Welche Gedanken lass vorüber ich wehen?*

*Wie öffne ich den Geist, werde ich hellwach?  
 Wie kann ich Klarheit im Hiersein erringen?  
 Wie hänge ich nicht nur Vergangenen nach?  
 Wie Geist, Leib und Gefühl zusammenbringen?*

*Woran merke ich, dass ich in mir stimmig bin?  
 Wie nur erlebe ich eine wahrhaftige Integrität?  
 Wie zu werden, gibt meinem Hiersein Sinn?  
 Woher weiß man denn, dass man versteht?*

*Wie ist es um meine Werthaltungen bestellt?  
 Welche Werte stehen hoch in der Hierarchie?  
 Wie stimmig erweist sich mir mein Wertefeld?  
 Denke ich mir nur Werte aus oder lebe ich sie?*

## **Untergründiges**

In dem Untergrund jeglicher Persönlichkeit,  
 Des nur oberflächlich individuellen Lebens,  
 Macht sich eine Sphäre des Einflusses breit,  
 Von dem sich zu lösen für uns ist vergebens.

Menschen sind Organismen im Mitweltfeld.  
 Kein Mensch kann jemals atmen ohne Luft.  
 In unsre Sozialbezüge sind wir hineingestellt.  
 Kontaktlos endet ein Kind in der Todesgruft.

Wir sind angewiesen auf so etwas wie Liebe.  
 Wir brauchen die Bindung, die Sicherheit gibt.  
 Machen Krieg, Hunger, Not das Dasein trübe,  
 Fällt es uns schwer, dass einander man liebt.

Im Untergrund des Geistes liegt die Kultur,  
 Mitsamt Sprache, Welt- und Menschenbild.  
 Im Untergrund des Körpers liegt die Natur,  
 Meist von uns kultiviert, eher selten noch wild.

Ob Naturromantik oder Wissen um Ökologie:  
Unser Zugang zur Natur ist kulturell überformt.  
Die Ökologie wird bestimmt durch Ökonomie.  
Von den Machthabern wird die Natur genormt.

Machtstrukturen sowie Kultur und Natur sind  
Wiederum wechselseitig eng verschränkt.  
Zumeist sind für derlei Wirkungen wir blind,  
Obwohl unser Hiersein darin eingezwängt.

Menschen sind bio-öko-sozio-kulturelle Wesen,  
Ihre Macht für oder gegen sich verwendend,  
Fähig, vom Daseinsuntergrund sich zu lösen,  
Das Leben der Menschheit derart beendend.

### **Machtstrukturen**

Im Gefühlsuntergrund liegen Machtstrukturen,  
Diktirt von Politik und der Wirtschaftsweise.  
Wirksam werdend, sobald wir nicht spüren,  
Ansonsten eher untergründig, subtil und leise.

Hinter Ideologien und Dogmen gut versteckt,  
Bestimmen sie mit unser alltägliches Streben.  
Person, die sich verweigert, hier offen aneckt.  
Doch ansonsten wirkt wie normal das Leben.

Wer an die Beherrschenden sich angepasst,  
Ihre Regeln kapiert und sich selbst zensiert,  
Machtstrukturen eher als gottgegeben erfasst  
Und Kampf gegen Regelverstoßende führt.

Wer Herrschaft bekämpft, erscheint als Feind.  
Kindliche Ohnmacht wird derart kompensiert.  
Die eigene Unterdrückung man dabei verneint.  
Die Seele des Kindes in uns weiterhin friert.

Anstatt sich gegen Unterdrückung zu richten,  
Statt die wirklichen Feinde zu desmaskieren,  
Will man dann lieber die Rebellen vernichten,  
Um des Kindes Schmerzen nicht zu spüren.

Die Macht eröffnet uns Einflussmöglichkeit.  
Gewalt schränkt Möglichkeit Leidender ein.  
Gewalttätigkeiten, die noch herrschen zurzeit,  
Müssen, durch Strukturen bedingt, nicht sein.

Freiheit, Gleichheit und Freundschaftlichkeit  
Sind Ideale, die auf Verwirklichung warten.  
Aufgeklärte Eltern machen sich dazu bereit,  
In Familien einen neuen Versuch zu starten.

Man kann Machtstrukturen auch dazu nutzen,  
Gier und Gewalt aus dem Dasein zu drängen,  
Tyrannen gemeinsam ihre Flügel zu stützen  
Und Raum für Gier demokratisch einzuengen.

## Kulturtradition

Kultur ist oft missverstanden als Kunstprodukt:  
Dichtung, Musik, Theater, Skulptur, Malerei.  
Doch in Kunstkultur wird Mensch oft geduckt:  
Bist du nicht ein Künstler, bist du nicht dabei.

Kultur beschreibt Erfahrungsstand der Welt:  
*Was könnten wir durchschauen, erkennen?*  
*Wie ist es hier mit unserer Bildung bestellt?*  
*Ob wir an Erkenntnissen teilhaben können?*

Kultur ist Rahmen, der menschengestaltet,  
In dem Geschichte der Menschheit erzählt,  
In dem sich der Geist eines jeden entfaltet,  
Wo wenig geschieht, falls Erlaubnis uns fehlt.

Kultur schafft die Möglichkeit zum Verstehen:  
*Wieso bin ich so und nicht anders geworden?*  
Sie hilft uns, hinter die Oberfläche zu sehen:  
*Was sind Gründe, dass Menschen morden?*

Kultur ist der Raum, in dem Sprache entsteht,  
Die Verbundenheit schafft oder unterbricht,  
Die ausmacht, wie man durchs Leben geht.  
Wer mit ihr aufwächst, bemerkt das oft nicht.

Es gibt Völker, die Sprache derart benutzen,  
Dass man gekonnt die Prozesse beschreibt.  
Die müssen sich nicht die Tränen wegputzen,  
Wenn alles sich wandelt und nichts so bleibt.

Wir hingegen verdinglichen meist unsere Welt.  
Substantive sind die hauptsächlichen Wörter.  
Doch die Dinge sind oft verknüpft mit Geld.  
Eine Selbstverdinglichung derart ich förder'.

## Natur

Natur bildet unser materielles Fundament.  
Zerstören wir diese, zerstört Natur uns mit.  
Den Zusammenhang man oft nicht erkennt.  
Fühllos gerät das Denken uns aus dem Tritt.

Wir sind ein unabtrennbarer Teil aller Natur.  
Wer so etwas leugnet, weiß nicht, wer er ist.  
Abstrahiert von Natur auf des Irrsinns Spur  
Gerät Leben zur Farce, wird es öde und trist.

Ich denke, also bin ich: ein dummer Spruch,  
Weil Leib, Geist und Gefühl stets verbunden.  
Irrwitzige und Dummschwätzer gab es genug.  
Lasst uns, lebensklug werdend, gesunden,

Mit der äußeren Natur in Einklang gelangen,  
Das Dasein als Evolution der Natur begreifen,  
Uns als Naturwesen zu verstehen anfangen,  
Naturwissen erweitern und menschlich reifen.

Lasst uns biblischem Größenwahn entkommen,  
Uns als die Krone der Schöpfung anzusehen.  
Es macht uns stärker, nicht aber beklommen,  
Wenn wir zu unsrer Naturabhängigkeit stehen.

Wir brauchen Wasser, Pflanzen und Atemluft,  
Die Vielfalt der Arten für des Planeten Gedeihen.  
Doch dank der Profitsucht die Atemluft verpufft.  
Unsere Enkel werden uns das nicht verzeihen.

### **Drei Ebenen komplexen Seins**

Drei Ebenen des Hierseins machen uns aus.  
Ganz zuoberst liegt die der Offensichtlichkeit.  
Auf Basis zuunterst ruht unser Mitwelthaus.  
Dazwischen klemmt unsere Persönlichkeit.

Verwurzelt in der materiellen Mitweltrealität,  
Lässt unsere Fantasie uns gleichzeitig fliegen.  
Ob es uns Menschen auf Erden gut ergeht,  
Wird auch an der Ebenenabstimmung liegen.

Will man einen Wandel zum Guten erreichen,  
Tut man gut daran, drei Ebenen zu beachten,  
Und nicht nur auf eine Ebene auszuweichen,  
Uns alle als vielfach vernetzt zu betrachten.

*Welches Denken erlaubt mir unsere Kultur?  
Welche Worte treffen genau meine Gedanken?  
Wie lebt mein Leib in der und von der Natur?  
Wie setzt die Haltung der Handlung Schranken?*

*Welche Kultur könnte unser Denken befreien?  
Was könnte ich in diesem Leben erreichen?  
Welche Werte sollen dem Sein Sinn verleihen?  
Wie kann die Gewalt der Herzlichkeit weichen?*

*Wie wirken Gedanken auf die Körperhaltung?  
Was machen Stimmungen mit den Gefühlen?  
Wie wirken Gefühle auf Gedankengestaltung?  
Wie Haltung und Fühlen zusammenspielen?*

*Welche Machtstruktur stimmt mich noch froh?  
Welche Gefühle erlebe ich nur missgestimmt?  
Wie muss ich hier handeln - sensibel oder roh,  
Damit man mein Dasein zur Kenntnis nimmt?*

*Welche Kultur erlaubt, das Fühlen und Denken  
In eher stimmiger Weise zusammenzubringen,  
Die Macht in Richtung der Liebe zu lenken,  
Auf dass uns Beziehungen endlich gelingen?*

*Wie erkennen wir, dass wir ein Teil der Natur,  
Wie fühlen wir, dass wir untrennbar verbunden?  
Sind wir ökologischem Netzwerk auf der Spur,  
Können die Menschen samt Mitwelt gesunden.*

Ebenen sind horizontal wie vertikal verflochten.  
Diese Komplexität als Realität wir betrachten.  
Alle die Menschen, die das nicht vermochten,  
In dem Kerker ihrer Unwirksamkeit schmachten.

## Trügerische Lebensvorgaben im Untergrund

Eltern waren einst Mix aus Angst und Pflicht.  
Mitgefühl mit sich selbst durfte es kaum geben.  
Mitgefühl mit Kindern kannten sie meist nicht.  
Gehorsam für Versorgung war oft ihr Streben.

Selbst geprägt von Eltern ohne viel Mitgefühl,  
Aufgewachsen zumeist in autoritären Regimen,  
Übernahmen sie häufig der Herrschenden Ziel:  
Wer Überleben will, muss denen eben dienen.

Über Generationen hinweg ward weitergegeben:  
„Wer Leid nicht erleben will, der passe sich an.  
Bindung an die Herrschenden ist anzustreben.  
Aus sich heraus man kaum überleben kann.

Gut, dass dir die Obrigkeit sagt, was du brauchst.  
Auf dich gestellt, wirst du fast sicher versagen.  
Je mehr du in der Eltern Denksystem eintauchst,  
Desto eher können die als Kind dich ertragen.“

Dass eine Kleinkinderfahrung aus uns spricht,  
Dass wir mit den Eltern identifizierte Wesen,  
Bemerken wir zumeist als Erwachsene nicht.  
Verdrängung muss häufig Probleme uns lösen.

Frühere Abhängigkeit wird gern verleugnet:  
„Wir waren nie bedürftig, wehrlos und klein.  
Schwach ist keiner für das Leben geeignet.  
Eltern mussten genau, wie sie waren, sein.

Dass ich geschlagen wurde, hat mir nicht  
Wirklich im Verlauf des Lebens geschadet.  
Mein Vater schlug niemals mir ins Gesicht.  
Akkordeon spielte er leicht und begnadet.“

Oft geschieht, dass Eltern nicht verstehen,  
Was Kleinkind an Nähe und Liebe braucht,  
Weil miese Gefühle ihnen im Wege stehen,  
In elende Kindheitserfahrungen abgetaucht.

Dann wird kaum aus Einfühlung gehandelt,  
Es fehlt Kontakt zum sprachlosen Wesen,  
Weil Eltern, mit Kindheitsdrama verbandelt,  
Sich nicht vom Elend des Einstmaligen lösen,

Von dem Damals aus Gehorsamsverlangen:  
„Passe Kind dich unseren Erwartungen an.  
Mit Bedürfnis können wir nichts anfangen,  
Wenn man es bei sich nicht spüren kann.

Was wir nicht bekamen, soll keiner haben.  
Gebe ich dir meine Liebe, wächst mein Leid.  
Weil mir meine Eltern niemals Liebe gaben,  
Wüchse nur, gäbe ich dir solche, mein Neid.

Missgunst aus Mangel will ich nicht spüren.  
Die Eltern waren zwar streng, doch gerecht.  
Verwöhnung des Kindes wird dazu führen,  
Dass das Kind mehr und mehr haben möchte.“

So wird unser kindliches Bedürfnis frustriert.  
Nähe und Distanz werden fest vorgegeben.  
Wut wird gezähmt, was zu Einsamkeit führt:  
„Sei brav, Kind. Niemals die Stimme erheben.“

Um Kontakt zu den Eltern nicht zu verlieren,  
Macht ein Kind gute Miene zu bösem Spiel,  
Muss sich auch auf Verderb hin identifizieren,  
Sich dabei lösen von jeglichem Selbstgefühl.

Nur nicht des Kindes Einsamkeit erfassen,  
Nur keine ungeweinten Sehnsuchtstränen,  
Sich nicht in alten Schmerz fallen lassen,  
Nur nicht frühe Bedürftigkeiten erwähnen.

Nur kein Mitgefühl mit dem inneren Kind,  
Diesem weinerlichen, verlorenen Wesen.  
Allmächtige Eltern die Bezugspunkte sind.  
Von jedem Bedürfnis muss ich mich lösen.

Schmerz, Schwäche, Angst, Hilflosigkeit,  
Zweifel, Ohnmacht, Leid, Elend und Not  
Zu achten sind nicht fähig wir noch bereit.  
Halb leben wir noch und halb sind wir tot.

Lieber sein eigenes Erleben dreingeben,  
Lieber auf die Selbstentfaltung verzichten,  
Lieber auf der Sparflamme matt überleben,  
Als den Kontakt zu den Eltern vernichten.

Lieber die Normen der Eltern übernehmen.  
Dann sind Kinder auf der sicheren Seite.  
Abweichende Bedürfnisse sind zu lähmen.  
Selbstwertbedürfnis erlebt so eine Pleite.

Verbundenheit wird mit Gehorsam erkaufte.  
Selbstwirksamkeitsfreude wird gestrichen.  
Auf dass ihr Eltern mir Kind nicht entlaufft,  
Wird nicht mehr von eurer Seite gewichen.

Bedürfnisse, die nicht befriedigt werden,  
Entwickeln höchst tückisches Eigenleben,  
Leib-seelische Gesundheit sie gefährden,  
Wenn für Elternbindung wir diese aufgeben.

### **Selbstbestimmung als Ausweg**

Es kränkt uns, wenn wir endlich begreifen,  
Wie sehr das verletzte Kind uns bestimmt,  
Dass wir nur dann zu Erwachsenen reifen,  
Wenn man das Kind in sich zu sich nimmt:

„Ich liebe dich, Kind. Ich bin immer dir nah.  
Ich bleibe da, zeigst du deine Schmerzen.  
Verzeih mir, dass ich dich so lang übersah.  
Ich vergebe auch mir selbst von Herzen.“

Es geht mir darum, zu mir heim zu finden.  
Mein Leben in eigene Hände zu nehmen,  
Entfremdung des Kindes zu überwinden,  
Mich meiner selbst nicht mehr zu schämen.

Etwas in mir flüstert: „Es wird dir gelingen.  
Die Chance zum Selbstsein ist riesengroß.  
Freundlich-achtsam und nichts erzwingen.  
Was man ganz annimmt, das wird man los.“

Es ist Glück. Ich bin bei mir angekommen,  
Kann mich wertschätzen und mich erspüren.  
Druck ist mir von den Schultern genommen.  
Den Lebensweg will ich bewusster erküren.

Auch wenn es gewittert. Hiersein ist schön.  
An der Alltäglichkeit mag ich mich erfreuen.  
Ich bin drauf und dran, mich gut zu versteh`n,  
Was ich getan hab`, muss ich selten bereuen.

### **Inneres Lächeln**

Ein Lächeln steigt mir vom Herz ins Gesicht,  
Ein Ja. Ich schmelze und werde entspannt.  
Ein lösendes Lächeln: Mehr möchte ich nicht.  
Von dort aus reiche ich dir, Kind, meine Hand.

Lächelnd wird mir der Bauch frei und weich.  
Der Einatem dringt bis in das Becken hinab.  
Ich erlebe mich als beschenkt und als reich.  
Ich bin. Und es wird mir egal, was ich hab.

Lächeln beendet, nach Erfolg zu hecheln,  
Löst mich von Ehrgeiz und Leistungsmüh`.  
Erlaube auch dir ein glückseliges Lächeln.  
Sich dem Sein hinzugeben, ist nie zu früh.

Lächeln als Freundschaft mit dem Leben,  
Wohlmeinendes Mit-sich-in Frieden-Sein.  
Ich kann mir wie dir Verfehlung vergeben,  
Lade Schmerz und Angst ins Hiersein ein.

Lächelnd verlieren diese viel ihrer Gewalt.  
Hoffen auf Wandel lässt sie vorüberziehen.  
Dynamisch wird neu, was fixiert war und alt.  
Gefühl klingt ab, dem wir nicht entfliehen.

Im Lächeln lösen erstarre Muster sich auf.  
Ich muss nicht mehr meine Rollen spielen.  
Die Seele für Ruhm ich nicht mehr verkauf`.  
Wer wahrhaft ich bin, darf endlich ich fühlen.

Ich darf schwach sein, zart und einfühlsam,  
Diesem Dasein bezogen direkt zugewandt,  
Wo Mitweltliebe einen Ehrenplatz bekam,  
Mich keiner beherrschend hat in der Hand.

Sich Unterdrückenden nicht unterwerfen,  
Bedrohung und Zwänge nicht weitergeben.  
Erlaubt ist, dass Kinder fragen und nerven,  
Wenn nach Wahrem und Freiem sie streben.

Was unterdrückt, wer das auch gewesen,  
Eltern, Lehrer, Kirche oder Obrigkeitsstaat,  
Darf ich zurückweisen und zu mir genesen.  
Humor ersetzt Muss, Zwang und Heldentat.

Lächeln, durch das ein Leid nicht verborgen,  
Ein kühner Optimismus trotz Elend und Not.  
Ich öffne mich täglich für ein besseres Morgen,  
Überwinde die Sünde samt Tabu und Verbot.

Ich muss die Lieblosigkeit, die ich erfahren,  
Unachtsamkeit, Demütigung, Spott und Hohn,  
Nicht länger selbstquälend in mir verwahren.  
Qual loszulassen, hat Leichtigkeit zum Lohn.

Mein Lächeln gewährt der Leichtigkeit Raum.  
Im Hiersein verwurzelt, lerne ich zu fliegen.  
Mein Mut bringt mich näher dem Lebenstraum.  
Lebensunmut in mir lerne ich zu besiegen.

Im Hiersein verwurzelt, lasse ich mich treiben.  
Mal greife ich fest zu und mal lasse ich los.  
Ich kann mich wandeln, kann auch so bleiben,  
Meine Hände aktiv oder die Hände im Schoß.

Das Leben und ich werden aus einem Guss.  
Halb plane ich und halb werde ich verplant.  
Mal schwimme ich und mal treibe ich im Fluss.  
Kein Muss mehr und mich niemand ermahnt.



## Integrität und innere Mitte

Für Entscheiden ist gut zu wissen, was ich will.  
Klar zu entscheiden, müssen wir uns vertrauen.  
Unsere Bedürfnisse erlauschend, werden wir still.  
Integrität wir umsichtig entscheidend erbauen.

Ich stehe in nahezu jedwedem Lebensmoment  
In guter Verbindung mit all meinen Gefühlen.  
Wer hinter den Gefühlen Bedürfnisse erkennt,  
Kann klarer auf deren Befriedigung abzielen.

Weil andere mein Denken kaum lesen können,  
Teile ich ihnen mein Bedürfen als Bitten mit.  
Ob sie mir dessen Befriedigung auch gönnen,  
Ist wiederum ein anderer, ein weiterer Schritt.

Andere sollen meine Bedürfnisse nicht erraten.  
Brauche ich sie, bitte ich, mich zu unterstützen.  
Bitten sind Bitten. Taten hingegen sind Taten.  
Anspruch auf Taterfüllung wir nicht besitzen.

*Passen Gefühle und Bedürfnisse zusammen?  
Handle ich so, dass ich eher Freude erfahre?  
Woher die Handlungsimpulse wohl stammen?  
Ich hoffe, dass ich Authentizität mir bewahre.*

Ich erwäge, welche Bedürfnisse sich erfüllen  
Im Zusammensein mit dieser und jener Person:  
*Welche Sehnsucht kann ich dort nicht stillen?  
Ist guter Kontakt real oder nur noch Illusion?*

Ich gestehe mir Recht zu, mich zu umgeben  
Mit den Menschen, die mich nicht bedrohen,  
Die mir Wohltun in einem lebendigen Leben,  
Mich zu verfeinern helfen, statt zu verrohen.

*Handle aus innerer Stimmigkeit ich heraus?  
Schließe ich Angst, Scham, Schuld und Pflicht,  
Gehorsam und Loberhoffen als Tatmotiv aus?  
Wirken diese Gefühle, dann handle ich nicht.*

Ich erlaube mir, Konsequenzen abzuwägen,  
Statt aus ersten Impulsen heraus zu handeln,  
Darf feinfühlig mich durch die Mitwelt bewegen,  
Darf in Ruhe und mit Sorgfalt mich wandeln.

Ich entziehe anderen jedwede Macht darüber,  
Mich demütigen und herabsetzen zu können.  
Freiheit und Gleichheit sind ungleich mir lieber.  
Macht über mich will ich niemandem gönnen.

Ich mag wohlmeinende Stimme in mir beachten,  
Dieses leise Wispern feiner Intuition erspüren,  
Hinweise aus dem Inneren sorgsam betrachten,  
Sie ernst nehmen und lasse mich davon führen.

## Mensch-Mitwelt-Integrität

Wie es um die Mitwelt steht, wirkt auf uns zurück,  
Begrenzt unsren Handlungsraum oder weitet ihn,  
Äußere Welt bewirkt mit unser Elend oder Glück.  
Schlüsse für Verhalten müssen selbst wir zieh'n.

Wie mit unserer Mitwelt in Beziehung wir treten,  
Wird nicht allein bestimmt durch die Außenwelt.  
Durch die Art, wie wir fühlen und mit uns reden,  
Wird die Beziehung zur Außenwelt hergestellt.

Unsere Mitwelt ist mit Tatsachen vollgepfropft,  
Mit Sachen, die Menschen weit vor uns getan.  
Das Veränderungsnotwendige wird abgeklopft.  
Was mir nicht gut tut, tue ich anderen nicht an.

Dasein bewerte ich mit dem Maßstab der Liebe:  
*Was im Denken und Handeln tut uns allen gut?*  
Ich folge nicht archaischem Überlebenstriebe,  
Sondern dem liebendem Herzen mit allem Mut.

So sortiere ich Daseinskomplexität im Kleinen,  
Schaffe mir einen heilsamen Erfahrungsraum,  
Übernehme nicht ungeprüft, was andere meinen,  
Und verwirkliche so den eigenen Lebensraum.

Ich verbinde mich verbindlich mit denen, ebenso  
Wie ich auf der Suche nach heilsamen Wegen,  
Öffne mich mutig zu denen hin, die lebensfroh  
Und umsichtig handelnd der Mitwelt zum Segen.

Meine Freiheit ist wesentlich Freiheit der Wahl.  
Ich darf Menschen finden, die gut zu mir passen.  
Dauernde Unstimmigkeit ist für Entwicklung fatal.  
Darum will ich, die nicht passen, nicht hassen.

Ich bleibe nicht stehen im Entwicklungsprozess.  
Was heute noch wahr ist, wird morgen zur Lüge.  
Ich verfall nicht manischem Handlungsexzess.  
Seltener aus Muße heraus ich mich betrüge.

Wenn innere Zeit reif dafür ist, darf ich reifen.  
Verändert sich Perspektive auf Raum und Zeit,  
Werde meinen Lebensentwurf neu ich begreifen:  
So mag ich denn werden. Ich bin dazu bereit.

Lernend finden wir in uns zu neuer Balance,  
So bewahren wir die Mensch-Mitwelt-Integrität.  
So schaffen wir uns selbst eine neue Chance,  
Dass das Leben gewandelt noch weiter geht.

Der Mensch samt der Menschheit ist sterblich.  
Elend in der Mitwelt zieht den Tod aller nach.  
Dummheit ist verbreitet, jedoch wenig erblich.  
Werden wir also klüger und werden wir wach!

## Innere Mitte

Innere Mitte ist Prozess, kein Ergebnis und Ort,  
Ist Zustand, in dem vieles als stimmig erscheint.  
Unausgewogenheit treibt von der Mitte uns fort.  
Für Momente sind Widersprüche in uns vereint.

Innere Mitte ist Eindruck, angekommen zu sein.  
Tiefes Wohlgefühl durchdringt all unsere Zellen.  
Aus Irrtum, Zweifel und Angst wir uns befrei'n.  
Dem wahrhaftigen Leben wir mutig uns stellen.

Mitte wirkt jetzt und hier, nie damals und dort.  
Mitte ist zerbrechliches Gleichgewichtfinden.  
Mitte ist eine Haltung, nicht ein weiteres Wort.  
Sehnsucht nach Extremen ist zu überwinden.

Ins All abhebend zugleich Boden verspüren.  
Oft erleben wir als hin und her uns gerissen.  
Mitte wir aufsuchen und bald wieder verlieren.  
Zerrissen wir den inneren Frieden vermissen.

Mittelmäßigkeit ist als Schimpfwort bekannt.  
Es sollte jedoch nicht länger uns schrecken.  
Wir nehmen unser Leben selbst in die Hand,  
Um mittig, zentriert dieses neu zu entdecken.

Im Mittelmaß pfeift auf Ruhm man und Ehren.  
Es geht darum, mit sich in Einklang zu leben.  
Konvention des Normalen wir uns erwehren,  
Um Selbstentfaltung eine Chance zu geben.

In Mitten wächst zusammen, was getrennt.  
Die Polaritäten in uns werden aufgehoben.  
In seiner Mitte zu sein, man heilsam nennt.  
Widersprüchliches in uns endet sein Toben.

In der Mitte ruhend dabei gemäßigt leben:  
Der Königsweg zur Weisheit könnte das sein.  
Menschen, die Leben in Balance anstreben.  
Lassen viel eher sich auf Friedfertigkeit ein.

Nicht leicht, im Frieden zufrieden zu werden.  
Vieles scheint friedlich so profan und normal.  
Frieden scheint Entfaltung uns zu gefährden.  
Friedenslangeweile gerät manchen zur Qual.

Doch Sein bei Leistungsstress ist nicht heiter.  
Stets müssen höher und weiter wir springen.  
Mit meiner Angst im Nacken, dass ich scheiter,  
Kann glückliches Dasein mir niemals gelingen.

Zufrieden und mit unserer Mitwelt in Frieden.  
Glückszustand muss man erst mal verkräften.  
Von vielen wird deshalb der Friede gemieden.  
Leistung ist, wenn viele Friedlichkeit schafften.

## Die innere Mitte suchen und finden

Da ich nun mal hier bin, möchte ich leben,  
Nicht nur müde durchs Hiersein kriechen,  
Möchte nach Sinn und Erfüllung streben,  
Leben befühlen, schmecken und riechen.

*Doch wie füllt sich mein Leben mit Sinn?  
Was kann ich tun? Was ist zu unterlassen?  
Wie weiß ich, was meines ist, wer ich bin?  
Wie lerne ich zu lieben, anstatt zu hassen?*

Geborenssein allein ist nicht genug Garantie,  
Dafür, dass mir das Hiersein recht glückt.  
Denn wandere ich durch meine Biografie,  
Begegnet mir garantiert mancher Konflikt.

Ein Konflikt erscheint als Unvereinbarkeit,  
Gepaart mit wie zwangsweiser Reaktivität,  
Gewürzt durch Trotz, Wut, Stolz, Eitelkeit,  
Ignoranz, die weder einfühlt noch versteht.

Im Konflikt glaubt man, einzig so zu können.  
Alternativen scheinen nicht mehr zur Hand.  
Andere wollen mir Leben so nicht gönnen.  
Kaninchen starrt starr auf Schlange, gebannt.

Die meisten Konflikte wir selbst inszenieren,  
Besonders wenn Mensch machtgeil erstarrt.  
Doch es gibt auch solche, die uns verführen.  
Als Mensch zu wachsen, das erscheint hart.

Konflikte berühren Grundmauern der Existenz,  
Durchziehen Leben vom Kind bis zum Greis.  
Wie ich mich auch sichere, ängstlich begrenz:  
Konflikt kriecht ins Leben, heimlich und leis'.

Egal ob Priester, Bettler, Fürst oder Scheich,  
Existenziellem Konflikt kann keiner entflieh'n.  
Das ist nicht die Frage von arm oder reich,  
Das ist nicht Behauptung, ist keine Doktrin.

Konflikte gehören, ob man will oder nicht,  
Zu unserem Leben wie Essen und Trinken.  
Wer uns ein konfliktfreies Leben verspricht,  
Sollte rummpumpmel im Boden versinken.

Geborenssein ist unser Beginn vom Sterben.  
Letztendlich einsam ist jeder in seiner Haut.  
Konfliktaltlast, die wir von Vorfahren erben,  
Wird, uns selbst befreiend, bewusst abgebaut.

Wer sich geborgen fühlt, ist meist nicht allein.  
Wer stets allein ist, fühlt sich kaum geborgen.  
Wer distanziert ist, kann nicht in Nähe sein.  
Doch nur nahe kann andere man umsorgen.

Ob Geburt oder Tod, ob Nähe oder Distanz:  
Beides schließt einander ein und doch aus.  
Dualismus heißt dieses Kernkonfliktes Tanz.  
Aus den Tanzschuhen kommt keiner heraus.

Wer achtsam ist, lernt tanzend neue Schritte:  
Zwei links, zwei rechts, zwei vor, zwei zurück.  
Findet so im Lebenstanz seine innere Mitte,  
Findet dabei ureigenen Zugang zum Glück.

In der inneren Mitte wird alles gleich gültig,  
Dort gibt es nicht besser noch schlechter.

In mir ruhend innere Haltung erfüllt mich:  
Ich bin Suchender und kein Selbstgerechter.

Aus innerer Mitte heraus wird mir alles egal.  
Unser Zwiespalt wird dort erst überwunden.

Wir denkfühlen in dem Herzraum nondual,  
Liebend mit den großem Ganzen verbunden.

Bin ich dir zu nahe, musst du es mir sagen.  
Wie sollte stets das rechte Maß ich wissen?  
Wir müssen schon häufiger mal was wagen,  
Sobald wir die Erfüllung im Leben vermissen.

Fehlermachen macht mittig kaum Angst.  
Im Umgang mit anderen ist keiner perfekt.  
Es klappt nicht, wenn du von mir verlangst,  
Dass ich ausführe, was nicht in mir steckt.

Unser Leben bleibt stets ein Balanceakt.  
Soziale Fehlritte sind meist nicht tödlich.  
Wenn wieder mal ein Konflikt mich zwackt,  
Stelle ich mich ihm, vertrauensvoll redlich.

Fair muss keiner im Konfliktfall verlieren.  
Klüger ist, wenn beide dabei gewinnen.  
Soll in des Winters Kälte niemand erfrieren,  
Muss man genug Wolle für alle spinnen.

Konflikte zu lösen, geht selten dann schief,  
Wenn wir forschende Haltung einnehmen,  
Wenn wir mittig sind, unstrittig und kreativ,  
Neuen Weg suchen statt alten bequemen.

Wenn wir uns trotz aller Konflikte lieben,  
Im Gegner stets den Nächsten erkennen,  
Müssen wir uns nicht länger bekriegen,  
Uns nicht Macht erkämpfend verrennen.

Wenn wir wahrhaftig sind und uns lieben,  
Muss anderer nicht für uns Kopf hinhalten,  
Müssen wir uns nicht projizierend belügen  
Und innere Konflikte ängstlich abspalten.

In liebender Mitte sind wir nicht mehr reaktiv,  
Müssen uns nicht vermeidend umnachten.  
Für Konflikt, der unerkannt in uns schlief,  
Müssen wir nicht mehr andere verachten.

Regen wir uns über die Konfliktgegner auf,  
Glauben, nicht anders handeln zu können,  
Unterbrechen wir schein-reaktiven Verlauf,  
Um uns eine Innen-Fühl-Pause zu gönnen.

Solche Pause wird leichter, weil wir wissen:  
Im Konflikt ist fast nie nur ein anderer schuld.  
Dieweil wir die Selbstwirksamkeit vermissen,  
Braucht es zwei Dinge: Abstand und Geduld.

Ich stelle mir den Konflikt erhellende Fragen,  
Beginne achtsam nach innen zu lauschen.  
Sobald wir derart innezuhalten uns wagen,  
Fällt es schwer, ein Drama aufzubauschen.

*Wieso kann ich in meiner Mitte nicht ruh'n?  
Was in mir erzwingt, reagieren zu müssen?  
Was hat das Konfliktthema mit mir zu tun?  
Was will ich von mir auf keinen Fall wissen?*

*Habe ich solche Situation schon mal erlebt?  
Was regt mich daran ach so schrecklich auf?  
Welches frühkindliche Bild am Thema klebt?  
Was sagt mein Atem, wieso ich so schnauf?*

*An wen erinnert mich das Konfliktgegenüber?  
Weiß ich überhaupt noch, was ich hier will?  
Was zu tun oder zu lassen wäre mir lieber?  
Die Antworten erlauschend, werde ich still.*

Es hilft uns nicht, wenn Konflikte man hasst.  
Das ist so, als hasse man Regen und Sonne.  
Konflikte erinnern uns, dass man sich verpasst.  
Gut gelöste Konflikte sind eine wahre Wonne.

Wenn wir existenzielle Konflikte liebend lösen,  
Können wir uns aus Reaktionszwang befrei'n,  
Sind andere Menschen nicht mehr die Bösen,  
Fällt eine sieglose Gesamtlösung uns eher ein.

### **Verlust der inneren Mitte**

Einerseits sind geboren in die Welt wir gestellt.  
Andererseits stellen wir der Welt uns entgegen.  
Umwelt wie auch Mitwelt wird uns unsere Welt  
Bisweilen zum Fluch und bisweilen zum Segen.

Umwelt ist etwas, was uns im Hiersein umgibt.  
Mitwelt ist die, womit in Beziehung wir stehen,  
Die von uns verleugnet wird oder aber geliebt,  
In der wir verloren oder geborgen uns sehen.

Die Tiere leben aus ihrer inneren Mitte heraus.  
Gleichgewichtszentrum ist nicht zu verlassen.  
In vorgegebener Dynamik sind die Tiere zuhaus,  
Müssen sich stets den Bedingungen anpassen.

Menschen hingegen sind exzentrische Wesen.  
Ihre engende Tiernatur können sie verneinen,  
Können Bedingungen schaffen oder sich lösen,  
Die Natur verändern oder sich damit vereinen.

Als Mensch in ein besonderes Sein eingeboren,  
Üppig ausgestattet mit reflektierfähigem Geist,  
Haben naturhaften Bezug wir zur Mitte verloren,  
Sind in Anbetracht innerer Natur wir verwaist.

Als Mensch wir zu besonderer Gattung gehören,  
Die nicht mehr instinktiv zu ihrer Mitte hin findet.  
Wir sind sogar befähigt, uns selbst zu zerstören,  
Worauf viel Elend der Menschheit sich gründet.

Kein Tier käme von sich aus auf den Gedanken,  
Gute Umweltbedingungen für sich zu vernichten.  
Nur Menschen an geistiger Störung erkranken,  
Auf die Mitwelterhaltung ignorant zu verzichten.

Ohne innere Mitte kann ein Mensch nicht leben.  
Doch wir müssen die Mitte selbst konstruieren,  
Müssen selbst Halt und Sinn im Sein uns geben,  
Dafür jedoch unseren Mangel an Mitte kapieren.

Wir haben Verstand, doch wir sind auch Geist.  
Verstand lässt im diesem Leben uns stehen.  
Doch Geist über unser Dasein hinaus verweist.  
In, was noch nicht ist oder nie wird, wir gehen.

Geist kann uns weiterführen oder entfremden,  
Kann Wirklichkeit vorgaukeln oder neu kreieren.  
In den Zwiespalt bleiben wir eingeklemmt, wenn  
Besonderes Menschsein wir niemals kapieren.

Zur Mitte zu gelangen, brauchen wir eine Kultur,  
Die uns herausfordert als diese Wesen mit Geist,  
Empathisch und klar, nicht dogmatisch und stur  
Uns zu uns passenden Platz im Dasein zuweist.

### **Wege zur inneren Mitte**

Mit- und Innenwelt erleben wir oftmals als dual,  
Als unterteilt bis widersprüchlich und gespalten.  
In Polarität verfangen, scheinen wir ohne Wahl,  
Das Leben kreativ und konstruktiv zu gestalten.

In einerseits und andererseits zerfällt unsre Welt.  
Mitte, die indifferent, scheint vor uns verborgen.  
Unverbunden in Bruchstücke das Leben zerfällt.  
Bestimmend werden in uns Ängste und Sorgen.

Zur Mitte gelangen wir nicht über Polarisierung.  
Auch Polignoranz schafft eher lähmende Illusion.  
Erforderlich wird die gedankliche Differenzierung  
Verbunden mit einer handelnden Polintegration.

Differenzierung erfordert, Pole anzuerkennen:  
Das also sind Qualitäten der jeweiligen Seiten.  
Was stärkt oder schwächt, konkret wir benennen.  
Unterschiedlichkeiten vor uns hin wir ausbreiten.

Vorteile solcher Differenzierung bestehen darin,  
Dass innerer Zwiespalt mit Klarheit erscheint,  
Ich erkenne und fühle, worin gefangen ich bin,  
Bevor Widerspruch überdeckt, pseudovereint.

Wir stellen uns unserer inneren Zerrissenheit,  
Ertragen die Schmerzen, die wir dabei spüren.  
Was in uns eng, wird irgendwann wieder weit.  
An eigener Hand wir durch Ängste uns führen.

Integration erfordert, klärende Frage zu stellen:  
*Wie nur Konstruktives dieser Seiten verbinden?*  
Destruktives dieser Seiten zugleich wir erhellen,  
Um sie loszulassen, verneinend zu überwinden.

Dies will ich von nun an. Das will ich nicht mehr.  
Bisher Getrenntes wird in neuer Struktur vereint.  
Das gestalte ich. Dafür gebe ich mich nicht her.  
Konstruktives wird bejaht, Destruktives verneint.

Durch Integration formt sich in uns neue Mitte:  
So habe ich Leben bisher noch nicht gesehen.  
Es scheint, als ob fremdes Tor man durchschritte.  
Vor den Augen entsteht ein anderes Geschehen.

Was getrennt erschien, neuartig zusammenfällt.  
Der Zwiespalt bricht auf, bricht in sich zusammen.  
Was war, dadurch gewandelte Bedeutung erhält.  
Es zählt, was geschieht, nicht, woher wir stammen

In innerer Mitte zu sein, ist vergleichbar mit Glück.  
Kein Kampf mehr, keinerlei Ängste und Sorgen.  
In das vertraute Elend will man nicht mehr zurück  
Und hofft, frisch gestärkt, auf ein besseres Morgen.

## Atomistische und holistische Welten

Je nachdem, wie die Wirklichkeit wir betrachten,  
Auf die Einzelheiten oder Gesamtheiten sehen,  
Wir Unterschiedliches als bedeutsam erachten,  
Etwas anderes verstehen oder missverstehen.

Konzentriert sich die Schau auf Unterschiede  
Wird man analysieren, zerspalten und trennen.  
Kleinste Bausteine erscheinen als eher solide,  
Elemente, Teile bestimmen geistiges Rennen.

Richtet sich der Blick auf die Gemeinsamkeiten,  
Auf Zusammenhang und das Ganze und Große,  
Treten mehr in den Hintergrund die Einzelheiten,  
An denen ich mich, sinnlich erlebend, oft stoße.

Das Verbindende tritt dann in den Vordergrund,  
Durchgängige Muster, Prozesse und Strukturen.  
An die Stelle des Oder tritt ein verbindendes Und.  
Doch Ganzheit ist oft vage, ohne feste Konturen.

Jeder Blickwinkel offenbart nur halbe Wahrheit.  
Unterschiede beachten ohne Gemeinsamkeiten,  
Ermöglicht uns keine weltbewegende Klarheit,  
Die wir so dringend benötigen zu Wendezeiten.

Was wirkt, ist nicht das Ganze oder das Teil,  
Nicht allein der Kosmos oder ein Subatom,  
Mit einer Oder-Sicht wird diese Welt nicht heil,  
Wir brauchen tragfähigeres Erkenntnisaxiom.

Eine Und-Sicht eröffnet einen weiteren Blick.  
Was wirkt, ist stets zugleich Teil und Ganzes.  
Das duale Denken tritt demgegenüber zurück  
Mit Beginn eines nondual geistigen Tanzes.

Die Teilganzen werden auch Holons genannt.  
Holons bilden verschachtelt eine Holarchie,  
Wie sie uns von russischen Puppen bekannt.  
Solch ein Holon existiert isoliert für sich nie.

Einen Platz als Mensch in Holarchie ich hab'.  
Wir sind Holons in Holons: immer so weiter,  
Unbegrenzt verschachtelt hinauf und hinab,  
Als Kontext in Kontexten wie auf einer Leiter.

So gleiten wir durch die Kontextdimensionen,  
Um Lebenssachverhalte teilganz zu erfassen.  
Was immer den Tatsachen mag innewohnen,  
In Holarchien ist nichts außen vor zu lassen.

Wenn wir in die Holonwelt hinein uns bewegen,  
Ist es äußerst nützlich, dieses kritisch zu tun,  
Holarchiethese ist, wo möglich, zu widerlegen,  
Um uns nicht auf Erkenntnisstand auszuruhen.

## In dynamischen Systemen denken

Wo Menschen auf Dauer zusammenkommen,  
Bildet sich Struktur, formt sich Sozialsystem.  
Mensch wird nicht mehr für sich genommen,  
Weil Individuumsein selten gelebtes Extrem.

Durch meist unsichtbares Handlungsgewebe  
Sind Menschen in Gemeinschaft verbunden.  
Sozialgewebe, egal ob ich sie aktiv anstrebe,  
Wirken, werden individuell nicht überwunden.

Strukturen und Prozesse wirken in Systemen,  
Nicht zu greifende, doch erlebbare Wirklichkeit.  
Gemeinschaftsentwicklung dadurch wir lähmen,  
Dass wir Systemwirkung nicht zu sehen bereit.

Vernetzte Strukturen wirken im Hintergrund,  
Sind oft flüchtig, kaum handfest zu erfahren.  
Sie tun erst in neuem Verhalten sich kund,  
Das oft sich langsam entwickelt in Jahren.

Prozesse wie Tropfen durchlöchernd Steine,  
Wie Fluss, der durch Schluchten sich gräbt.  
Auch wenn deren Einflüsse ich verneine,  
Wird mein Hiersein von ihnen mit gewebt.

Strukturen können Wandel beschleunigen  
Oder sie können sich diesem widersetzen.  
Wenn Strukturen wir Wirkung bescheinigen,  
Können sie kaum noch heimlich verletzen.

Systeme wandeln sich in Zeit und in Raum,  
Verfallen, Wachsen, bilden sich um und neu,  
Bei manchen bemerkt Dynamik man kaum.  
Wandel erfolgt eher schleichend und scheu.

Wechselwirkungen wirken oft erst mit der Zeit.  
Deshalb werden sie derart häufig verkannt.  
Es scheint nur so, als habe man sich befreit.  
Doch hat das System subtil uns in der Hand.

Da wir selbst Teil des filigranen Musters sind,  
Fällt es doppelt schwer, den Wandel zu sehen.  
Für unsere Eigenprozesse sind wir oft blind.  
Steht man zu nah, kann man kaum verstehen.

Statt System zu überblicken, sehen wir Teile,  
Halten wir Isoliertes, Statisches oft fürs Ganze.  
Dann wundere ich mich nach einiger Weile,  
Dass ich zu sehr in Details mich verfranze.

Es gilt, übergreifende Muster zu erkennen,  
Zusammenspiel wirksamer Teile zu erfassen,  
Vielfalt der Wechselwirkungen zu benennen,  
Sich von Komplexem nicht schrecken zu lassen.

## Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Die gestaltpsychologische Forschung erkundet  
Ein Ordnungsentstehen im Seelengeschehen:  
*Wie wird, was wir wahrnehmen, abgerundet?*  
*Wie ist Denken, Fühlen und Handeln zu sehen?*

Dies charakterisiert Beginn von einem Denken,  
Das ein wenig später als systemisch benannt.  
Dies Denken wird unseren Blick darauf lenken,  
Was von uns als Beziehungswesen bekannt.

Das Einzelne wird in seinen Bezügen gesehen.  
Durch Verbindung ein neues Ganzes entsteht.  
Mensch ordnet sich ein in das Weltgeschehen.  
Seine Beziehung zur Mitwelt in den Blick gerät.

Mensch wird als ein offenes System verstanden,  
Das im steten Austausch mit seiner Mitwelt steht.  
Man fragt danach: *Was ist an Mustern vorhanden,*  
*Wenn Mensch deutend durch sein Leben geht?*

Unsre Leibseele bestehe nicht aus Elementen.  
Zergliedert werde Mensch man nie verstehen.  
Erst in der Zusammenschau wir uns fänden.  
Das Ganze ist anders als die Teile zu sehen.

Klassische Verhaltenstheorie liege daneben,  
Mensch sei keine Reiz-Reaktions-Maschine.  
Auf Triebtheorie kann man auch nichts geben,  
Weil diese nicht einer Zusammenschau diene.

Ein Ganzes besitze innere Strukturgesetze,  
Die sich von denen ihrer Teile unterschieden.  
Die Sorgfaltspflicht eine Wissenschaft verletze,  
Werde von ihr Blick auf das Ganze vermieden.

Gestalttheorie frage danach, was geschieht,  
Wenn sich Teile zu einem Ganzen ergänzen,  
Welche Strukturgesetze ein Ganzes einbezieht:  
*Wie mag sich ein Ganzes von Teilen abgrenzen?*

Die Theorie beschränke sich nicht auf Gestalt,  
Sondern sei wesentlich breiter zu verstehen.  
Sie mache nicht bei der Wahrnehmung Halt,  
Sondern sei als Weg zu Erkenntnis zu sehen.

Eine Grundaussage dieser Gestalttheorie  
Befasst sich mit unseren Erlebenswelten.  
Erleben, auf das ich mich derzeit bezieh',  
Soll als einzige Wirklichkeit für mich gelten.

Diese individuelle, unmittelbare Wirklichkeit  
Sei anzuerkennen und auch ernst zu nehmen.  
Wirklich sei so, was auf mich wirke zurzeit:  
*Was mag mich antreiben, was mich lähmen?*

Erleben und Verhalten werden bestimmt,  
Von dem, wie in Wechselwirkung wir stehen,  
Wie jeder das Mitweltfeld in sich aufnimmt,  
Wie wir dabei uns und die anderen sehen.

Nicht allein Reiz und außen liegende Kraft,  
Bewirkt in uns ein bestimmbares Verhalten.  
Nicht Trieb und Persönlichkeitseigenschaft  
Kann unser Leben von sich aus gestalten.

Wir sind Organismen in einem Mitweltfeld,  
Das sich dynamisch durch Neues wandelt,  
Das sich uns anders zur Verfügung stellt,  
Je nachdem, wie man es sieht und handelt.

Man kann Sachverhalte besser verbinden,  
Wenn zwischen ihnen Beziehung entsteht,  
Wenn wir sinnvolles Verbindendes finden,  
Statt dass man ans sinnfreie Pauken geht.

Wiederholen und Bekräftigen und Belohnen  
Mag zwar bei Ratten ganz gut funktionieren.  
Einsichtskräfte der Menschen Geist bewohnen.  
Wir lernen besser, wenn wir etwas kapieren.

Konflikte klären, Probleme lösen und Denken:  
Das, was zentral zum Menschen uns macht,  
Wir ordnend, um- sowie neuordnend lenken.  
Zentriert wird Geist, wenn wirksam gedacht.

Wir sehen hinein in das, was vorgegeben.  
Wir richten uns aus auf das, was wir wollen:  
*Was ist hier zu nehmen? Was ist zu geben?*  
*Wie wird zum Ende hin uns keiner grollen?*

Auch im Gedächtnis bilden sich Strukturen,  
Die die Nervenverknüpfungen strukturieren.  
Lang andauernd sind die Gedächtnisspuren,  
Die wir verknüpfend optimal umorganisieren.

Die Gruppe ist nächstgrößere Sozialstruktur,  
Die uns zeitlich sowie thematisch verbindet.  
Doch das Übersummativitätsgesetz gilt nur,  
Wenn verbindlich man dort zusammenfindet.

Eine Gruppe erwirbt einen Leistungsvorteil,  
Werde erst dann mehr als die Summe der Teile,  
Bleibe der Einzelne stets in seiner Seele heil  
Und zusammen am Wir der Gruppe man feile.

In guter Gemeinschaft ist es leichter als allein,  
Gefühle, Bedürfnisse und Handeln zu klären.  
Bedürfnisbefriedigung wird dort leichter sein,  
Wo unsere Chancen zu Kontakten sich mehren.

## Grundvermögen der Holons

Holons zugeeignet sind mehrere Eigenschaften,  
Ohne die deren Bedeutung nicht zu verstehen,  
Die teils mehr an Oberfläche des Holon haften,  
Teils die Holarchien hindurch in die Tiefe gehen.

An der Holonoberfläche wirken zwei Tendenzen:  
Ein Selbsterhalten gegenüber Selbstanpassen,  
Die sich ergänzen und zugleich widersprechen  
Dabei Ganzheits- sowie Teilaspekte erfassen.

Der Ganzheitsaspekt hat Erhaltungsagenten,  
Die jedes Holon als Ganzes zusammenhalten.  
Agenten die Schöpfungskraft dafür verwenden,  
Gemeinsamkeit samt Einheit auszugestalten.

Der Teilaspekt aktiviert Anpassungsagenten,  
Die die Holons mit anderen Holons verbinden,  
Die Beziehungen zu anderen Teilen spenden,  
Im Zusammenspiel Trennungen überwinden.

Der Ganzheitsaspekt den Herzkreislauf erhält  
Als spezielles Organsystem in Einmaligkeit.  
Der Teilaspekt vielfältige Verknüpfung herstellt  
Zur Lunge, Lymphe und macht abwehrbereit.

Erhaltung und Anpassung liegen horizontal.  
Sie sichern Holons ihre besondere Identität.  
Für die Existenz eines jeden Holons ist fatal,  
Wenn aufs Balancieren es nicht sich versteht.

Hinzu treten zwei Eigenschaften, die vertikal  
Als Selbstüberschreitung auf Weg nach oben,  
Eine Selbstauflösung abwärts erfolgt oft fatal.  
Wachsen wie Vergehen das Sein durchtoben.

Mensch ist mehr als die Summe der Organe,  
Manch eine Verbindung schafft neue Qualität,  
Qualität, die ich im Teilsein noch nicht erahne.  
Im größeren Kontext oft etwas Neues entsteht.

Der größere Kontext manch Teil transformiert.  
Ein Mensch wandelt sich in heilender Gruppe.  
Heilend ist die Gruppe, in der Balance passiert,  
Wo weder Einzelne noch Gruppe ist schnuppe.

Das Ganze wird mehr als Summe seiner Teile,  
Wenn das Teil samt seiner Identität integriert.  
Doch vernachlässigt man Teile für eine Weile,  
Zumeist zum Zerfall dieses Ganzen das führt.

Lebend ist von der Bereitschaft auszugehen,  
Spannungen, Widersprüche sowie Paradoxie  
Als Lern- und Entwicklungschance anzusehen.  
Ohne Mut zur Harmonie gelingt Leben uns nie.

## Emergenz

Emergenz meint, dass besondere Eigenheiten,  
Die in den Teilen allein nicht erkennbar waren,  
Sich im vernetzten Zusammenhang ausbreiten,  
Sie erst im größeren Kontext sind zu erfahren.

Emergenz erwächst aus einem Schöpfungsakt.  
Zu schöpfen meint, die Kontexträume zu weiten.  
Etwas Altes wird in höhere Strukturen verpackt.  
Experimentell findet man Neues dabei beizeiten.

Sobald ein Teilganzes in neuen Kontext eintritt,  
Tritt unvorhersehbar hervor neue Eigenschaft.  
Rückwirkend wandelt auch der Kontext sich mit.  
Derart entsteht die Spirale der Wandlungskraft.

Um Probleme zu lösen, ist meist es gescheiter,  
Man stiege auf Holarchieleiter eine Stufe höher,  
Die Problemschau wird oben freier und weiter.  
So kommt man meist Problemlösungen näher.

Ein Holon hat die Eigenschaft der Kreativität,  
Es kann Begrenzung schöpferisch überwinden,  
So dass immer wieder die Möglichkeit besteht,  
Sich in dem höheren Kontext neu zu erfinden.

Niedrigeres wird von dem Höheren umfassen,  
Wird eingebettet in den neuen Zusammenhang.  
Neue Impulse zum Niedrigeren zurückgelangen.  
Aus Einzelstimmen erwächst ein Chorgesang.

Was konkret als neue Gemeinsamkeit entsteht,  
Kann niemals aus Teilen vorhergesagt werden.  
Dieser Hauch von Geheimnisvollem durchweht  
Sogar unsere künftige Entwicklung auf Erden.

Jede Hochrechnung und alle Zukunftsprognose  
Kann ein Hervorbrechen des Neuen nicht sehen,  
Geht wegen der Unvorhersagbarkeit in die Hose.  
Kein Grund, dass wir mies mit der Erde umgehen.

Hochrechnungen, Prognosen stimmen dort meist,  
Wo das Hervortreten neuer Kontexte unterdrückt,  
Solange noch Kreativität der Menschheit verwaist,  
Das Vorgegebene in den Denkmittelpunkt gerückt.

Will man die Kreativität der Menschheit erhalten,  
Muss überall Raum für Experimente man geben,  
Muss Gesellschaft man herrschaftsfrei gestalten  
Und lernen, mit Unwägbarkeit angstfrei zu leben.

Kreativität entwickelt sich in einem Lebensfeld,  
In dem Überraschungen ermöglicht und erlaubt.  
Kreativität wird behindert in einer Handlungswelt,  
In der alles geregelt ist, also die Freiheit geraubt.

## Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit

Die Holons sind stets von Holons umschlossen.  
Betrachten wir also drei Holons in einer Holarchie,  
Sind dem Mittleren zwei Wirkungen zugeflossen,  
Auf die ich mich, diese unterscheidend, bezieh'.

Jedes niedrigere Holon schafft die Möglichkeit,  
Durch die das mittlere Holon überhaupt existiert.  
Jedes höhere Holon setzt die Wahrscheinlichkeit,  
Dass im Mittleren selbst was Heilendes passiert.

Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit sind Begriffe,  
Die in der Alltagssprache eher noch ungewohnt.  
Auch wenn ignorant man auf diese Begriffe piffe,  
Bleibe von ihren Wirkungen man nicht verschont.

Aus einer gewaltigen Anzahl von Körperzellen,  
Die allesamt genau wissen, wohin sie gehören,  
Die Organe sich auswählend zusammenstellen.  
Kranke Zellen jedoch können Organe zerstören.

Eine Krankheit der Zellen wiederum ist vermacht  
Durch Fehler und Schwäche in einem Zellenteil.  
Gibt also nur ein Teil der Zelle nicht auf sich acht,  
Bleibt auch die übrige Zelle auf Dauer nicht heil.

So schaffen die Zellen im Leibe die Möglichkeit,  
Dass lebensnotwendiges Organ entstehen kann.  
Nur auf sich gestellt, kommt ein Organ nicht weit.  
Beim Leben kommt es stets auf den Kontext an.

Unser Leib formt Lebenskontext den Organen.  
In ihm können sich unsere Organe vernetzen.  
Je besser Organe sich untereinander verzahnen,  
Desto schwerer sind Einzelorgane zu verletzen.

Mensch trägt eine Vielzahl von Organen in sich,  
Die gut versorgen oder sehr belasten er kann.  
Schützen wir Organe, lassen sie nicht im Stich,  
Steigt unsere Gesundheitswahrscheinlichkeit an.

Wahrscheinlichkeit heißt jedoch nicht Sicherheit.  
Komplexe Systeme sind stets auch zerbrechlich.  
Achtzig Billionen Leibzellen sind keine Kleinigkeit,  
So dass meist mangelnde Achtsamkeit rächt sich.

Ein Universum von Leibzellen ist zu koordinieren.  
Stets steht koordinierend so viel auf dem Spiel.  
Man kann Leben dadurch erhalten oder verlieren.  
Zum Staunen ist, wie sehr wir Menschen stabil.

Die Holon-Idee zu verstehen, kann sich lohnen,  
Weil neuen Blick auf Lebensprozesse man findet  
Und Probleme, die Sozialsystemen innewohnen,  
Mit Systemdenken wahrscheinlicher überwindet.

## Vier Dimensionen der Holon-Wirklichkeit

Jedes einzelne Holon in vier Dimensionen existiert:  
Diese zeigen sich als Innenwelt und soziale Welt.  
Auf dass jedes Holon sein eigenes Leben führt,  
Sind Dimensionen Geist und Struktur beigelegt.

Jedes Holon zeigt in sich zweierlei Innenbezüge,  
Einen Bezug zum Geistigen, anderen zur Struktur.  
Doch Sichtweise aufs Einzelne ist nicht genüge,  
Fehlt die Mitwelt als Institutionen und als Kultur.

Ein Holon trägt in sich einen intentionalen Aspekt,  
Was bedeutet: Jedes Holon trägt Informationen,  
Holon ist auf sich bezogen, offen oder versteckt,  
Verfügt über Selbstachtsamkeit und Intentionen.

In den Holons agiert etwas wie geistiges Prinzip,  
Wirkt eine Feldkraft, die Holon-Identität ihm erhält,  
Wirkt Vergleichbares wie ein Selbsterhaltungstrieb,  
Ermöglichend, dass das Holon nicht gleich zerfällt.

Ich bin ein Molekül. Ich bin hingegen eine Zelle.  
Ich bin ein einzelner Mensch. Ich bin eine Nation.  
Ich verwalte in mir eine Art von Erkenntnisquelle,  
Damit besondere Holon-Identität mir innewohn'.

Ein Holon trägt in sich einen Verhaltensaspekt,  
Was heißt: Ein Holon hat besondere Strukturen.  
Holon sich in bestimmbar Grenzen erstreckt.  
Die Prozesse in ihm schaffen Wandlungsspuren.

Unsere sozialgeistige Mitwelt nennt sich Kultur,  
Einzelnen Geist ist stets in die Kultur einbettend.  
Kultur webt für das Denken Bewusstseinschnur,  
Uns, wenn auch lose, ans Vorgegebene kettend.

Strukturelle Mitwelt ist geformt aus Institutionen  
Von Bürgern, Kirche, Verein, Wirtschaft, Staat.  
Sozialstrukturen, in denen wir Erde bewohnen,  
Sind meist die Ergebnisse einer kollektiven Tat.

Geist sowie Struktur, jeweils innen sowie sozial:  
Vier Felder für unser Wahrnehmen und Handeln.  
Wer all dies bedenkt, denkt meist schon integral.  
Wer integral denkt, kann gezielter sich wandeln.

Die Mitwelt ist brüchig, in Interessen zerspalten,  
Weil Holon-Dimensionen allzu gern verdrängt,  
Sichtweisen nicht klärend zusammengehalten,  
Mal der Geist, mal Strukturen zu hoch gehängt.

Schaut nur man nach außen oder nach innen,  
Bleibt undurchschaubar das Sichtwechselfpiel.  
Sich auf vier Dimensionen zugleich zu besinnen,  
Wäre durchaus ein lohnendes Entwicklungsziel.

## Koevolution und Evolution der Holons

Holons sind zugleich psycho-bio-kulto-ökosozial,  
Holons haben eine Innen- und eine Außenwelt,  
Sind mehr geistig oder strukturell, je nach Wahl.  
Holons existieren niemals für sich allein gestellt.

Als Schachtel in Schachteln ist ein Holon vertikal,  
Wobei die Holarchie den Zusammenhang schafft.  
Holons sind auch vielfältig verflochten horizontal.  
Erst in Beziehungsgeflechten entfalten sie Kraft.

Wechselseitig zu wachsen meint Koevolution.  
Holons auf gleicher Ebene meist sich ergänzen.  
Ergänzt mein Ich dein Du, ist ein Wir unser Lohn.  
In dem Wir kann mehr von uns beiden erglänzen.

HerzKreislaufsystem, Verdauung und Nerven,  
Gehirn, Rückenmark, Lunge, Leber und Nieren  
In steter Koevolution uns Menschen entwerfen,  
Falls jene sich nicht aus den Augen verlieren.

Mühsam formt sich ökosozilogisches Denken,  
Durch das die Vielfalt unserer Bezüge gesehen.  
Sobald auf die Holon-Ideen wir einschwenken,  
Wird aufspaltendes Denken uns eher vergehen.

Beziehungsdenken fördert unser Bewusstsein,  
Horizontal erfolgt eine Wachstumsparallelität,  
Vertikal beziehen wir mehrere Kontexte mit ein,  
Bis eine komplexe Spirale aus Holons entsteht.

Lernen ist stetes Differenzieren und Integrieren,  
Teile beachtend zugleich aufs Ganze schauen,  
Die Teilganze-Qualität nicht aus Sinn verlieren  
Und mutig auf Zusammenarbeit aller vertrauen.

Differenzierung ermöglicht eine Vielgestaltigkeit.  
Etwas Neuartiges tritt aus der Vielheit heraus.  
Integration allem Neuem ein Plätzchen weiht,  
Bindet die Differenzen zu prächtigem Strauß.

Wir fragen uns: Welche Holons koevolvieren?  
Worauf geben wir in dem Falle zusätzlich acht?  
Zusammengehöriges bewusst wir integrieren,  
Was Erfolge im Dasein wahrscheinlicher macht.

Holon neben Holon und Holons übereinander.  
Bei den Holons die vier Dimensionen beachtet.  
Wer das umsichtig handelnd einplant, kann mehr.  
Ihn vorherrschendes Denken selten entmachtet.

Unterstützen wird mutig unsre weitere Evolution,  
Verlassen wir Gewohnheitspfade, die bequemen,  
Denn ein lebendigeres Leben erwartet uns schon,  
Wenn experimentelles Handeln wir übernehmen.



## Naturwelten und Kulturwelten

Kultur umschreibt das, was uns vorgegeben,  
Umfasst viele der Ideen, die bisher gedacht  
Und Wert schienen, für Nachwelt aufzuheben,  
Es derart in Gebäude mit Büchern gebracht.

Kultur umschließt zugleich menschliche Taten,  
Alles das, was auf Dauer gemacht auf Erden.  
Man kann zwischen die Teilkulturen geraten,  
Seelisch in ihren Konflikten zerrieben werden.

Es gibt viele Kulturen in menschlicher Welt,  
Erdacht, um Gesellschaft zusammenzuhalten.  
Erdachtes oft gegen die Menschheit sich stellt.  
Starre Teilkulturen Weltgemeinschaft spalten.

Dogmatisch sind Kulturen, die hierarchisieren.  
Selbstverständlich scheint ein Oben und Unten.  
Herrschaft von Eliten wir derart zementieren.  
Wege zur Weltkultur werden so nicht gefunden.

Im Kulturkämpfen sich Menschen verstricken.  
*Welche Weltsicht sollte vorherrschend sein?*  
Kämpfend wird Verständigung nicht gelingen.  
Aus Kampfsituationen kann man sich befrei'n.

Unsere Tiernatur wird uns zusehends fremd.  
Oft wollen wir uns eher vom Tierischen lösen.  
Instinkte sind schon zivilisatorisch gehemmt.  
Wir mutieren zu Kultur-Natur-Zwischenwesen.

Bedürfnisse, Gefühle und Leibempfindungen:  
All diese gehören mehr als Anteile zum Tier.  
Denken, Hirnareale, Neuronenverbindungen:  
Damit mein Dasein ich als Mensch reflektier'.

Dies Zwischen ist jedoch inmitten von beiden.  
Wir gehören dazu, gelangen nicht außen vor.  
Verleugnen wir das, so erzeugen wir Leiden.  
Verleugnend wird mensch zu kindischem Tor.

Was nicht sein darf, das kann auch nicht sein.  
So verbringen wir unser Leben in Filterblasen,  
Schließen uns mit Ideen vom Menschsein ein,  
Umzingelt von anthropologischen Phrasen:

Der Mensch ist eben ein besonderes Wesen.  
Nur wir können mit Sprache Kultur erschaffen.  
Als Krone Gottes Schöpfung sind wir erlesen.  
Sehr deutlich unterscheiden wir uns von Affen.

Verherrlicht wird damit der kulturelle Bereich.  
Wir heben hervor, was mensch unterscheidet.  
Doch ebenso menschlich ist, worin wir gleich,  
Woran jeder Mensch den Tieren gleich leidet.

## Drei Ebenen komplexen Seins

Drei Ebenen des Hierseins machen uns aus.  
Zuoberst liegt die schierer Offensichtlichkeit.  
Zuunterst wirkt Natur- und Kulturweltenhaus.  
Dazwischen klemmt unsere Persönlichkeit.

Tief verwurzelt in naturhafter Mitweltrealität,  
Lässt Vorstellungskraft zugleich uns fliegen.  
Ob es auf Erden uns Menschen gut ergeht,  
Wird an der Abstimmung der Ebenen liegen.

Will man einen Wandel zum Guten erreichen,  
Tut man gut daran, drei Ebenen zu beachten,  
Nicht auf eine dieser Ebenen auszuweichen,  
Sondern sich als total vernetzt zu betrachten.

Welches Denken erlaubt mir unsere Kultur?  
Welche Worte zählen zu meinen Gedanken?  
Wie lebt mein Körper in und von der Natur?  
Wie setzt Haltung dem Handeln Schranken?

Welche Kultur könnte das Denken befreien?  
Was könnte ich in diesem Leben erreichen?  
Welche Werte können Sein Sinn verleihen?  
Wie kann Gewalt der Herzlichkeit weichen?

Wie wirkt Denken ein auf die Körperhaltung?  
Was machen Stimmungen mit den Gefühlen?  
Wie wirken Gefühle auf Gedankengestaltung?  
Wie Haltung und Gefühle zusammenspielen?

Welche Machtstruktur stimmt mich noch froh?  
Welche Gefühle erlebe ich, wenn übel gestimmt?  
Wie muss ich mich geben – sensibel oder roh,  
Damit mein Hiersein zur Kenntnis man nimmt?

Welche Kultur erlaubt es, Fühlen und Denken,  
In meist stimmiger Weise zusammenzubringen,  
Alle Macht in die Richtung der Liebe zu lenken,  
Auf dass uns Beziehungen endlich gelingen?

Wie erkennen wir, dass wir ein Teil der Natur,  
Wie fühlen wir, dass wir untrennbar verbunden?  
Sind wir dem ökologischen Sein auf der Spur,  
Können wir Menschen samt Mitwelt gesunden.

Ebenen sind horizontal wie vertikal verflochten.  
Als Wirklichkeit diese Komplexität wir betrachten.  
Die Menschen, die das noch nicht vermochten,  
Im Verließ ihrer Unwirksamkeit verschmachten.

Endlich unsere Angst vor Komplexität ablegen.  
Auf weit Größeres ist unser Gehirn vorbereitet.  
Frei wir uns zwischen drei Ebenen bewegen,  
Auf dass unser Seinssinn uns nicht entgleitet.

## Natur

Wir sind Natur, die von Natur ist umgeben.  
Wir wurden aus Natur, kehren zu ihr zurück.  
Ohne die Naturhaftigkeit gäb' es kein Leben,  
Doch oft ich Naturwesen in mir unterdrück'.

Natur ist anscheinend schwer kalkulierbar.  
Es scheint so, als würde sie uns ergreifen.  
Im Naturzustand ist der Verstand in Gefahr.  
Unheimliches scheint in uns heranzureifen.

Unzählbarer Mensch mit wilder Triebnatur.  
Ist wir Menschen denn von Natur aus böse?  
Bedarf es zur Zähmung einer Liebeskultur,  
Auf dass mensch von der Wildheit sich löse?

Natur bildet unser materielles Fundament.  
Zerstören wir die Natur, zerstört sie uns mit.  
Den Zusammenhang man oft nicht erkennt.  
Ignorant gerät unsre Vernunft aus dem Tritt.

Wir sind untrennbarer Bestandteil der Natur.  
Wer das verleugnet, weiß nicht, wer man ist.  
Abstrahierend von Natur auf Irrsinns Spur,  
Gerät Leben zur Farce, wird es öde und trist.

Ich denke, also bin ich: Ein dummer Spruch,  
Weil Leib, Geist und Gefühl stets verbunden.  
Irrwitz eitler Dummschwätzer gab es genug.  
Lasst uns, lebensklug werdend, gesunden,

Mit äußerer Natur wir in Einklang gelangen.  
Dasein als Evolution der Natur wir begreifen.  
Als Naturwesen wir uns zu sehen anfangen,  
Mehren Naturwissen, um menschlich zu reifen.

Lasst uns dem Größenwahne entkommen,  
Uns als die Krone der Schöpfung zu sehen.  
Es macht uns stärker, nicht aber beklommen,  
Wenn wir zur Naturabhängigkeit stehen.

Wir brauchen Wasser, Erde, Pflanzen, Luft  
Und Artenvielfalt für des Planeten Gedeihen.  
Doch dank Profitsucht die Atemluft verpufft.  
Die Enkel werden uns das nicht verzeihen.

Ist Natursein, was Kulturmenschen kränkt?  
Geht dabei Besonderheit ihm etwa verloren,  
Wenn er seinen Blick auf Beziehungen lenkt,  
In die wir als Naturtierwesen hineingeboren?

Wieso können wir Menschen nicht begreifen,  
Dass wir einzigartig zugleich verbunden sind  
Und wir nur dann zur Verantwortung hin reifen,  
Wenn für die Zusammenhänge wir nicht blind?

## Leibliche Selbstorganisation

Fragen wurden seit Jahrtausenden gestellt:  
Wie mag das Entstehen von Leben nur gehen?  
Was ist das, was das Wesen zusammenhält?  
Wie kann die Einheit immer wieder entstehen?

Tagtäglich sterben in uns Millionen von Zellen.  
Sie werden durch passend Geformte ersetzt.  
Reparatur samt Schutz bereit sie uns stellen,  
Wenn unsere Zellen angegriffen oder verletzt.

Zellen erkennen zumeist ihre Zugehörigkeit,  
Sind anpassungsbereit, zum Ganzen loyal,  
Beachten tagaus und tagein jede Kleinigkeit.  
Bestandsschutz ist ihnen normal, nicht egal.

Darmgehirn sowie autonome Nervenzellen  
Überwachen uns, steuern uns und regulieren.  
Hormone zum Mitsteuern bereit sie stellen,  
Dass Empfindung wir spüren, nicht erfrieren.

Das meiste davon läuft unbewusst in uns ab.  
Wird im Normalbetrieb von uns kaum beachtet,  
Nur wenn einmal Darmbeschwerden ich hab',  
Mein Bewusstsein aktiv nach Abhilfe trachtet.

Ansonsten läuft fast alles in mir stets von allein.  
Leibliches Selbst alles zum Besten koordiniert.  
Das Selbst könnte ein prozesshaftes Etwas sein,  
Das dauerhaft, liebevoll mein Leben organisiert.

Begriff Selbstorganisation, wie hier verwendet,  
Wurde erst neunzehnhundertfünfzig geprägt.  
Eine Verursachersuche wurde damit beendet.  
Das Lebende sich aus sich selbst heraus regt.

Natürlich heißt dann nur: Es ist unsere Natur,  
Dass lebende Systeme brauchen Mitwelt dazu.  
Mitwelteinflüsse ziehen im Lebenden ihre Spur.  
So wirkt alles zurück, was ich der Mitwelt antu'.

Selbstorganisation meint nicht Unabhängigkeit,  
Sondern die Fähigkeit, seine Identität zu wahren,  
Dies zwar zumeist nur für eine begrenzte Zeit,  
Denn das Leben ist stets bedroht von Gefahren.

Selbstorganisation ist ein Für-sich-Sein auf Zeit,  
Unsere Leibzellen bilden einen Identitätsverbund.  
Wenn sie zu erneuerndem Zusammenspiel bereit,  
Bleibt Lebendes Wesen im Wesentlichen gesund.

Lebende Systeme können sich klug organisieren,  
Sie gestalten sich selbst und beschränken sich,  
Um ihre Form und Funktionen nicht zu verlieren.  
Systeme suchen stets einander und finden sich.

## Soziale Selbstorganisation

Selbstorganisation im Zusammenleben meint,  
Dass wir unser Leben gemeinsam gestalten,  
Mit flexiblen Vereinbarungen dynamisch vereint,  
Wenn Dialoge mit Konsens an der Basis walten.

In sozialen Systemen kann man gut erkennen,  
Wie Ordnung aus dem System heraus entsteht.  
Man muss nicht erst Organisatoren benennen.  
Organisation auch ohne deren Benennen ergeht.

Selbstorganisation findet in der Spannung statt  
Von Eigenständigkeit hier und Bezogenheit da.  
Sich organisierend beides eine Bedeutung hat.  
Vorder- sowie Hintergrund sind sich stets nah.

Selbstorganisation meint spontanes Auftauchen  
Neuer Strukturen und kluger Verhaltensmuster,  
Die stabil werden und wirksam zu gebrauchen,  
Egal, ob Beteiligten das so immer bewusst wär'.

Selbstorganisiertes System einen Wandel erfährt  
In seinen Erscheinungsformen und der Struktur  
Durch Funktion, die den Mitweltkontakt sichert,  
Hält Erfahrung Systeme auf Veränderungsspur.

Die Teile im System, die eng zusammenarbeiten,  
Meist zuverlässig nach einfachen Regeln handeln.  
Aus Chaos erwachsen neue Ordnungen beizeiten,  
Ohne genau zu wissen, wohin Teile sich wandeln.

Komplex sind meist Systeme, die selbstorganisiert.  
Ihre Teile sind vernetzt, wechselseitig verbunden.  
Ständiger Wandel in Beziehungsnetzwerk passiert.  
Kein lebendes Teil hat jemals zur Ruhe gefunden.

Komplexität hindert, System ganz zu verstehen,  
Verhaltensvarianten vollständig zu beschreiben.  
Wandelfeinheit und Bezüge uns sicher entgehen.  
Vorhersehbarkeit wird darum meist vage bleiben.

Auf sich selbst bezüglich sind lebende Systeme.  
Jedes Verhalten außen wirkt nach innen zurück.  
Man Wandel als neuen Ausgangspunkt nehme.  
Derart wandle ein System sich Stück für Stück.

Doch trotz des Wandels bleibe im Kern es gleich,  
System weise eine gewisse Geschlossenheit auf.  
Aus mir heraus die Hände dem Leben ich reich.  
Eigenverantwortlich durch dieses Dasein ich lauf.

Von Natur aus bin ich auch zur Mitwelt hin offen.  
Doch ich bleibe lebend gefangen in meiner Haut.  
Eine Identitätsbewahrung in mir ist zu erhoffen,  
Weil sich darauf mein soziales Dasein aufbaut.

## Mitgestaltende Selbstorganisation

Selbstorganisierende Systeme sind redundant,  
Was meint, dass vieles mehrfach vorhanden.  
Mich steuert Unbewusstes und der Verstand.  
So gehe schlafend ich meist nicht zuschanden.

Bewusstsein und Unbewusstes steuern mit.  
Bestimmt wird Entwicklung durch meine Motive.  
Habe ich Ziele, halte meist gerichtet ich Schritt,  
Solange das Unbewusste gleichgerichtet mitliefe.

Passende Ziele werden zu künftigen Attraktoren.  
Passend sind nur die Ziele, die doppelt passen.  
Ziele die, obzwar aus dem Verstande geboren,  
Auch unbewusste Motive zielführend sein lassen.

Wahrhaftig gewollt ist nur, was doppelt gewollt,  
Was von unserem Unbewussten nicht sabotiert.  
Es nützt nichts, wenn unser Unbewusstes grollt  
Und Bewusstsein gezielte Handlungen ausführt.

Selbstsabotage erfolgt durch Terminvergessen,  
Durch einen harschen, unklaren Sozialkontakt,  
Indem Konflikte man nicht erkennt, stattdessen,  
Eher Unwichtiges in seinen Vordergrund packt.

Unsere Gedanken, Gefühle und Leibaktivitäten  
Erleben wir teils bewusst, meist aber unbewusst.  
Stressdurcheinander im System entsteht, wenn,  
Was nicht gewollt wird, wird dennoch gemusst.

Da Bewusstsein Teil des Gesamtsystems ist,  
Sind wir stets zum Mitorganisieren verdammt.  
Wenn System die Mitorganisatoren vermisst,  
Es kaum jemals zu voller Leistung entflammt.

Organisationsfragen an das Bewusstsein lauten:  
Sind Kopf, Herz, Bauch und Hand einbezogen?  
Ist mir mein Unbewusstes intuitiv vertraut, wenn  
Wichtiges Handlungsziel wird von mir erwogen?

Organisierende, gestaltende und lenkende Teile  
Sind vom Systemgrundsatz her nicht getrennt.  
Jedes Teil steuert mit in der erforderlichen Weile,  
Jedes Teil in mir stets das Gesamte mit kennt.

Autonom sind selbstorganisierende Systeme,  
Solange die Beziehungen mitsamt Interaktionen  
Durch solcherart Entscheidung zustande käme,  
Die der Identität eines Systems innewohnen.

Doch Autonomie heißt nicht Unabhängigkeit.  
Für Austausch, sozial, energetisch, materiell,  
Bleibt ein System, solange es lebt, stets bereit.  
Wenn nicht, dann stirbt es unziemlich schnell.

## Kultur

Kultur oft missverstanden als Kunstprodukt.  
Dichtung, Musik, Theater, Skulptur, Malerei.  
Doch in Kunstkulturen werden viele geduckt:  
Bist du nicht ein Künstler, bist du nicht dabei.

Kultur beschreibt Erfahrungsstand der Welt:  
Was könnten wir durchschauen, erkennen?  
Wie ist es hier mit unserer Bildung bestellt?  
Ob wir an Erkenntnissen teilhaben können?

Kultur ist der Rahmen, von Menschen gestaltet,  
In dem die Geschichte der Menschheit erzählt,  
Wo sich geistiger Reichtum von allen entfaltet  
Oder wenig geschieht, wenn Erlaubnis fehlt.

Kultur bewahrt Wissen der Welt in sich auf,  
Geronnen in Büchern und in Mediatheken.  
Kultur hemmt oftmals des Fortschritts Lauf:  
Diese Art von Wissen ist nicht zu vertreten.

Kultur schafft Möglichkeiten zum Verstehen:  
Wieso bin ich so oder nicht so geworden?  
Sie hilft uns, hinter Oberflächen zu sehen:  
Was sind Gründe, dass Menschen morden?

Kultur ist Raum, in dem Sprache entsteht,  
Die Verbundenheit schafft oder unterbricht,  
Die ausmacht, wie man durchs Leben geht.  
Wer in ihr aufwächst, bemerkt das oft nicht.

Es gibt Völker, die Sprache derart benutzen,  
Dass gekonnt man Prozessuales beschreibt.  
Die müssen sich nicht die Tränen wegputzen,  
Wenn alles sich wandelt, nichts gleich bleibt.

Wir Westler verdinglichen zumeist unsere Welt.  
Dingwörter sind unsere hauptsächlich Wörter.  
Doch die Dinge sind oftmals verknüpft mit Geld.  
Auf die Art die Selbstverdinglichung ich förder'.

Engführung der Sprache gilt es zu überwinden,  
Soll eine Kultur wirksam uns Menschen dienen.  
Für Besseres sind passende Worte zu finden.  
Denn Vernunft fährt oft auf der Worte Schienen.

Gesamtverantwortliche Kultur der Lebendigkeit,  
Die alle Kulturen unserer Menschheit umfasst,  
Uns von Dogmen und starren Dualismen befreit,  
Weil beides zum lebendigen Leben nicht passt.

Menschheitskultur fragt nach Lebensqualität:  
Wie können zusammen zufrieden wir werden?  
Raum der Zusammenarbeit Gleicher entsteht,  
Um Zukunft der Menschheit nicht zu gefährden.

## Intersubjektiv konstruierte Kultur

Kultur und Zivilisation sind kollektiv konstruiert.  
Kaum erfolgte das bisher zum Wohl der meisten.  
Meist wird die Konstruktion von denen dirigiert,  
Die Löhne für wahre Konstrukteure sich leisten.

Auf Geheiß der Reichen entstanden Sachen,  
Mehrheiten schädigend und wenigen nützend.  
Was kann man gegen diese Tatsachen machen,  
Solange Machthaber die Reichen beschützend?

Nicht alles, was konstruiert, ist auch konstruktiv.  
Man schaue auf Schattenseiten der Zivilisation:  
Seen überdüngt, Erde zermüllt und Luft voll Mief:  
Ein gewalttätiges Ausmaß globaler Destruktion.

Als Spielball von Macht und Machbarkeitswahn,  
Trotz Krieg, Folter und Sterben, Hunger und Not  
Schließen sich noch viele den Machthabern an,  
Bestochen mit Privilegien, mit Spielen und Brot.

Lassen wir uns doch nicht mehr länger bestechen  
Mit Arbeit und Karriere, Bezahlung und Posten.  
Bestechlichkeit wird in der Psyche sich rächen,  
Wenn uns Selbstmitgefühl und Mitleid verrosten.

Mitgefühllosigkeit wird unsere Mitwelt vernichten.  
Wir Enkeln den Boden unter Füßen wegziehen.  
Wenn wir auf Wahrung der Mitwelt verzichten,  
Denn wir können nicht von der Erde entfliehen.

An natürlicher Mitwelt sollten wenig wir ändern.  
Erdzerstörend erfahren wir Ohnmacht und Zorn.  
Aktionsunfähig im Innen und an Außenrändern,  
Ist ein Mensch als Mensch noch nicht gebor'n.

Wir leben in dieser Zeit und in diesem Land.  
Uns ist noch möglich, frei zu fühlen und denken.  
Freidenkende werden oftmals nicht anerkannt.  
Kein Grund, resignierend den Kopf zu senken.

Es wird Zeit, aktiv sozialkonstruktiv zu werden,  
Unsere Zerstörungskreisläufe zu unterbrechen,  
Rahmen für Friedlichkeit aktiv zu fördern Erden,  
Unfähigkeit Altförderer nicht an uns zu rächen.

Wir brauchen Einsicht, Mut, Liebe und Geduld,  
Um mit Konstruktivität im Inneren zu beginnen.  
Nicht an den Fehlern der Vergangenheit schuld,  
Können wir vergebend dem Gestrigen entrinnen.

Innerlich befreiend können wir Zukünfte planen,  
Uns erlauben, Lebenskernprobleme zu erkennen,  
Ohne Rücksicht auf Machthabende und Ahnen  
Eindringlich menschliche Sehnsüchte benennen.

## Sozialkonstruktionen

Die Sozialwelt wird als dynamisch angesehen.  
Real sie durch abgestimmtes Handeln gedeiht.  
Gedeihliche Sozialwelt wird alsbald vergehen,  
Ist niemand zu ihrer kreativen Erhaltung bereit.

Wie wird unsere Sozialwirklichkeit konstruiert?  
Wer wird auf welchen Wegen mit einbezogen?  
Unseren Wegen und Taten wird nachgespürt.  
Wer was wie erzeugte, wird kritisch erwogen.

Wie entstehen unsere Gesellschaftstatsachen?  
Wie wird das Soziale darin institutionalisiert?  
Wie wird man eine Tradition daraus machen,  
So dass nächste Generation sie weiter führt?

Sozialkonstrukte wie Geld und Privateigentum,  
Ehe und Familie, Recht, Dorf, Stadt und Staat,  
Entstanden nicht in einem Schöpfungsboom,  
Waren nicht eines Gottes spontan-wackere Tat.

Tatsachen sind nicht von der Entstehung gelöst.  
So gibt es nie einen Ehe-Bund-an-und-für-Sich.  
Kein Wesenskern im diesem Bund der Ehe west.  
Zu Gemeinschaftsform Ehe verabredet man sich.

Auch das Privateigentum ist niemals essentiell.  
Es ist geworden, kann also wieder vergehen.  
Konstruiertes ist nicht heilig, wird aber schnell,  
Von den Eigentümern als Heiligtum angesehen.

All das, was sozial ist, ist historisch geworden.  
Viele Sozialinstitutionen haben sich gewandelt.  
Großgesellschaft entstand aus Stammeshorden.  
Vergesellschafteter Mensch sehr anders handelt.

Was miteinander gerecht und Gesetz sein soll,  
Sollte jede Generation für sich neu entscheiden.  
Unsere Enkel finden es mit Sicherheit nicht toll,  
Wenn sie unter unseren Staatsschulden leiden.

Soziales erwächst meist aus Klärungsprozessen.  
Diese erfolgen über viele Generationen hinweg.  
Geklärtes hielt sich so lange, wie es angemessen,  
Meist gemessen an der Mächtigen Lebenszweck.

Selten wurde die Macht so auf Menschen verteilt,  
Dass das Sozialkonstrukt Glück für alle erbrachte.  
Ohnmächtige hatte zumeist ein Schicksal ereilt,  
Dass man real sie nicht als gleichwertig erachte.

Interessiert sich keiner mehr aktiv für Demokratie,  
Findet man nicht verbindlich in Gemeinschaft sich,  
Geht ein gesellschaftliches Miteinander in die Knie.  
Sozialsysteme vergehen, lässt man sie im Stich.



## Erlebens-, Ding- und Geisteswelt

Uns selbst erlebend erfahren wir uns unmittelbar.  
Doch Leib samt Geist wird zum Teil nur bewusst.  
Alles Nichtselbstige nehmen von außen wir wahr.  
Welt wahrnehmend wird mehr geahnt als gewusst.

Wer wir sind, erfahren wir nicht von uns getrennt.  
Wir sind bewusst und leiblich verbunden zugleich.  
Uns Eigenes lebendig, nicht dinghaft man nennt.  
Vital, emotional, prozessual ist unser Innenreich.

Das Objektive, Verdinglichte des fremden Lebens  
Lässt von außen sich nicht als Ganzheit erfassen.  
Wie man Denken auch weitet: Es bleibt vergebens.  
Nur Teilerscheinungen davon erfassen sich lassen.

Das Subjektive eines In-der-Welt-Seins hingegen  
Erlebt man stets nur als untrennbares Gesamtes.  
Innenfunktion am Bewusstsein vorbei sich bewegen.  
Viel an Unbewusstem waltet in uns seines Amtes.

Ein und dieselbe Gegebenheit im jeweiligen Dasein  
Erlebt ein Arzt sehr anders als die oder der Kranke.  
Kranke fühlen unmittelbar in ihr Kranksein sich ein.  
Beim Arzt im Vordergrund diagnostischer Gedanke.

Kranker Mensch erlebt Begrenzung und Schaden.  
Bewusstsein bewegt oft sich im Reich der Zwecke.  
Ärztliches Bewusstsein ist begründungsgeladen:  
Welche Ursachen hinter Symptomen wohl stecken?

Bewusstsein als Erfahrungswissen sich ausbreitet,  
Wo beide Erlebenssichtweisen zusammenfinden.  
Doch was zu leben im tiefsten Grunde bedeutet,  
Ist auch auf doppelten Wege nicht zu ergründen.

Äußere Dingwelt erscheint uns meist als gegeben.  
Zugleich erleben wir uns selbst in Unmittelbarkeit.  
In Sphären dazwischen herrscht lebendiges Leben.  
Doch dieser mittlere Zugang steht kaum uns bereit.

Ursachen und Zwecke bestimmen uns nicht nur.  
Was das Leben ausmacht, bleibt eher rätselhaft.  
Dem Menschsein kommt man eher auf die Spur,  
Nimmt man als Mittler hinzu unsere Geisteskraft.

Unser Seelenerleben ist ans Individuum gebunden.  
Unser geistige Sein umfasst die Menschheit gesamt.  
Im Geistigen wird, was wir als Mensch sind, gefunden.  
Identität und Besonderheit dieser Sphäre entstammt.

Geisteswelt unsere Herkunft samt Zukunft umfasst.  
Sie bietet den Rahmen, in dem die Welt wir erleben.  
Auch Arzt-Kranken-Beziehung sich darin einpasst.  
Auf Bezogenheit gründet das Lebendigkeitsstreben.

## Geisteswelt und Realwelt

Dank der Gedanken wir Dasein uns vorgestalten.  
Diese bestimmen Richtungen in unserem Leben.  
Doch real wird Dasein durch situatives Verhalten.  
Erst handelnd wir handfeste Zukunft uns geben.

Menschen werden wir in Handlungssituationen,  
In denen bewusst wir was tun oder unterlassen,  
Wir entscheiden, wie wir diese Erde bewohnen.  
Menschsein im Kosmos wir staunend erfassen.

Was begrenzt uns? Was wären Möglichkeiten?  
Was real scheint, wie sehr ist das fest gestellt?  
Geistig das Bestehende wir weit überschreiten.  
Überschreitend Mensch für gottgleich sich hält.

Alles Mögliche enthält auch Wahrscheinlichkeit.  
Was möglich wäre, könnte demnach geschehen.  
Bei sehr Unwahrscheinlichem sind viele bereit,  
Dieses Geschehen als ein Wunder anzusehen.

Um Seltenes deshalb meist Mythen sich ranken.  
Wunder sind Zutaten in den meisten Religionen.  
Zwischen Realem und Geistigem wir schwanken.  
Eine Klärung der Gedanken könnte sich lohnen.

Um nicht psychisch an irrigen Weltsicht zu leiden,  
Unsere Handlungsfähigkeit derart zu blockieren,  
Mögliches von Unmöglichem wir unterscheiden,  
Nicht im extrem Unwahrscheinlichen uns verlieren.

An Wahrscheinlichkeit schräge Gefühle wir binden.  
Lotterie spielen viele. Nur sehr wenige gewinnen.  
Selbst im Unwahrscheinlichen Hoffnung wir finden.  
Mit Möglichem auch unsere Sehnsüchte beginnen.

Eine Normalverteilung trägt in sich ein Mittelmaß.  
Die Ereigniswahrscheinlichkeit ist dort am größten.  
Vielen Menschen erscheint es denkend als Spaß,  
Dass von dem Mittelmaß ignorant sie sich lösten.

Viele von uns wollen Grenzen nicht anerkennen,  
Wollen immer höher hinaus, schneller und weiter.  
Wer Begrenzungen beachtet, sie Feigling nennen.  
Vorgegebenes zu sprengen, macht sie erst heiter.

Menschen als Geistwesen sind fähig zur Rebellion.  
Nichts muss dann so bleiben, wie einstmals es war.  
Fortschritt durch Innovation ist Verdienst und Lohn.  
Doch rebellierend erzeugen sie meist auch Gefahr.

In der Bildung verbinden sich Handeln und Denken.  
Wir fantasieren voraus, reflektieren unser Handeln.  
Aufmerksamkeit wir auf das Wahrscheinliche lenken,  
Um Mitwelt nicht zum Nachteil für uns zu wandeln.

## Unmittelbare und vermittelte Welt

Eine sinnhafte Wahrnehmung wäre unmittelbar,  
Wenn kein urteilender Filter dazwischengeschaltet.  
Was und wie Welt man erlebt, wäre echt und wahr.  
Doch das Denken meist Unmittelbarkeit abspaltet.

Denken kann man alles, so auch das, was nicht ist.  
Doch was wirklich ist, erkennt man nur unvermittelt.  
Im Nichtseienden zu verweilen, macht Dasein trist.  
Leben wird nicht erlebt, sondern denkend bekrittelt.

Zu er-leben meint, Lebensräume aktiv zu erkunden:  
Was geht konkret in mir und außerhalb von mir vor?  
Phänomene unsres Daseins wir staunend umrunden,  
Widersprüche durchschauend dank reichlich Humor.

Rein gedanklich begrenzen wir oft unser Erleben,  
Weil Denken unser Dasein aufs Symbol reduziert.  
Sobald Denken passenden Stellenwert wir geben,  
Wird unser Erleben nicht länger freudkarg halbiert.

Denkworte und Symbole sind verdünnter Verschnitt  
Erlebt praller Lebensfülle des ganzheitlichen Seins.  
Denken in uns tagtäglich zu viele Gedanken mit,  
Werden wir kaum jemals mit dem Pralleben eins.

Denken uns die Gedanken oder denken wir sie?  
Oftmals scheint es, als werde unwillkürlich gedacht.  
Freiwillig grübeln oder Alpträumen würden wir nie.  
Schlaflosigkeit hat uns sorgendes Denken gebracht.

Wie kann ich selbst als Gedankenquelle mich orten,  
Wenn mein Denken verwirrt ist, blöde und kraus.  
Ich kann doch nicht schuld sein an diesen Worten.  
Sie brachen schier unwillentlich aus mir heraus.

Das Denken entfernt oft uns von Unmittelbarkeit.  
In Vergangenheit und Zukunft Gedanken ziehen.  
In Unmöglichkeitsräumen machen sie sich breit,  
In die wir, bedrängt von den Ängsten, entfliehen.

Aktueller Erwachsener denkt in uns nicht allein.  
Mit denken verinnerlichte Teilpersönlichkeiten.  
Unser inneres Trotzkind kann dazwischen sein.  
Wir gehören nicht immer nur zu den Gescheiten.

Es denkt in uns mit das innere rebellische Kind.  
Es denkt auch das Kind mit, das angepasst brav.  
Es denken Eltern in uns mit, oft vorurteilsblind.  
Es denkt in uns mit auch das ängstliche Schaf.

Halt stopp. Jetzt aber zurück zu den Sinnen.  
Was ist unmittelbar maßgebend im Moment?  
In der Realität des Hier-und-Jetzt wir beginnen  
Das zu erfassen, von dem Denken uns trennt.

## Mensch und soziale Mitwelt

Wir sind Wesen, die sich auf Mitwelt beziehen,  
Die ganz ohne Sozialkontakt elendig sterben,  
Ohne Liebe, Luft und Labsal niemals gediehen  
Und ohne Zugehörigkeit nichts weitervererben.

Als Systeme eingebunden in weitere Systeme  
Sind wir hochkomplexe biologische Wunder.  
Wenn jeder Mensch zu dieser Einsicht käme,  
Wären wir sicher, ginge Menschheit nicht unter.

Als Einzelne ins Familiensystem einbezogen,  
Wurden Beziehungserfahrungen gesammelt.  
Manch Erleben hat uns gestaucht, verbogen.  
Die Herkunft hat Tore ins Leben verrammelt.

Wir binden als Menschen uns, lassen uns ein.  
Doch manchmal gerät dies zu fesselnder Qual.  
Dann lautet Auftrag ans Sein, uns zu befrei'n,  
Zu uns selbst zu finden als zur freien Wahl.

Familie ist umfasst vom Gesellschaftssystem.  
In sozialer Gesellschaft sind Chancen gleich:  
Für Arme nicht hart, für Reiche nicht bequem,  
So dass jeder trotz Herkunft Erfüllung erreich'.

Keine Gesellschaft lebt auf dieser Welt allein.  
In den Kontext der Menschheit sind alle vernetzt.  
In friedlicher Weltgemeinschaft kann nicht sein,  
Dass eine Minderheit die besten Plätze besetzt.

Jeder Mensch lebt ausnahmslos stets global.  
Wir veratmen Luft, die allen und keinem gehört.  
Wir als Menschen haben dennoch die Wahl,  
Ob wir Globalität achten oder ob sie uns stört.

Ich möchte zeitlebens meine Mitwelt umfassen,  
Scheint auch die Fülle des Daseins verwirrend.  
Ich möchte alles in mir und um mich zulassen -  
Experimentierend, suchend, fehlend und irrend.

Ich stürze mich ins Daseinsgetümmel mit Mut.  
Angst wird nur die Lungen und Adern beengen.  
Weiträumigkeit innerer Wahlfreiheit tut mir gut.  
Will nicht mehr in zu enge Hose mich zwängen.

Ich darf randvoll mit Daseinsfülle mich füllen.  
Ich darf Passendes neuartig zusammenfügen.  
Ich darf Hunger nach tiefem Verstehen stillen.  
Was anderen genügt, muss mir nicht genügen.

Reich ist Mensch, der stets frei bleibt für Neues,  
Der Fremdartiges mit Freuden in sich integriert,  
Der in Gefühlen und Gedanken ein vogelfreies,  
Verwegenes, doch bescheidenes Leben führt.

## Grenzen

Grenzen verbinden wie auch Grenzen zertrennen.  
Grenzziehungen können schützen oder schaden.  
An Grenzen wir meist Ambivalenz spüren können,  
Alte Klarheit des Seins kann in Probleme geraten:

Gilt das nur für mich oder gilt das auch für dich?  
Gehöre ich mit dazu oder schließt ihr mich aus?  
Ist die Staatsgrenze nur auf der Karte ein Strich  
Oder ist sie verriegelt, für die Bürger ein Graus?

Grenzen sind real oder gesellschaftlich erfunden.  
Real ist die Begrenzung der Lebensgrundlagen.  
Vergleichbare Planeten konnte keiner erkunden,  
Egal, wie weit vor wir ins Universum uns wagen.

Grenzen durch Nationen, durch Weltanschauung,  
Durch Religionen oder staatstragende Ideologien,  
Grenzen durch Zäune und Grenzmauerbebauung  
Verhindern ein Hereinkommen oder ein Fliehen.

Grenzen konturieren und strukturieren ein Feld.  
Nach innen wird Zusammengehörigkeit bewirkt.  
Nach außen Grenzen für Leben auf dieser Welt.  
Begrenzt ist der Raum, der die Menschheit birgt.

Grenzen werden respektiert oder aber ignoriert.  
Grenzen für die einen Geborgenheit schaffen.  
Doch an vielen Grenzen wird elendig krepirt,  
Wird gekämpft mit Lüge und grausigen Waffen.

Du oder Ich, Mein oder Dein: Grenzen definieren  
Identitäten, Unterscheidungen, Zugehörigkeiten.  
Wir an Grenzlinien oft Zuständigkeiten verlieren:  
Genau nur bis dorthin darfst du dich ausbreiten.

Eher durchlässig oder hermetisch geschlossen  
Laden Grenzen uns ein oder weisen sie uns ab.  
Stoßen an Grenzen wir, sind oft wir verdrossen.  
Allzu enge Begrenzungen erlebt man als Grab.

Unsere Haut um uns herum uns leiblich schließt.  
An Hautoberfläche scheint ein Mensch zu Ende.  
Doch Haut ist auch Organ, das Kontakt genießt.  
Zärtlich lege ich auf deine Haut meine Hände.

Verschmelzen unsere Leiber trotz Begrenzung,  
Kann unbegreiflich Neues als Liebe entstehen.  
Ein Ich und ein Du erlebt im Wir die Ergänzung,  
Dank dem weit hinaus übers Eigene wir gehen.

Grenzen sind ambivalent, mal gut, mal schlecht.  
Grenzen können uns helfen, etwas einzuhegen.  
Grenzenlos kämen wir in der Welt nicht zurecht,  
Doch wir können die erdachten Grenzen verlegen.

## Begrenzte und unbegrenzte Welt

Unsere Weltansicht ist zurzeit für alle äußerlich gleich.  
Doch im Erleben ist milliardenfach sie unterschieden.  
Erlebt man sich innerlich reich, wirkt Welt eher reich.  
Erlebt man sich als arm, scheint es ärmlich hienieden.

Wir erleben kein Außen getrennt vom eigenen Innen.  
Die Erlebensweisen sind verflochten im Wechselspiel.  
Wollen Außen wir wandeln, sollten wir innen beginnen.  
Dann wird klarer, was förderlich als Entwicklungsziel.

Als Leibwesen sind nicht von der Natur wir getrennt,  
Unzertrennlich mitweltverbunden mit jedem Atemzug.  
Als Geistwesen man Begrenztheit oft nicht anerkannt.  
Gedanklich scheint Sein frei für jedweden Höhenflug.

Geist samt Leib formt unsere individuelle Wirklichkeit.  
Von Einzelperson losgelöst, entsteht ein anderes Bild.  
Als Menschgesamtes macht sich Kultur in uns breit.  
Zeitkulturelle Begrenztheit für unser Denken meist gilt.

Kernprodukt aller Kulturen ist derzeitige Zivilisation.  
Zivilisation steht mit Naturhaftigkeit meist im Kontrast.  
Lange lebte Menschheit in purer Wachstumsillusion,  
In der Menschen Natur nutzten, wie ihnen es passt.

Dass Geistiges grenzenlos scheint, kann nicht heißen,  
Dass es im Hiersein für uns keine Grenzen mehr gibt.  
Wenn Ressourcen der Mitwelt total wir verschleißen,  
Erstirbt auch alles Kulturelle, das so sehr wir geliebt.

Leib und Geist, Natur und Kultur, all diese zusammen  
Formen wechselseitig verflochten das Menschenfeld.  
Wir Einzelwesen dem realen Gesamtfeld entstammen.  
Doch der Blick auf diese Tatsache ist oft uns verstellt.

Kulturell gilt es, leibliche Begrenzungen zu beachten,  
In die als Tierwesen von Natur aus wir eingebunden.  
Solange individuell wir uns als unbegrenzt betrachten,  
Kann erdhaftende Menschheit kulturell nie gesunden.

Individuelle Endlichkeit, Begrenztheit zu akzeptieren  
Heißt, auf eine gottgleiche Unendlichkeit zu verzichten.  
Gottgleichheitsideologien gilt es, endlich zu verlieren,  
Um nicht mehr als Erdwesen uns selbst zu vernichten.

Wir sind klar diesseitige, nicht aber jenseitige Wesen,  
Leben hier für einige Zeit, bevor wir wieder vergehen.  
Vergehen akzeptierend, wir seelisch-geistig genesen.  
Unvergängliches Menschsein ist nirgends zu besehen.

Unbegrenztheitstrug unsres Geistes ist zu überwinden.  
Auf Selbstbetrug lässt sich nie heile Zukunft erbauen.  
Lebenssinn gilt es im diesseitigen Hiersein zu gründen.  
Auf den Nutzen für Erde und Menschheit wir schauen.

## Pluswelten und Minuswelten

Bedürfnisse erwachsen aus zweierlei Erfahrung:  
Einerseits Mangel und andererseits Überschuss.  
Mit Ziel einer inneren Gleichgewichtsbewahrung,  
Ist Aufnahme wie Ausscheidung ein Lebensmuss.

Kinder, die zur Welt kommen, sich unterscheiden,  
Ob sie sich an der Fülle von Zuwendung erfreuen  
Oder eher an dem Mangel an Zuwendung leiden,  
Auf dass ihr Hiersein schon sehr früh sie bereuen.

Das bekomme ich schon. Das habe ich noch nicht.  
Ich habe hier genug. Mir es an vielem ermangelt.  
Frohsinn des Plusmenschen ins Auge uns sticht.  
Minusmensch mühselig durchs Leben sich hangelt.

Man kann Leben aus zwei Perspektiven besehen.  
Gemessen an Idealwelten sind wir meist defizitär.  
Mickrig wird menschliches Handlungsgeschehen,  
Als wenn nur Staubkorn im Universum man wär'.

Gemessen hingegen an anderen Mitlebewesen,  
Sind wir üppig ausgestattet mit Zellen im Gehirn.  
Wären wir klug, könnte Mitwelt an uns genesen,  
Böten wir allem Elend in und um uns die Stirn.

Was gelingt? Diese Nachfrage würde uns leiten.  
Was daneben ging, ist vergleichsweise sekundär.  
Zum Guten und Schönen Bewusstsein wir weiten.  
Warum geschieht das so selten, klagen wir eher?

In einer Minuswelt bleibt man im Defizit stecken.  
Wissend, was man nicht will, nicht, was man will.  
Man schaut auf seine Schatten, in dunkle Ecken.  
Geht etwas gut, bleibt man vergleichsweise still.

Ich hab' es vorausgesagt. Es musste so kommen.  
Doch ihr mit meinen Sorgen allein mich gelassen.  
Ihr anderen habt Entwicklung nur hingenommen.  
Eure Naivität kann ich noch immer nicht fassen.

Man taucht ein in Erlebenswelt der Pessimisten.  
Die meistens schwarzsehen. Bisweilen zu Recht.  
Elend zu überstehen, sie sich vielseitig rüsten.  
Oftmals man nicht in ihrer Haut stecken möcht'.

In naiv-froher Pluswelt der Optimisten hingegen,  
Die all das Elend auf der Erde eher übersehen,  
Wir mit Zuversicht uns in die Zukunft bewegen.  
Freude stärkt uns, Schwieriges zu überstehen.

Des Elends gewahr, doch dabei nicht vergrätzt.  
Das Beste zu sich nehmend aus beiden Welten.  
Freude samt Realitätssinn man so nicht verletzt.  
Auch hier mag unser Weg zur Mitte hin gelten.

## Verbindendes Selbst

Aus einer immensen Zahl von Sinnessignalen  
Von Auge und Nase, Tast-Spür-Sinn und Ohr  
Wir oft uns ein einheitliches Erleben ausmalen.  
Gut sortiert tritt die jeweilige Bedeutung hervor.

Unser Gesehenes, Gehörtes und Gefühltes trifft  
Im Gehirn an unterscheidbaren Zielorten ein.  
Das alles wird zusammengeführt und geprüft,  
Um zum Teil im Gedächtnis gespeichert zu sein.

Orte und Zeiten werden erinnernd verbunden.  
Ereignisfolgen entstehen und damit Kausalität,  
Ein Chaos im Denken wird dabei überwunden.  
Zusammenhang im Innen schafft uns Identität.

Wir wissen dann, wer, wann und wo wir sind,  
Erinnern Wichtiges aus unserer Geschichte.  
Flecken im Lebenslauf jedoch bleiben blind,  
Wenn wir Leben beleuchten mit einem Lichte.

Das Selbst ist Licht, mit dem Welt wir erhellen,  
Um nach innen und nach außen zu schauen,  
Um uns unserem kompletten Leben zu stellen  
Und um personale Einheit daraus zu erbauen.

Das Selbst ist, was im Innen zusammen uns hält,  
Jeweilige Grenzziehungen zur Mitwelt bestimmt,  
Unserer Selbstentfremdung entgegen sich stellt  
Und darauf aus ist, dass unser Ureigenes stimmt.

Identität meint Einheit samt Wandelkontinuität,  
Zusammenzuhängen statt auseinanderzufallen.  
Vorläufiger Eindruck von „Das bin ich.“ entsteht.  
Leib, Geist, Fühlen und Tun zusammenfallen.

Es erwächst ein unsere Einheit stiftender Kern.  
Es formt sich eine Anmutung von Stimmigkeit.  
Was uns wesentlich ausmacht, haben wir gern,  
Und gutes Neues zu integrieren, sind wir bereit.

Das bisher Erlebte wird ab und an neu sortiert,  
Sobald Inhalte und Formen nicht mehr passen.  
Selbst überarbeitet, wertet aus und neu justiert,  
Um uns stimmiger und echter werden zu lassen.

Denn anderenfalls zerfallen alsbald wir in Stücke.  
Gleichgültigkeit und Sinnmangel stellen sich ein.  
In uns Denkfühlen von Abgrund, Leere und Lücke  
Erschwert sehr, mit uns selbst identisch zu sein.

Fehlt uns die Integration, fehlt auch die Identität.  
Bei Unverbundenheit können wir uns verlieren.  
Zerrissen im Fühlenden Unstimmigkeit entsteht,  
Solange wir unser Leben nicht vollständig spüren.

## Vertikale und horizontale Welten

In kapitalistischer Konkurrenzkultur liegt auf der Hand,  
Soziale Beziehungen unbewusst zu hierarchisieren.  
Viele verwenden dafür fast den gesamten Verstand,  
Um ein Leben oben in einer Gesellschaft zu führen.

Sozialhierarchien haben Jahrtausende an Tradition.  
Selbst unsere Jetztzeit ist noch hierarchisch geprägt.  
Gleichberechtigung erscheint noch vielen als Illusion.  
Am dünnen Ast der Emanzipation wird heftig gesägt.

Meist gestalten noch Männer die Machtstrukturen.  
Diktaturen herrschen in der Mehrheit der Nationen.  
Emanzipation wird verhindert durch viele Kulturen.  
In Unfreiheit viel zu viele unsere Erde bewohnen.

Als Kinder auf Hierarchien existenziell angewiesen,  
Weil nur sie zu Beginn das Überleben garantieren,  
Geraten gleichberechtigt wir emotional in die Miesen.  
Was unbekannt ist, muss unsre Leibseele kapiere.

Kinder hatten in meiner Herkunft nichts zu sagen.  
Sogenanntes Widerwort war verpönt und verboten.  
Bestimmungsrecht der Eltern hatten wir zu ertragen.  
Wir Kinder wurden behandelt wie unfähige Idioten.

Auch in der Schule wurden Hierarchien beibehalten.  
Autorität des Lehrpersonals definierte Geschehen.  
Im Rahmen enger Vorgaben ließ man uns gestalten.  
Was Mitbestimmung wäre, war nicht zu verstehen.

Unternehmen sind durchweg hierarchisch strukturiert,  
Auch noch so flache Hierarchien ändern nichts daran.  
Echtes Nebeneinander man auch dort nicht kapiert.  
Gesellschaft uns kaum Passendes anbieten kann.

Was an Demokratie wir erleben, ist eher bescheiden.  
Parlamentarische Demokratie hat wenig zu bieten.  
Alle vier Jahre wir Parteien ihr Versagen ankreiden.  
Ansonsten Strukturen die Mitbestimmung verhüten.

Emanzipation, Demokratie, Gleichheit, Partnerschaft:  
Mit diesen Worten betreten wir eine fremdartige Welt.  
Künftig verlangt es von uns erhebliche Schöpferkraft,  
Bis neue Ordnung sich in unsrer Gesellschaft einstellt.

Ein Nebeneinander brauchen wir so viel wie möglich.  
Über- und Untereinander nur noch dort, wo es nötig.  
Menschwerdung erfolgt in Hierarchien eher kläglich.  
In Basisdemokratien mehr an Partnerschaft böt' sich.

Alle Lebensbeziehungen gilt es zu demokratisieren  
Von Familie und Schule bis Unternehmen und Staat.  
Neue Ordnungsstrukturen miteinander wir etablieren  
Durch gemeinsames Entscheiden und folgende Tat.

## Bewundern oder staunen

Dich bewundernd mache zumeist ich mich klein.  
Dich bestaunend erkenne ich Besonderheit an.  
Du zeigst mir, was alles ein Mensch könnte sein,  
Mit Talent und Beharrlichkeit hervorbringen kann.

Menschen dann eher über Begabungen verfügen,  
Die experimentierend finden, was zu ihnen passt,  
Sich ermutigen können, ihre Trägheit besiegen  
Und viel hinter sich lassen, was ihnen verhasst.

Die Fähigkeiten jedoch, die wir extrem ausprägen  
Wie Apnoetauchen, Hochsprung, Gedächtniskunst,  
Uns gesellschaftlich in Sonderstellungen bewegen.  
In einer Leistungskultur erwerben wir vieler Gunst.

Bewundernd setze ich dich auf den Leistungsthron.  
Großartig, einmalig scheinen deine Kompetenzen.  
Doch für meine Kompetenzen habe eher ich Hohn.  
Diese bewegen sich zu sehr in normalen Grenzen.

Ich verspüre in deiner hervorragenden Fertigkeit,  
Im Zuschau stellen von solch besonderem Können,  
Bewundernd meist meine eigene Minderwertigkeit,  
Kann Lebenszufriedenheit schwerlich mir gönnen.

Bewundernd man meist bessere andere beneidet.  
Heimlich gönnt man ihnen ihre Fähigkeiten nicht.  
Im Bewundern zeigt sich oft Missgunst verkleidet.  
Im Inneren jedoch diese Schutzschicht zerbricht.

Derart können wir beide zueinander kaum finden,  
Uns auf Augenhöhe nicht als Gleiche begegnen,  
Die Distanz durch Besonderheit nicht überwinden,  
Zusammensein als Chance für beide nicht segnen.

Doch im Bestaunen deiner Talente erkenne ich an,  
Zu welchen Schaffensformen wir Menschen fähig.  
Ansonsten ich problemlos mich gleichordnen kann.  
Auch den Preis für dein Ausnamekönnen seh' ich.

Das Staunen wird mit ein wenig Skepsis vermischt:  
Warum wird das so aufgeblasen, hervorgehoben?  
Welche Norm, welcher Wert wird uns aufgetischt?  
Warum will wohl Bewunderung derart in mir toben?

Stauend öffnen wir uns für reiche Fülle im Leben.  
Bewundernd zumeist wir vor Ehrfurcht erstarren.  
Stauend auf Forschungsreise wir uns begeben.  
Bewundernd wir meist im Bestehenden verharren.

Ehrfurcht ist Ausdruck der Angst vor eigener Leere:  
Was im Vergleich zu dir habe ich schon zu bieten?  
Vergleich jedoch erzeugt oft nur bleierne Schwere.  
Vor Vergleichen mit anderen soll man sich hüten.

## Quantitative und qualitative Welt

Was Menschen machen, das lässt sich oft zählen.  
Was Menschen ausmacht, entzieht sich der Zahl.  
Innerlich sind im Prozess wir. Teils wir auch wählen.  
Äußerlich zeigt sich oft nur das Ergebnis der Wahl.

Sogenannte exakte Wissenschaft will quantifizieren,  
Mensch und Welt in mathematische Modelle fassen.  
Qualitäten auf die Denkart an Bedeutung verlieren,  
Sind Störfaktoren, wenn ins Modell sie nicht passen.

Qualitativ ist Gefühl als Angst, Wut, Freude, Trauer.  
Quantitativ, also zählbar sind die Gesten und Tränen.  
Gründe, warum wir mal traurig, ängstlich und sauer,  
Kann man Gesten- und Tränenzahl nicht entnehmen.

In der Teilwelt des Marktes wird zumeist quantifiziert:  
Wieviel Geld man ein Produkt verkaufend einnimmt.  
Gebrauchs- und Mitweltwert dabei kaum interessiert.  
Hauptsache wird, dass schließlich die Kasse stimmt.

Im Sport schaut man auf Zeiten und Anzahl der Tore:  
Wer hat wieviel dank besonderen Leistungen erzielt?  
Was es mit den Menschen macht, wenn sie verloren,  
Rein quantitativ betrachtet keine Rolle dabei spielt.

Zwischen qualitativem und quantitativem Welterwägen  
Herrscht meist ein angsterregendes Ungleichgewicht.  
Qualitätserwägungen scheinen vielen eher ungelegen.  
An Werteklarstellung so manche Beziehung zerbricht.

Ist der Preis für ein Schweinenackensteak günstig,  
Wird den Kaufenden die Haltung der Schweine egal.  
Ihre Tiermitquälerei vertreten sie oft noch inbrünstig:  
Was soll ich tun? Dieser Preis ließ mir keine Wahl.

Was man den Tieren antut durch die Haltungsform,  
Wie sehr Massentierhaltung unsere Mitwelt schädigt,  
Das als Wertfrage zu klären, wird nicht zur Norm.  
Mit dem billigen Preis die teure Moral sich erledigt.

Zum Glück nicht quantifizierbare Bereiche verbleiben,  
Die eher als Quantitäten den Lebenswert ausmachen.  
Rein quantitativ lässt sich die Liebe nicht einverleiben  
Auch nicht Freude, Glück und humorvolles Lachen.

Unsere Erfahrung von Sinnhaftigkeit und Sinnlichkeit  
Entzieht sich weitgehend dem quantitativen Kalkül.  
In ihnen macht ein qualitätsvolles Leben sich breit.  
Hier zählen wieso und wozu, nicht was und wieviel.

Nicht gegen das Quantifizieren, wo es angebracht.  
Einen Mangel muss quantitativ man ausgleichen.  
Zu berechnen ist, was mit dem Klima man macht.  
Auf eine zweite Erde kann niemand ausweichen.

## Opferwelt und Täterwelt

Wen ihre Eltern willkommen im Leben hießen,  
Denen fällt es ungleich leichter, heiter zu sein.  
Wenn sie kaum auf soziale Ablehnung stießen,  
Ließen ermutigt sie auf dieses Hiersein sich ein.

Für wen das Dasein mit Forderungen verknüpft -  
Schön und klug zu sein oder heftig zu leisten -,  
Denen ist meistens das Herz in die Hose gehüpft,  
Denen geht es dann eher mies wie den meisten.

Man erlebt sich weder als klug noch als schön.  
Man anerkennt kein Gelingen mehr in der Welt.  
Es fällt einem schwer, sich selbst auszusteh'n.  
Man fühlt sich vereinsamt, auf sich nur gestellt.

Ist hinreichend Selbstwert für mich nicht zu holen,  
Schließe meist scheinbar Mächtigen ich mich an,  
Unterwerfe ich mich fremden fragwürdigen Idolen,  
Die ich dann endlich statt meiner verehren kann.

Doch wehe, wenn diese meine Helden versagen,  
Sie meinen Selbstwert nicht genug stabilisieren,  
Dann geht es denen aber gezielt an den Kragen,  
Und ich beginne mit Gewalttat, sie vorzuführen.

In mir zündet ein ungezügelter Forderungsmotor,  
Unter dem ich als Kind bei meinen Eltern gelitten.  
Exhelden führe fordernd all ihr Versagen ich vor.  
Sie werden bestraft oder von nun an geschnitten.

Wir sind oftmals auf zweifache Art identifiziert:  
Mit uns selbst und mit frühen Bezugspersonen.  
Auch wenn derlei Verstrickung uns oft irritiert:  
Gleich mehrere Personen im Inneren wohnen.

Mit dem inneren Kind vereint sind oft wir Opfer.  
Identifiziert mit Eltern sind meist wir eher Täter.  
Dies bewirkt, als ob verwirrt man im Kopf wär'.  
Etwas Einsicht ergibt sich meist erst viel später.

Selbstliebeerwerb gerät uns zum Übungsweg,  
Um Kindheitsdefizite endlich zu transformieren,  
Für reflexionsfähige Menschen ist es Privileg,  
Selbstverantwortlich das weitere Leben zu führen.

Als Sozialwesen können wir zur Hilfe uns eilen,  
Müssen Elend vor uns nicht auf ewig verstecken.  
Können mit anderen miese Erfahrungen teilen  
Einfühlend die Seelenwunden einander lecken.

Wer sich mögen lernt und sich liebenswert findet,  
Muss Liebe ersehnd andere nicht überfrachten.  
Wer Glückserhoffen nicht mehr an andere bindet,  
Muss diese bei Versagen nicht länger verachten.

## Passivaggression als Verschwörung

Was wir kennen, das können eher wir erkennen.  
Dem Erkannten können wir uns leichter erwehren.  
Deshalb ist es heilsam, Strategien zu benennen,  
Die uns passivaggressive Personen bescheren.

Verschwören als passive Aggressionsform meint,  
Ich verbünde mich mit deiner Selbstdestruktivität.  
Deine innere Zerstörungskraft und ich sind vereint.  
Auf konstruktiver Seite dann niemand mehr steht.

Ich höre es, du willst mit dem Rauchen aufhören,  
Und ahne dabei, wie schwer dir Durchhalten fällt.  
Dein Nichtrauchen jedoch würde mich sehr stören,  
Weil ich dann mit meinem Rauchen allein gestellt.

Du hast dir bewusst keine Zigaretten mehr gekauft.  
Scheinbar großzügig biete ich dir von mir welche an.  
Wissende außenstehende Person Haare sich rauff,  
Weil diese perfide Sabotage kaum fassen sie kann.

Verschwörende kooperieren mit dem Schweinehund,  
Wohl wissend, wie oft dieser Hund schweinisch siegt.  
Sie interessiert es kaum, ob mensch bleibt gesund,  
Weil dieses nicht im Horizont ihrer Interessen liegt.

Bringt der Chef seiner Sekretärin Schokolade mit,  
Was auf deren Süß- und Fettsucht anfeuernd wirkt,  
Wirkt das auf die von außen wie destruktiver Schritt,  
Doch für die beiden es scheinbar Erfreuliches birgt.

In diesen Fällen, da beide unbewusst kooperieren,  
Ist eine Verschwörung nur schwer aufzubrechen.  
Die von außen eingreifen, zumeist dabei verlieren,  
Weil die beiden verbündend an denen sich rächen.

Außenstehende können leider nur wenig da machen.  
Das Opfer selbst muss Verantwortung übernehmen.  
Mensch muss selbst seine Gesundheit überwachen.  
Die Wege zur Verantwortung sind keine bequemen.

Sekretärin muss Schokoladengeschenk zurückweisen,  
Auch wenn Zurückweisung den Chef vielleicht kränkt:  
„Anscheinend wollen Sie mir eine Freude erweisen,  
Doch der Süßigkeitskorb wird ab nun hoch gehängt.

Freundlich wäre, wenn Sie mich dabei unterstützen,  
Mein Schlankheits- und Gesundheitsziel zu erreichen.  
Sticks aus Gemüse würden mir mehr dabei nützen,  
Weil überflüssige Pfunde dann eher von mir weichen.“

Aggressionsopfer verdirbt destruktive Verschwörung:  
Mutig, klar, freundlich und aufrichtig, direkt und total.  
Es riskiert um seiner selbst willen anderer Empörung,  
Doch gewinnt dabei zurück seine Freiheit der Wahl.

## Passivaggression als moralische Überlegenheit

Der eigentlich nach mehr Macht strebende Moralist  
Will unausgesprochen uns zum Ausdruck bringen,  
Dass er sittlich und ästhetisch der Überlegene ist,  
Also moralisch befugt, uns in die Knie zu zwingen.

Er befindet sich auf dem deutlich höherem Niveau  
Mit viel Gerechtigkeitsinn und mit Wahrhaftigkeit.  
Alle anderen jedoch haben im Gehirn eher Stroh.  
Tiefe Menschenverachtung macht sich in ihm breit.

„Die anderen, das sind die verwerflich Schlimmen.“,  
Argumentiert ein Moralist mit Überzeugungskraft.  
Wir möchten ihm intellektuell allzu gern zustimmen  
Doch Widerwillen er in unseren Gefühlen erschafft.

Irgendetwas stimmt hier auch mit mir nicht so recht.  
Ich bin anscheinend moralisch nicht stark genug.  
Selbstzweifelnd frage ich mich: „Bin ich schlecht?“  
Mit Schuldgefühlen werde aus mir ich nicht klug.

Heimlich Aggressive wir an der Wirkung erkennen.  
Ein Moralist hat die Feindseligkeit bestens getarnt.  
Ein mieses Selbstgefühl wir als Lampe benennen,  
Die aufleuchtend vor Passivaggressoren uns warnt.

Mies wird unser Sozialgefühl, entsteht Hierarchie:  
„Ich bemühe mich hier oben. Doch du stehst unten.  
Auf meine glänzenden moralischen Vorgaben sieh.  
Ich habe den Moralgral auch für dich mit gefunden.“

Mies wird auch Gefühl, wenn Moralist verschleiert,  
Wo er selbst wider sein besseres Wissen gehandelt,  
Wenn nur die Fehlritte aller anderen angemeyert  
Und Moralist auf den Pfaden der Tugend wandert.

Zur Befreiung aus derartigen antisozialen Geflechten  
Gilt es, ein Gespür für Hierarchisierung zu erlangen.  
Wir hüten uns vor den überlegenen Selbstgerechten,  
Indem wir uns selbst auch wertzuschätzen anfangen.

Gleichstellung sei unser Gebot fürs künftige Leben:  
Augenhöhe durch Austauschbarkeit unserer Seiten.  
Weder sich unterwerfen noch sich überlegen geben,  
Sondern einander bei sinnhaftem Streben begleiten.

Deine Moralität mag zwar haltgebend sein für dich.  
Ich jedoch will eigenverantwortlich zu Werten finden.  
Bitte stelle dich nicht länger moralisch über mich.  
Du bist nicht allein der Sehende unter uns Blinden.

Den Moralisten, der Gleichberechtigung nicht kapiert,  
Von Unterwerfung und Herrschaft nicht lassen kann,  
Der die moralische Glaubwürdigkeit dadurch verliert,  
Man zwar nicht ändern, aber mutig verlassen kann.

## Passivaggression als Intellektualität

Ein Intellektualist benutzt seine Gedankengänge  
Seine Rhetorikfähigkeiten als ein Machtinstrument,  
Treibt andere Personen in Minderwertigkeitsenge,  
Weil er Machtgebrauch, jedoch kaum Liebe kennt.

Er hat zumeist Angst vor der Macht seiner Emotion,  
Flieht deshalb in Urteile, Scharfsinn und Erklären,  
Gefühle können ihn scheinbar kaum noch bedroh'n.  
Durchgeistigt erhofft er, sich derer zu erwehren.

Wer nur denkt, kann sich von Gefühl distanzieren,  
Wird von seinen Ängsten nicht sofort fortgespült,  
Muss sich nicht in Zorn, Wut oder Hass verlieren.  
Sicherer scheint ihm Leben, wenn wenig man fühlt.

Wer sich bemüht, mit ihm in Kontakt zu kommen,  
Wird dabei mit eigener Unzulänglichkeit konfrontiert,  
Fühlt sich frustriert, kleingemacht und benommen,  
Schwach, minderwertig, verschämt, dumm, irritiert.

Ein Intellektualist maskiert meist seine Feindseligkeit  
Mit Einsichtsbekundungen, Vernunft und Verständnis.  
Zum Risiko eigenen Fühlens ist er jedoch nicht bereit,  
Weil mit seinem Küchenlatein bald am Ende er ist.

Seine Aggression äußert sich darum in Unnahbarkeit:  
„Wir sollten vernünftig argumentieren, nicht weinen.“  
Und in unausgesprochener geistiger Überlegenheit:  
„Das will mir nicht als sonderlich logisch erscheinen.“

Oft haben ihn Gefühle einstmals heftig verschreckt.  
Intellektualist hat abwehrend sich schlau gemacht,  
Sich selbst hinter klugen Spruchbändern versteckt,  
Doch wirkt er nicht zu lebendigem Leben erwacht.

Wir sollten mutig-klar all unsere Gefühle benennen.  
Deren Vermeidung müssen wir nicht übernehmen.  
Zu Unmut und Ungeduld sollten wir uns bekennen,  
Uns bei aufkommender Langeweile nicht schämen.

Statt weiter intellektuell um die Wette zu streiten,  
Sollten wir mit einen Gefühlsaustausch beginnen:  
„Lassen wir doch unsere geistreichen Eitelkeiten.  
Um uns vorwiegend auf unser Gefühl zu besinnen.

Geben wir uns zu erkennen, was wirklich uns freut,  
Das Herz berührt, traurig oder glücklich uns macht.  
Nehmen wir uns auch für schwerwiegendes Zeit,  
Auf dass zwischen uns ein volles Leben erwacht.

Angst, Ärger, Zorn, Hass, Scham, Liebe, Schuld:  
All die Gefühle gehören zu unserem Leben dazu.  
Sehen wir sie uns an mit viel Liebe und Geduld  
Ohne geistreiches Übertünchen und Gefühltabu.“

## Passivaggression als Anerkennungsverweigerung

Aggression kann man auch dadurch verstecken,  
Dass man mit Anerkennung anderer man geizt.  
Andere eher abwertet an allen Enden und Ecken,  
Allzu selten voll Stolz die Victory-Finger spreizt.

Man sagt dann kaum: „Das hast du toll gemacht.  
Das scheint ein kluger Weg. Der gefällt mir sehr.  
Darüber habe ich mich sehr gefreut und gelacht.  
Das tat mir recht gut. Davon hätte ich gern mehr.“

Beachtung und Anerkennung sind Seelennahrung.  
Heilsam ist, davon tagtäglich genug zu verzehren.  
Im Alltäglichen jede kleine mutige neue Erfahrung  
Sollten wir bei uns selbst wie bei anderen ehren.

Doch das Positive wirkt oft noch wie Anbiederei.  
Unsere Anerkennungssehnsucht bleibt unerkannt.  
Komplimente erscheinen vielen wie Heuchelei.  
Darum werden sie besser erst gar nicht benannt.

Was ich nicht bekam, sollt auch ihr nicht kriegen.  
Jegliche Anerkennung werde ich euch verweigern.  
Ihr müsst ungewöhnlich viel leisten und oft siegen,  
Euch in eurem Bemühen erheblich noch steigern.

Das Leben ist einsamer und härter, als ihr denkt.  
Mir hat man es einst auch nicht leicht gemacht.  
Beachtung wurde mir nicht einfach geschenkt.  
Umsonst sie zu erlangen, hätte nichts gebracht.

Den Anerkennungsverweigernden ist nicht klar,  
Dass ihre Zurückhaltung oft zurückweisend wirkt.  
Wertschätzungswünsche macht man offenbar,  
Dass Anerkennung er/sie nicht länger verbirgt:

„Was hältst du von dem, was ich hier gemacht?  
Was, meinst du, ist mir daran schon gelungen?  
Was wirkt auf dich noch nicht genug bedacht?  
Sage mir, was du davon hältst, ungezwungen.

Ich brauche deine Beachtung, wünsche Respekt.  
Ich bin daran interessiert, was du an mir magst.  
Bitte halte dein Feedback vor mir nicht versteckt  
Zu dem, was dich erfreut und du noch beklagst.“

Viermal die Freude benennen, einmal beklagen:  
Dadurch lässt sich Kritik meist leichter verkraften.  
Heilsam ist für uns, wenn wir täglich uns sagen,  
Was uns schon gelang und was wir gut schafften.

Alles bessere Neue erscheint anfangs recht klein.  
Lasst uns darum die Kleinigkeiten auch beachten.  
Es muss nicht nur die überragende Handlung sein,  
Wenn wir gemeinsam zu entwickeln uns trachten.

## Idealisierung und Abwertung

Narzisstisch gestört ist man zu groß oder zu klein,  
Mal wie allmächtig oder mal ohnmächtig schwach.  
Als Gleicher unter Gleichen mag man nicht sein.  
Nebengeordnet werden alte Verlustängste wach.

Als Sonnenschein für Mutter werde ich beachtet.  
Bin ich mal bedürftig, geht sie mir aus dem Weg.  
Bedürftiger Teil in mir allmählich verschmachtet.  
Ich mich besser auf Schein und Scheine verleg'.

Was schwach an mir scheint, wird abgespalten.  
Sich Schwäche zu gönnen, scheint dysfunktional.  
Zum Starkerscheinen hat man mich angehalten.  
Heute scheint es mir, es war meine eigene Wahl.

Heute habe ich die Mutter nach innen genommen.  
Heute habe ich Schwächen auf Mitwelt projiziert.  
Gleichberechtigung könnte mir nicht bekommen,  
Weil diese in mir urkindliche Sehnsucht gebiert,

Dieses Sehnen: „Ich will nur gesehen werden,  
Will, Mutter, geliebt werden, bin ich hilflos in Not,  
Ohne bedürftig den Kontakt zu dir zu gefährden.“  
Dieses Sehnen ruht in mir, doch beinahe wie tot.

In Todesfurcht beginnt mein Herz mir zu rasen,  
Erlaube ich mir noch Augenblicke von Schwäche.  
Dann heißt es umso mehr, sich groß aufzublasen.  
An Schwachen ich mich für früh Erlittenes räche.

Schützende Größe ist auf zwei Wegen zu erhalten:  
Man lobt sich und idealisiert die, die einem gleich,  
Oder eine entwertende Arroganz ist zu entfalten:  
Andere sind zu unfähig, zu dumm und zu weich.

Idealisierung verzerrt unseren Bezug zur Realität.  
Selbstverleugnung nimmt zerstörerischen Lauf.  
Entwertend zumeist Gewalt samt Kriegen entsteht.  
Schwächlinge vernichtend werte selbst ich mich auf.

Der bittere Opferstatus früher Kindheitsentbehmung  
Wird in eine abwertende Täterschaft gewandelt.  
Man erkennt nicht seines Daseins Sinnentleerung,  
Wenn man stets ohne langes Nachdenken handelt.

Man erstarrt in seinem Muster von Großartigkeit  
Dies sowohl in der Fantasie als auch im Verhalten,  
Gepaart mit Abwehr und mit Überempfindlichkeit,  
Wenn mutige Dritte das Fehlverhalten vorhalten.

Doch diese Kritikabwehr verweist auf Mickerigkeit,  
Die im Untergrund tobt von jeder Größenfantasie.  
Sich seinen Schatten zu stellen, ist man nicht bereit.  
Vor meiner Schwächeangst in die Stärke ich flieh.

## Herrschaftsfreiheit

Eine Herrschaftsfreiheit hat stets zwei Gesichter:  
Von einer Fremdherrschaft habe ich mich befreit  
Und schwinge mich hier nicht auf zum Richter,  
Bin weder mich noch dich zu beherrschen bereit.

Es reicht nicht aus, Unfreiheit außen zu beenden,  
Die Institutionen der Herrschenden zu vernichten,  
Man muss zugleich den Blick nach innen wenden,  
Augenmerk auf die eigene Herrschsucht richten.

Was treibt uns noch, andere zu unterdrücken?  
Was treibt uns, unserem Eigenen fern zu sein?  
Wieso will mir Selbstbestimmen nicht glücken?  
Wieso falle auf Marketingtricks ich noch herein?

Ist Hintergrund, dass wir uns selbst verachten,  
Uns selbst beherrschen und selbst aufgeben,  
Uns zu belügen und zu verleugnen wir trachten,  
So verhindernd verantwortliches Eigenleben?

Hat man die Herrschaft nach innen genommen,  
Die Institutionenautoritäten resigniert akzeptiert?  
Ist uns Eigenständigkeit als Kind nicht bekommen,  
Weil die Unterdrückung der Eltern weitergeführt?

Wie gelingt es uns, den Generationsteufelskreis  
Kaum bewusster Weitergabe autoritärer Strukturen  
Zu unterbrechen, auf dass als Eltern man weiß:  
Mein Kind soll lebendig sein, doch nicht spüren.

Selbstermächtigung wie auch Selbstwirksamkeit,  
Selbsterkenntnis zusammen mit Selbstakzeptanz  
Machen uns für unsere innere Befreiung bereit,  
Verleihen dem Leben einen lebendigen Glanz.

Fast alle Revolutionen sind daran gescheitert,  
Dass Erneuerungsblick nach außen gewendet,  
Doch das Blickfeld nicht nach innen erweitert.  
Wer Zwang projiziert, im Zwang zumeist endet.

Janusköpfig haben künftige Revolutionen zu sein:  
Der Gesellschaftsbezug wird radikal neu justiert.  
Zugleich lassen wir auf unser Eigenes uns ein,  
Bis wir den doppelten Weg zur Freiheit kapiert.

Wir brauchen herrschaftsfreie Selbsttherapie,  
Mit der wir die Innenweltherrschaft überwinden,  
Dank derer wir endlich auch lernen können, wie  
Wir wirksam und gezielt zu uns selbst hinfinden.

Wir brauchen solche Ideen für Zusammenleben,  
Mit denen Maximum an Mitbestimmung erzielt.  
Wenn Gesamtverantwortung an alle wir geben,  
Menschheit eine Chancen zu überleben erhielt.

## **Anarchismus und Psychotherapie**

Was hat Herrschaftsfreiheit mit Therapie zu tun?

Wie begleitet man anders, wenn man Anarchist?

Diese Frage ließ viele Vordenker nicht ruh'n.

Antwort in der Gestalttherapie zu erkennen ist.

Anarchismus bedeutet, auf die Selbstregulation  
Im Menschen und in der Gesellschaft zu setzen.

Was braucht der Mensch als Rahmen schon,  
Um seine Selbstregulationskräfte freizusetzen?

Wann und wie arbeitet unser Immunsystem  
So, dass es den Leib vor Zerstörung schütze?  
Welchen Weg durchs Leben ich dafür nehm',  
Dass ich Selbststeuerungskraft in mir nütze?

Die Immunitätskraft ein System erst errichtet,  
Sie hält es zusammen und damit am Leben,  
Zerstörendes es einschließt oder vernichtet.  
Ohne Immunität würde es uns nicht geben.

Der Erhaltungsprozess läuft meist unbewusst.  
Unbewusstes kann so nicht nur schlecht sein.  
Freud hat von Selbstregulation kaum gewusst.  
Nur das bewusste Ich wollte ihm recht sein.

Unbewusstes war für ihn eher ein düsteres Es  
Als Raum, aus dem auch Todestrieb aufstieg.  
Obwohl Arzt, begriff er nicht Immunprozess.  
Autoritären der Anarchismus meist nicht lieg'.

Koch und Ehrlich erforschten zu seiner Zeit  
Das Schutz- und Reparaturprogramm im Leib.  
Krankheitsgefahren vorwegzunehmen bereit,  
Sorge Immunsystem, dass lebend man bleib'.

Dank der ständig wirksamen Wachsamkeit  
Wird Tod Bringendes zumeist überwunden.  
Körpereigenes Vermögen uns Kraft verleiht,  
Nach Krankheit und Verletzung zu gesunden.

Anarchismus versucht, diese Bioimmunologie  
Auf Mensch und Gesellschaft zu übertragen.  
Individuum und Gesellschaft: Wie heile ich sie?  
Das habe Mensch sich entsprechend zu fragen.

Individualanarchist meint die Psychoimmunologie:  
Wie stärke ich mein Selbst im Wissen um Krisen?  
Wie wohl Widerstandskraft in mir selbst gedieh?  
Wie kommt man im Konflikt nicht in die Miesen?

Kollektivanarchist meint die Sozioimmunologie:  
Wie stärken wir solidarischen Zusammenhalt?  
Was Verantwortung fürs Ganze Flügel verlieh?  
Wie werden alle Menschen in Würde hier alt?

## **Anarchismus und/oder Kommunismus**

Wo zwei Linke sich treffen, wird meist gespalten.  
Unterschied wird wesentlicher als Gemeinsamkeit.  
Man muss sich schon an starre Prinzipien halten.  
Nur Schwache erscheinen verständigungsbereit.

Dieser Vers war ironisch, denn ich bin frustriert,  
Dass die Rechte noch immer Macht in der Hand,  
Weil die Linke sich oft gern in Prinzipien verliert,  
Liebe geringer erachtet als den scharfen Verstand.

Aus den Ideen der Aufklärung entwickelten sich,  
Verstärkt durch der Bürger Sehnen nach Freiheit,  
Anarchismus und Kommunismus, die zwar ähnlich  
Im Ziel, jedoch im Weg niemals je konsensbereit.

Schauen wir erst einmal auf Gemeinsamkeiten:  
Eigentumsmacht verhindere Teilhabegeschehen.  
Der Staatsmacht müsse man ein Ende bereiten.  
Macht müsse direkt von den Bürgern ausgehen.

Eigentum, mit dem man ein Einkommen erziele,  
Ohne dafür angemessene Arbeit zu investieren,  
Sei ein Diebstahl in großen Gesellschaftsspiele,  
Würde zu destruktiver Herrschaft uns verführen.

Produktionsmittel gehören in Gemeinschaftshand:  
Fabrik, Grund und Boden, Mietshaus, Wertpapier.  
Staat als Gesamtkapitalist werde uninteressant,  
Sobald ein befreiter Bürger sich selbst organisier'.

Erforderlich sei eine radikale soziale Revolution.  
Den Eigentümern gehöre Macht fortgenommen.  
Eine echte Demokratie sei solange nur Illusion,  
Wie Entscheidungen nur von wenigen kommen.

Am Ende solle befreite Gesellschaft entstehen:  
Egalitär, chancengleich für alle und klassenlos.  
Alle Pfade der Verständigung würde man gehen,  
Freiheit und Wohlstand für alle, das wäre famos.

Doch Unterschiede schienen unüberbrückbar.  
Man stritt über Macht und Freiheit der Person.  
Revolutionsschrittfolge schien unverrückbar.  
Starr war bei den Anführern die Kampfposition.

Auf der einen Seite Proudhon, der Anarchist,  
Der von Mitmenschlichkeit her argumentierte.  
Auf der anderen Seite Marx, der Kommunist,  
Der kritische Wirtschaftsanalysen durchführte.

Proudhon war zu der Zeit siebenunddreißig  
Als Sozialist in Frankreich schon anerkannt.  
Marx war achtundzwanzig, belesen und fleißig  
Mit scharfen philosophischen Sachverstand.

Marx schätzte zunächst Proudhons Gedanken.  
Darum traf Karl den Pierre mehrmals in Paris,  
Wies Pierre doch die Eigentümer in Schranken,  
Was bei Karl auf große Wertschätzung stieß.

Karl bat Pierre um Mitarbeit im Zeitungsverlag.  
Doch dieser lehnte dankend die Mitarbeit ab.  
Er begründete dies, dass Gewalt er nicht mag,  
Autoritär schaufele sich Sozialismus sein Grab.

Wahrscheinlich ließ Marx sich kaum kritisieren,  
War von der Richtigkeit seiner Ideen überzeugt.  
Begann Unzulänglichkeiten bei Pierre anzuführen,  
Hat ab dann Wissenschaftslaien kritisch beäugt.

Pierres Gesellschaftsbetrachtung, moralisierend,  
Sein autodidaktisch erworbener Laienverstand,  
War für Karl ab dann nicht mehr weiterführend.  
Ob in Karl eine narzisstische Kränkung stattfand?

Hätte Karl die Kränkung durchschauen können,  
Wäre die Psychoanalyse entwickelt gewesen?  
Wieso Menschen sich selten Einsichten gönnen,  
Um an Geist mit Leib und Seele zu genesen?

Was wäre, hätten beide Mediation genommen,  
Mit Fachperson zusammen Konflikte geklärt?  
Wie wäre das wohl heutiger Linken bekommen?  
Doch Zeit damals hat das noch nicht beschert.

Indem Marx Proudhons Schriften kritisierte.  
Konnte er eigene Anschauung präsentieren.  
Dies Vorgehen zu weiterer Fremdheit führte.  
Wollte Karl gewinnen, musste Pierre verlieren.

Klärung von Konflikt ohne Sieger und Besiegte:  
Eine solche Idee war beiden noch nicht vertraut.  
Eine andere Sicht auf Mitweltwandel genügte,  
Dass mit Verbalgewalt man Verbündete haut.

Wie könne ein Proudhon nur so dumm sein,  
Gerechte Löhne für die Arbeiter zu verlangen.  
Gehe das etwa in seinen Laienkopf nicht rein,  
Dass man bliebe im Kapitalismus verfangen?

Proudhon las die Kritik von Karl Marx an ihm,  
Doch konnte er die Differenz nicht erkennen.  
Vielleicht waren die Unterschiede so sublim,  
Dass nur Philosophen haarspalten können.

Der Pierre hatte Hegel nicht sorgsam studiert,  
Weil er Texte auf Deutsch nicht lesen konnte.  
Bildungsmangel hat Karl klar herausgespürt.  
In intellektueller Arroganz Marx sich sonnte.

Eine Theoriesorgfalt war nicht Pierres Sache.  
Er war mehr für die Praxis und offene Rede.  
Karl sah darin vielleicht Chance zur Rache,  
Und gewann mit gespitzter Feder die Fehde.

Derart wurde die Arbeiterklasse gespalten  
In Befürworter der direkten Aktion oder nicht,  
In die, die vom Staat überhaupt nichts halten  
Oder die, denen der Staat Reform verspricht.

Kommunisten wollten den Staat beibehalten,  
Doch ihn kommunistischer Partei übergeben.  
Mit staatlichen Mitteln die Welt neu gestalten,  
Um letztendlich auch ohne den Staat zu leben.

Anarchisten wollten Staaten direkt abschaffen,  
Auf eine starre revolutionäre Elite verzichten,  
Keine Konzentration von Macht und Waffen,  
Alle privilegierenden Institutionen vernichten.

Dies ward antiautoritärer Sozialismus genannt,  
Von Marx als nur pseudorevolutionär abgelehnt.  
Dadurch zerriss internationales Arbeiterband.  
Scheitern des Staatssozialismus sei erwähnt.

Dieser Riss Sozialismus bis heute schwächt,  
Unfähigkeit, verschiedene Wege zu probieren,  
Um real zu erfahren, welcher Weg vielen recht,  
Um nicht durch Dogmatik Zuspruch zu verlieren.

Seit dem Auseinanderbrechen der Internationale  
Grenzen sich die Anarchisten grundsätzlich ab.  
Mit Kommunisten wurden sie feindlich im Saale:  
Hauptsache war, dass einen Gegner man hab'.

Gegnerschaft auch in Geschichtsbetrachtung:  
Hier Zwangsläufigkeit historischen Geschehens.  
Dort einzig und allein die Ursachenbeachtung,  
Auflehnung schon aufgrund eines Verstehens.

Gegnerschaft auch im Ursachenverstehen:  
Hier kann der Wirtschaftsweise alles erklären.  
Dort sei politisches und soziales Geschehen  
Auch beeinflusst von denen, die sich wehren.

Gegnerschaft auch in Gesetzgebungsdingen.  
Hier entscheidet Gesetze proletarische Partei.  
Dort sie Entscheidungen im Kollektiv erringen.  
Konsens das Regeln prägende Vorgehen sei.

Anstatt beide Entwürfe parallel zu erproben -  
Denn niemand konnte wissen, was richtig ist -,  
Zertrennende Debatten zu Grundsätzen toben  
Als blödsinniger ideologischer Rechthabemist.

Statt Entweder-Oder hätte ein Und gut getan,  
Mit Bereitschaft zum Gesellschaftsexperiment.  
Leider herrscht immer noch Herrschaftswahn,  
Der Menschen von freier Gesellschaft trennt.

Hätte Marx mit Proudhon weniger gekämpft,  
Hätten beide sich als gleichwertig respektiert,  
Hätte das vielleicht ihre Machtlust gedämpft,  
Die sie lieblos zu falschen Schlüssen verführt.

## Reale und virtuelle Welten

Gezeugt zu sein, meint, organisch zu werden.  
Als Leibesfrüchte reifen wir langsam heran.  
Wir werden zum Teil des Lebens auf Erden,  
Falls man uns gut schützen und nähren kann.

Impulse aus dem Leibe formen das Gehirn.  
Wir beginnen zu hören wie auch zu sehen.  
Nicht einzig mit Verstand hinter hoher Stirn  
Beginnen das Erdensein wir zu verstehen.

Als sinnliche Lebewesen werden wir geboren,  
Riechen und schmecken die Milch der Mutter.  
Auf taktilen Kontakt sind wir eingeschworen.  
Bei Feingefühl der anderen ist alles in Butter.

In Jahren formt sich unser Sprachvermögen.  
Sinnlich Erlebtes beginnen wir zu benennen.  
Sprachentwicklung kommt gut uns entgegen,  
Obwohl wir sprachlich die Welten zertrennen.

Es trennen sich Sinnlichkeit von dem Geist.  
Fast alle Menschen beginnen zu reflektieren.  
Neue Daseinsmöglichkeiten das uns verheißt,  
In denen wir rückhaltlos jedoch uns verlieren.

Von da an lebt man in zwei Welten zugleich:  
In einer Real- sowie in einer Vorstellungswelt.  
Gedanklich ich über die Realität hinaus reich'.  
Vorstellung oft die Schau auf Reales verstellt.

Geist kann frei im Fiktionalen rumschweben.  
Geist braucht scheinbar keinerlei Realbezug.  
So täuscht er uns über unsre Basis im Leben.  
Geist wird so zur Ursache von Selbstbetrug.

Basales erscheint meist erschreckend banal.  
Im Alltäglichen verlieren sich die Höhenflüge.  
Abwehr des Banalen wirkt sich aus als fatal,  
Als ob einfach zu sein uns niemals genüge.

Doch Atmen bildet Grundlage im Erdensein.  
Existenziell sind für uns die Moleküle der Luft.  
Wir atmen Kohlenstoff aus und Sauerstoff ein.  
Nicht atmend würde uns die Erde zur Gruft.

Kein Mensch kann sich über Reales erheben,  
Denn leibhaftig sind fixiert wir an Mutter Erde.  
Wir können rein geistig zu Höherem streben,  
Hoffend, dass das Reale wandeln sich werde.

Doch entartet Virtuelles zum Realitätsersatz,  
Dient der Geist dazu, der Welt zu entfliehen,  
Findet man im Leben nie zugehörigen Platz,  
Muss unverrichteter Dinge von dannen ziehen.

## Bewusste und unbewusste Welten

Bewusstsein ist die Fähigkeit, zu verstehen:  
Warum, woher, wie, wieso, wofür und wohin?  
Fragen klärend bewusst durchs Sein wir gehen  
Auf Suche nach Antwort, Erkenntnis und Sinn.

Bewusst wir uns spüren, fühlen und denken,  
Wir Mitwelt erfassen mit all unseren Sinnen.  
Bewusst wir Achtsamkeit zum Jetzt hin lenken,  
Um Entwicklung Förderndes dazuzugewinnen.

Vom Sein auf Erden ist dennoch wenig bewusst,  
Da Erkenntnisse weitgehend interessengeleitet.  
Bestimmend bei vielem ist das Herz in der Brust,  
Das den Horizont uns einengt oder ihn weitet.

Herzenseng will man von vielem nichts wissen.  
Seelische Schutzmechanismen engen uns ein.  
Freiheit, die ängstigt, wir dabei nicht vermissen.  
Reduziert auf Konvention wird bewusstes Sein.

Doch immer auch Nichtbewusstes in uns wirkt.  
Wer sich nicht durchschaut, wird oft manipuliert.  
Energie wird absorbiert, wenn man was verbirgt.  
Selbstignoranz in seelische Abhängigkeit führt.

Besser ist, wir weiten den Bewusstseinsraum.  
Im Nebel erscheinen dann viele Fragezeichen.  
Zwar ahnen wir vieles, doch wissen wir kaum.  
Erkenntnis ist anfangs nur schwer zu erreichen.

Am Rande des Unbewussten wir nur vermuten.  
Intuition leitet erahnend über Bewusstes hinaus.  
Urteile darüber, was die Schlechten oder Guten,  
Wirft uns aus den Zonen des Ahnens heraus.

Intuition ist ein Zulassen, verträgt kein Wollen,  
Ist tastendes Entdecken im Möglichkeitsraum.  
Schließt Irrtümer ein, die gestatten wir sollen,  
Denn irrumsfrei mehren Erkenntnis wir kaum.

Intuition ist ein Erkenntnisweg, der zerbrechlich.  
Nichts ist in ihr sicher, genau. Alles ist ungefähr.  
Ob etwas nur Fantasie ist oder aber tatsächlich,  
Das gibt dieser Weg der Erkenntnis nicht her.

Vorbewusst betreten wir neues Zwischenreich,  
Ein Reich, in dem nichts klar scheint und rein.  
Ein Reich, in dem Wissen noch zart und weich,  
Ohne Wahrheit, vermutend: Könnte das sein?

Vorbewusst kein Sprechen, eher ein Stammeln.  
Die Worte den Erkenntnisraum eher umkreisen.  
Kein Ergebnis, eher ein erhoffendes Sammeln.  
Die Gedanken in vielerlei Richtungen weisen.

## Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftswelten

Unsere Vergangenheit ist nicht mehr. Sie ist vorbei.  
Was uns bleibt, ist Erinnerung samt Interpretation.  
Unsere Zukunft ist noch nicht. Was wird, ist eher frei.  
Vorwegnahme alles Künftigen bleibt meist Illusion.

Hochrechnungen aus Gestrigen bieten nicht Gewähr,  
Dass unser Leben berechenbar stetig weiter so geht.  
Berechnungen sind und bleiben immer nur ungefähr,  
Weil emergent oft unvorhersehbares Neues entsteht.

Denn das Ganze ist mehr und anders als seine Teile.  
Natrium und Chlor sind vollkommen anders als Salz.  
Sobald ich in der Gesellschaft etwas Neues anpeile,  
Verändert dabei Entstehendes mich selbst ebenfalls.

Wir durchschwimmen nie wieder denselben Fluss,  
Auch wenn uns sein Ufer wie dasselbe erscheint.  
Und einander geben wir niemals denselben Kuss,  
Ganz egal wie sehr auch sich zu lieben man meint.

Der einzelne Moment ist unwiederbringlich verloren.  
Keine Konserve kann jemals das Erlebte einfangen.  
Realistisch gesehen, werden wir nur einmal geboren,  
Auch wenn manche zu anderen Schlüssen gelangen.

Nichts Menschliches ereignet sich in gleicher Weise.  
Was auch immer geschieht, es zieht an uns vorbei.  
Das gesamte Dasein ist eine höchst einmalige Reise.  
Wer das für sich erkennt, wird gedanklich eher frei.

Zukünfte kann man nur experimentell konstruieren.  
Allzu komplex ist das Wechselwirkungsgeschehen.  
Nicht alle Umstände kann man vorweg reflektieren.  
Lebenspraxis wird aus praktischem Tun entstehen.

Realität ist nur das, was in der Gegenwart geschieht  
Als ein Prozess im kosmischen Wirkungsgeschehen.  
Im Netzwerk des Werdenden sind wir nur ein Glied.  
Es ist schwer, als Mensch sich das einzugestehen.

Wenn wir Prozesse im Beziehungskontext beachten  
Und nicht vermuten, dass wir schon alles erkennen,  
Wir unser Leben nicht mit Wahrheiten überfrachten.  
Gut und gern kann das Sein man irrtümlich nennen.

Gegenwärtiges trägt in sich Erfahrung und Erwartung.  
Wir denken im Moment auch nach vorn und zurück.  
Sehnsucht nach totaler Vergangenheitsbewahrung  
Verhindert schon im Heute unser morgiges Glück.

Hoffnung und Erinnerung sind schwer loszulassen.  
Doch nur von ihnen distanziert, gelangt man ins Jetzt.  
Hier ist Ort und Jetzt die Zeit, Entschlüsse zu fassen,  
Dank derer man sich selbst samt Welt nicht verletzt.

## Herkunftswelten und Zukunftswelten

Wir können vorausschauen und rückwärts blicken:  
Vordenken, was könnte, nachdenken, was war.  
Doch präzises Erkunden wird uns nicht glücken.  
Vieles bleibt zufällig und vage, wird uns nicht klar.

Schauen im Zeitstrang wir nach vorn oder zurück?  
Hauptblickrichtung bestimmt, wie Leben wir planen.  
In welche Richtung finde ich für mich eher Glück:  
In ambulanter Welt oder stationär bei den Ahnen?

Bin ich in den Welten meiner Herkunft verfangen?  
Halten die Traditionen mich im Vergangenen fest?  
Oder gelingt es, mehr zu mir selbst zu gelangen?  
Gestalte ich Lebensteil, der gestalten sich lässt?

Heißt mein Lebensmotto: Nur immer weiter so?  
Soll, was begonnen, mich bis ans Ende begleiten?  
Macht konventionelles Leben mich wirklich froh?  
Oder erhoffe ich mir, enges Dasein zu weiten?

Bin in künftige Hoffnungswelten ich entflohen?  
Erscheint mir Gegenwärtiges gefährlich und grau,  
Weil viele Erfahrungen mich psychisch bedrohen,  
Dass im Zeitengewebe nur vorwärts ich schau?

Hoffentlich wird für mich irgendwann alles gut.  
Zustand in der Gegenwart ist eher unerträglich.  
Doch für inneren Wandel gebricht's mir an Mut.  
So, wie es jetzt ist, ist mein Dasein unsäglich.

Vergangenheit ist vorbei. Die Zukunft ist unklar.  
Konkret ist einzig mein gegenwärtiger Prozess.  
Die Vitalität in meinem Dasein gerät in Gefahr,  
Wenn Chancen des Hier-und-Jetzt ich vergess'.

Kann ich in allen Zeitwelten frei mich bewegen,  
Mich aus engem Gestern fürs Morgen befreien?  
Erkenne ich zurzeit, woran meine Enge gelegen?  
Kann vergangene Fehler ich mir gut verzeihen?

Herkunft kann uns bessere Zukunft verbauen.  
Was uns einst einengte, gilt es jetzt loszulassen,  
Damit erwartungsoffen auf Zukunft wir schauen,  
Raum verbleibender Möglichkeit eher erfassen.

Den Ballast aus Traditionen, Tabus und Ritualen,  
Gilt es zu erkennen, zu bewerten und loszulassen.  
Wir befreien uns aus Enge und Herkunftsqualen,  
Die weder zu uns noch zur Wahlfreiheit passen.

Herkunft wird weder geleugnet noch idealisiert.  
Sie war und formte uns zwar. Aber sie ist vorbei.  
Die Zukunft nicht immer zum Besseren führt.  
Doch diese mitzugestalten, darin sind wir frei.

## Wissenswelten und Nichtwissenswelten

Genau und keine Ahnung sind beliebte Phrasen  
Im Wortgebrauch nachwachsender Generation.  
Sehr oft wir uns Umstände zu wissen anmaßen  
Und ahnen dabei meist unser Unwissen schon.

Was wir nicht wissen, das können wir erahnen.  
Problematisch ist, wird Nichtwissen zu Glauben.  
Vermutend wir Pfade ins Nichtwissen bahnen.  
Behauptend wir Chance zu lernen uns rauben.

Hilfreich ist, Nichtwissen stets einzubeziehen.  
Wo beginnt Vermuten? Wo hört Wissen auf?  
Um klare Unterscheidung wir uns bemühen,  
Auf dass nicht in Fallen des Dogmas man lauf.

Oft wird stur behauptet, weiß man nicht genau.  
Nichtwissen scheint viele schwer zu bedrücken.  
Nichtwissen zu ignorieren, ist aber nicht schlau.  
Denn Dogmatik strömt in die Wissenslücken.

Ich weiß es genau, denn nur so kann es sein.  
Perspektive ist richtig, alternativlos und wahr.  
Auf deine Sichtweise lasse ich mich nicht ein.  
Mein Expertenwissen gerät derart in Gefahr.

Wissen braucht als Partnerin Bescheidenheit,  
Perspektivwechsel, Zweifel und Infragestellen.  
Wissen wandelt sich je nach Kulturen und Zeit.  
Diese Hintergründe sind stets mit zu erhellen.

Ausgleichend wirkt die konstruktive Ignoranz  
Als die Bereitschaft, auf Wissen zu verzichten.  
Denn Weltwissen erfassen niemals wir ganz.  
Lebensfreude würde der Anspruch vernichten.

Welches Wissen scheint belanglos und dumm?  
Details können Schau aufs Ganze blockieren.  
Um welches Wissen komme ich nicht herum,  
Will den Zugang zum Sein ich nicht verlieren?

Was ist daran schlimm, etwas nicht zu wissen.  
Schlimm ist, wird Wissen missbraucht für Macht,  
Tritt anstelle des Lernens ein Wissenmüssen,  
Steht Nichtwissen unter Dummheitsverdacht.

Das weißt du nicht? Das ist doch nicht wahr?  
Ein Mensch wie du müsste das aber kennen.  
Wieso ist dir noch unklar, was mir lange klar?  
Wissensvorsprünge uns Menschen oft trennen.

Eher steht das Wissen unter Ignoranzverdacht.  
Ich weiß es genau. Also muss ich nichts lernen.  
Je mehr man sein Wissen unabänderlich macht,  
Je mehr wird man sich vom Lernen entfernen.

## Behaupten

Oft wissen wir nicht viel oder wissen nicht weiter  
Und wollen gern dennoch zum Tun übergehen.  
Im Nichttun zu weilen, stimmt meist nicht heiter.  
Lieber werden die Zweifel verdrängt, übersehen.

Dem Nichtwissen stellt sich Behaupten beiseite.  
Als Versuch, jegliches Unwissen zu verstecken.  
Wer sturweg behauptet, ist kaum der Gescheite.  
Vernunft wird dank Sturheit selten man wecken.

Stur behauptend will man meist sich behaupten.  
Zweifelnd, bescheiden droht man unterzugehen.  
Dass so wir Vernunftmöglichkeiten uns raubten,  
Will mensch im Behauptungswahne nicht sehen.

Das ist doch offensichtlich. Darum ist es wahr.  
Das muss genau so, kann niemals anders sein.  
Was für mich klar ist, ist auch dir hoffentlich klar.  
Auf abweichende Fakten lasse ich mich nicht ein.

Beweise du mir doch erst einmal das Gegenteil.  
Wie, das gelingt dir nicht. Damit weißt du genau:  
Behauptend halte ich hier keine Maulaffen feil.  
Auf mich überzeugende Entscheidungen schau.

Unter breitem Schutzdach der Meinungsfreiheit,  
Werden Behauptungen zu Wahrheiten verzerrt.  
Du zweifelst das an. Das ist eine Gemeinheit.  
Jedweder Kontakt wird dir von nun an versperrt.

Oft lässt sich nicht beweisen, was wir vermuten,  
Beweis wird dann meist durch Behaupten ersetzt.  
Je weniger Ahnung man vom Blasen und Tuten,  
Desto eher die Regeln der Vernunft man verletzt.

Vermuten, erkunden, behaupten und beweisen:  
Die Vernunft erfordert stets diesen Vierschritt,  
Sobald ins Land unsres Nichtwissens wir reisen.  
Sonst entscheiden wir: Vernunft kommt nicht mit.

Doch Vernunft ist, was als Mensch uns ausmacht.  
Dank der Vernunft betreten wir eine geistige Welt.  
Vernunftbefreit verharrt man in entgeistigter Nacht.  
Menschlichkeit sich dabei kaum wirksam einstellt.

Lassen das Behaupten wir doch einfach sausen.  
Statt alles besser zu wissen, stellen wir Fragen.  
Was man noch nicht weiß, soll man genau seh'n.  
Sonst geht einer Partnerschaft es an den Kragen.

Was ist schlimm zu sagen: Das ist mir nicht klar?  
Aus Unklarheit erwächst oft gemeinsames Suchen.  
Was nur behauptet wird, wird dadurch nicht wahr.  
Jeglicher Zwang zur Behauptung ist zu verfluchen.

## Wachwelten und Traumwelten

Wach- und Traumwelten Wirklichkeit gestalten.  
Wirklich ist alles das, was in uns etwas bewirkt.  
Ob wir uns kreativ in unsrer Wachwelt entfalten,  
Als Impuls sich oft in unsrer Traumwelt verbirgt.

Ich wäre es so gern. Doch ich bin es noch nicht.  
Wünschend Traum- und Wachwelten sich einen.  
Kreativ man Normdruck des Realen durchbricht.  
Unsere Mitwelt wandelt handelnd ihr Erscheinen.

Traumwelt kann Aktion in Wachwelt blockieren.  
Wir glauben, das was ist. Doch es ist nicht real.  
Wenn wir Boden unter den Füßen nicht spüren,  
Ist fehlende Bodenhaftung für das Handeln fatal.

Träume ich mein Sein oder erlebe ich bewusst?  
Wenn ich nicht schlafe, bin ich wirklich erwacht?  
Spüre ich meinen Atem, mein Herz in der Brust?  
Merke ich, was ich gerade gefühlt und gedacht?

In Tagtraum und Gewohnheiten wir uns verirren.  
An was wir glauben, entfaltet Ersatzwirklichkeit.  
Krankheit, vermutet, will wie real uns verwirren.  
Obwohl sie vorüber, wirkt weiter Vergangenheit.

Traumwelten durchziehen nicht nur unsre Nacht.  
Traum ist auch alles, was sich nicht manifestiert.  
Traum ist Gewohnheit, in der man nicht wacht.  
Traum ist der Glaube, in dem man sich verliert.

Tagträume sind verbreiteter als wir meist meinen.  
Wann kann man sagen: Ich bin jetzt ganz hier?  
In Traumwelten wir Teilwirklichkeiten verneinen.  
Abgespalten vom Ganzen mein Leben ich führ'.

Zum Ganzen hin werde ich mir meiner bewusst.  
Wach zu werden, heißt, Kontexte einzubeziehen.  
Wir sind nicht nur Hirn, auch Herz in der Brust.  
Der Leiblichkeit können wir niemals entfliehen.

Ich spüre, ich fühle, ich bewerte und ich denke.  
Ich bin ich, ich bin Wir, bin die Erde und das All.  
Aufmerksamkeit nach innen wie außen ich lenke  
Und bemerke, wenn in Trancezustände ich fall'.

Trance durch Gewohnheiten und Konventionen,  
Trance als Schutz und im Kampf ums Überleben:  
Trancezustände zu erkennen, kann sich lohnen,  
Wollen wir uns über unsere Traumwelt erheben.

Wahrhaftig erwacht sind viele noch viel zu selten,  
Weil uns der Zeitgeist und die Weltlage bedrückt.  
Aufgeweckt erkennen wir, was uns wirklich gefällt,  
Ob der Traum vom Leben uns wahrhaft ge glückt.

## Wahrnehmungsverzerrungen

Mit Illusionen täuschen momentan wir die Sinne.  
Ein Baumstumpf wird als eine Gestalt verkannt.  
Näherkommend erkennt man dann: „Ich spinne.  
Dieses Trugbild hatte mich zurzeit in der Hand.“

Das Vorhandene wird für was anderes gehalten,  
Seine reale Eigenschaft wird noch nicht offenbar,  
Illusorisch wird Realität zum Teil abgespalten.  
Was Sinne erfassen, ist nachprüfbar nicht wahr.

Die Reizquelle ist zwar da, doch wird sie verzerrt,  
Meist erregende Bedeutung wird ihr beigemessen.  
Wacher Blick auf Realität ist gefühlvoll versperrt.  
Wünschen und Ängsten scheint man aufgefressen.

Illusionen verhalten sich anders als Halluzinationen.  
Sobald wir halluzinieren, reale Reizquellen fehlen.  
Unsere Illusionen nah bei den Realitäten wohnen.  
Doch halluzinierend ziemlich frei die Sinne wählen.

Manche der Halluzinationen können normal sein.  
Sie können leicht allen im Halbschlaf passieren.  
Schalten erwachend mehr Bewusstsein wir ein,  
Werden sich Bilder meist gleich wieder verlieren.

Stimmen werden gehört, obwohl niemand spricht.  
Ein Objekt wird gesehen, doch real ist es nicht da.  
Auf ein reales Geschehen bezieht man sich nicht,  
Doch das Ereignis erscheint unseren Sinnen nah.

Bisweilen erleben wir Träume als extrem intensiv.  
Im Schlaf man sie kaum von Realität unterscheidet.  
Halluzination kann man sehen, als ob man schlief,  
Unter Wachbewegungen unser Leib jedoch leidet.

Es kann uns beim Lesen von Büchern geschehen,  
Dass Wortbedeutungen Trugbilder in uns auslösen,  
Dass wir Personen und Dinge vorstellend sehen,  
Als wären diese nahezu wie realistisch gewesen.

Oder eine Stimme wird nicht gehört, obwohl sie da.  
Reize werden in Trancezuständen ausgeblendet.  
Man ist dem Außengeschehen nicht mehr so nah.  
Unser Bewusstsein hat sich nach innen gewendet.

Im Unterschied zu Halluzinationen, die verstören  
Liegt ein sinnliches Geschehen im Wahnfalle vor.  
Das Läuten der Kirchenglocken ist klar zu hören,  
Doch wahnhaftige Person hört mit Bedeutungsohr.

Das ist kein normales Läuten wie täglich um Acht,  
Sondern ein Signal an Verfolger, mich anzugreifen.  
Bedeutungen werden zu Gewissheiten gemacht.  
Wahnsinnige auf Bedeutung total sich versteifen.

## Depersonalisation

Zur Hilfe, ich kann meine Grenzen nicht finden,  
Schwimme mit meinem Gefühl in andere hinein,  
Kann mich nicht mehr mit mir selbst verbinden  
Und erlebe, nicht ganz und gar bei mir zu sein.

Die Grenze nach außen erscheint aufgeweicht.  
Mitwelt strömt ungefiltert in Fühlen und Denken.  
Ein Selbstgefühl zum Unterscheiden nicht reicht.  
Ereignisse im Außen mein Erleben stark lenken.

Ich mag so nicht von außen beeinflusst werden,  
Das verunsichert sehr: Was bleibt da noch mein?  
Erlebenszweifel meine Identität mir gefährden.  
Etwas Unheimliches, Fremdes dringt in mich ein.

Ich glaube, etwas wird in mir allmählich verrückt.  
Ich fühle einem Wahnzustand gefährlich mich nah.  
Mich real zu verorten, mir oft nicht mehr glückt.  
Ich fühle mich, als wäre ich für mich nicht ganz da.

Mein Gefühl ist unklar. Was ich fühle, scheint flach,  
Das Erleben ist unwirklich, wie von mir abgetrennt.  
Mir scheint Leben, als wäre nicht wirklich ich wach.  
Was einstmals loderte, nun auf Sparflamme brennt.

Freude, Schmerz, imposanter Sonnenuntergang,  
Alles das lässt mich müde sein, gleichgültig, kalt.  
Zärtliche Berührungen und deiner Stimme Klang  
Machen irgendwo vor den Gefühlen schon halt.

Körper, Fühlen und Denken erscheinen mir fremd,  
Fern auch Erinnern, mein Sprechen und Handeln.  
Ich erlebe mich so merkwürdig aktionsgehemmt,  
Als würde eine fremde Macht mich verwandeln.

Der Kopf und Rumpf oder die Arme und Beine  
Sind mal groß oder kleiner, leichter oder schwer.  
Bisweilen bewegen Glieder sich wie von alleine,  
Als ob nur noch Marionette an Fäden ich wär'.

Trete ich mir zurzeit in einem Spiegel gegenüber,  
Wirkt Spiegelbild auf mich wie eine fremde Person,  
Meine Stimme klingt müde, belegter und trüber,  
Als wenn ich einen unstimmgigen Körper bewohn'.

Ich kann zwar meine Bewegungen kontrollieren,  
Doch dabei gehört scheinbar mein Wille nicht mir.  
Ich kann gezielt all meine Bewegungen ausführen,  
Obwohl ich erlebend nicht mehr allein sie ausfüh'r.

Meine Gedanken sagen mir: Ich bin nicht richtig.  
Doch fühle ich nicht, wie dieses Nicht-Richtig ist.  
Vieles erscheint mir fern, wenig ist noch wichtig.  
Unangenehm erlebe ich Leben, verloren und trist.

## Selbstentfremdung

Alles das, was wir von unserer Mitwelt erfahren,  
Wird fortwährend gefiltert durch unser Erleben.  
Vorstellung und Realität parallel wir verwahren.  
Realitäten an und für sich kann es nicht geben.

Alles Objektive ist fortwährend subjektiv verfärbt.  
Auch gemeinsame Bedeutungsbeigabe fließt ein.  
Unsere Bewusstsein wird kulturell durchgegerbt.  
Was Kultur nicht vorhält, scheint wie nicht zu sein.

Tumore und unterschiedliche Gehirnläsionen  
Können die Selbstwahrnehmung sehr verzerren.  
Auch schon Schlafmängel bewirken Illusionen,  
Die die Schau auf die Realität uns versperren.

Wer Bewusstsein erweiternde Drogen nimmt,  
Wer viel meditiert oder häufig in Trance gerät,  
Kennt Erleben von Selbstentfremdung bestimmt,  
Das bedrohlich wird, wenn es länger besteht.

Auch in einer lebensbedrohlichen Situation,  
Bei großer Müdigkeit und bei extremen Stress  
Erlebt man diese Selbstentfremdung schon,  
Doch zum Glück kurz, nicht als Dauerexzess.

Zur Störung erwächst Entfremdungserleben,  
Wenn derlei Selbstferne häufiger geschieht  
Und sie sich kaum willentlich lässt beheben,  
Selbst wenn man sich fest um Klärung bemüht

Andauernd kehrt ein dunkles Erleben wieder,  
Wobei uns Geist und Leib wie fortgenommen.  
Fremd werden uns die Gedanken und Glieder.  
Dieser Zustand mag uns gar nicht bekommen.

Anders als im Wahn bemerkt man noch genau:  
Ich sehe meine Mitwelt jetzt fremd und verzerrt.  
Im Wahn erscheint wahr das, was ich beschau.  
Wahn einen Zugang zur Realität mir versperrt.

Wer sich von sich entfremdet fühlt, kann handeln.  
Bekommt den Alltag mühsam realitätsgerecht hin.  
Auch wenn Wahrnehmungen sich verwandeln,  
Erfasst meist man der Sachen normalen Sinn.

Allein dieses ständige Getrenntsein strengt an.  
Man funktioniert nicht mehr alltagsangemessen,  
Seinen Beruf nur schwerlich man ausüben kann.  
Seine Sozialkontakte kann auch man vergessen.

Wer ausgebrannt ist und Lebenskrisen durchlebt,  
Erschöpft ist, verzweifelt nicht weiter mehr weiß,  
In verzerrte Wahrnehmungswelten entschwebt,  
In die zu entschweben ich nicht mich drum reiße.

## Bewusstseinsstörungen

Unser Wachbewusstsein ist manchmal gestört:  
Verschoben, getrübt, verengt und desorientiert.  
Eher chaotisch scheint, was man sieht und hört.  
Raum und Zeit man teils aus den Sinnen verliert.

Unser übliches Tages- oder Alltagsbewusstsein,  
Das geduldig uns durch das Normale begleitet,  
Stellt in besonderer Situation sein Sortieren ein,  
Was mal uns eher Angst, mal Freude bereitet.

Alltagsenge möchte man manchmal verlassen  
Mit Hilfe von Drogen, Trance oder Meditation,  
Bewusstsein jenseits Alltagswachheit erfassen,  
Um auch Alltägliches zu entlarven als Illusion.

Freude kann es uns machen, falls wir erreichen,  
Sogenannte Normalität von außen zu betrachten,  
Wenn überkommene Gewohnheit wir aufweichen  
Und derart neue Lebensmöglichkeiten erachten.

Unser Bewusstsein ist verschoben oder erweitert.  
Ekstase, Klarheit und Freude machen sich breit.  
Unser Gemüt ist begeistert, zumindest erheitert,  
Wenn derart wir umschiffen Raum wie auch Zeit.

Doch manchmal ist Denken und Handeln verwirrt,  
Derart desorientiert ergreift uns bedrohliche Angst,  
Unser Schlaf-Wach-Rhythmus ist heftig gestört.  
Dauert länger das an, du meist leiblich erkrankst.

Angst macht zugleich, wenn von uns nicht gewollt,  
Aus unserem Wachbewusstsein uns auszuklinken,  
In und um uns so etwas wie ein Gruselfilm abrollt,  
In den wir drohen, fühlenden total zu versinken.

Unsere Selbstkontrolle funktioniert dann nicht mehr.  
Übliches Alltagshandeln ist erschwert bis unmöglich.  
Das Bewusstsein ist schwerfällig, wie eng und leer,  
Unsere Kontrolle des Leibes wird vage bis kläglich.

Wie zwangseingeengt ist auf ein Ding man fixiert.  
Man ist nicht wach genug und kaum ansprechbar.  
Zusammenhang der Dinge man aus Augen verliert  
Uns erinnert das nicht mehr, was gerade erst war.

Man befindet sich auf einem seelischen Horrortrip,  
Hat keine Kontrolle mehr über die Lebenssituation.  
Aus meinen seelischen Alltagslatschen ich kipp,  
Bin mir nicht mal mehr sicher der eigenen Person.

Das könnte hindeuten auf beginnende Schizophrenie  
Oder darauf, dass ich Drogen extrem falsch dosiert.  
Vielleicht beginnt auch eine Form der Zykllothymie.  
Auf jeden Fall zurzeit mir nichts Gutes passiert.

## Trancezustände

Es ist eher unüblich, dass präsent wir und wach.  
Große Zeitanteile täglich in Trance wir verbringen.  
Aufmerksamkeit schwankt. Der Wille ist schwach.  
Nur mit Mühe will, achtsam zu sein, uns gelingen.

Unser Gehirn schaltet gern um auf Sparbetrieb.  
Energie einzusparen, liegt in des Gehirnes Natur.  
Wo es nur kann, es in Alltagsroutinen uns trieb.  
Von wacher Entscheidung bleibt kaum eine Spur.

Unsere Bewusstheit ist im Sparbetrieb eingetrübt.  
Automaten gleich gleiten wir durch unser Leben.  
Nur noch Erfahrungen oder Erwartungen es gibt.  
Unerwartetes, Neues darf derzeit es nicht geben.

Wir leben in Trance und nicht wachsam im Jetzt.  
Unsere Sinne registrieren nur das, was sie sollen.  
Bewusstsein ist nicht mit der Gegenwart vernetzt.  
Überraschendem wird kaum es Beachtung zollen.

Doch wir reden uns ein, derzeit hellwach zu sein,  
Während Alltagstrance die Macht übernommen.  
Dass wir Träumen, fällt weder auf uns noch ein.  
Gewohnheiten machen nur selten beklommen.

Uns selbst zu steuern, ist nicht Normalzustand.  
Viel Unbewusstes spielt in unser Leben hinein.  
Nur weniges hat mensch bewusst in der Hand.  
Doch, was nicht sein darf, das kann nicht sein.

Abhängigkeit wird erwachsen verleugnet zumeist.  
Verleugnung soll vor Kränkungen uns schützen.  
Auf große Leistungen des Geistes man verweist.  
Kann Leistungskraft unserer Achtsamkeit nützen?

Achtsam wird man erst jenseits von Verdrängen.  
Schutzformen, wie zu leugnen, helfen nicht weiter.  
Tabus, die über Selbsterkenntnis wir verhängen,  
Machen uns eng, doch nicht frei, klug und heiter.

Bin ich, mit dem, was ich mache, noch bezogen?  
Werde ich verstanden? Hört man achtsam mir zu?  
Verbiege ich die anderen? Werde ich verbogen?  
Denke ich ideologiefrei oder treibt mich ein Tabu?

Denke ich gerade das, was fast alle hier denken?  
Oder hinterfrage ich wertkritisch unsere Situation?  
Lasse durch Kindheitsgefühl ich mich noch lenken?  
Was wirklich mir gut täte, erkenne ich das schon?

Wie wenig bewusst wir tatsächlich uns lenken,  
Möchten wir nicht gern vor uns selbst zugeben.  
Ferngesteuert zu sein, kann uns sehr kränken.  
Wir sind dann nicht Leitende im eigenen Leben.

## Trancezustände erkennen

Machen wir uns doch einmal die Tatsache klar,  
Dass das meiste im Leibe von alleine geschieht.  
Dann wird uns unsere Fernsteuerung offenbar.  
Aus Routinen der Mensch viel Freiheit bezieht.

Unsere Routinen werden nur dann zum Problem,  
Wenn sie konkreter Situation nicht angemessen,  
Wenn Vernunft durch falsche Routinen ich lähm',  
Tragen diese zumeist dazu bei, mich zu stressen.

Wird von mir in der Situation was Neues verlangt,  
Während in Konventionstrance ich bin verfangen,  
Während also Wachbewusstsein hat abgedankt,  
Kann kaum ich zu passender Lösung gelangen.

Nötig ist, aus Gewohnheitstrance zu erwachen,  
Mit offenem Großhirn und weitem Herzen präsent  
Etwas Neues und besser Passendes zu machen,  
Was man an Resonanzen des Umfeldes erkennt.

Recht häufig, meist schneller, als uns bewusst,  
Rutschen wir ab in Muster aus Kindheitstagen.  
Dann wird nicht mehr gewollt, nur noch gemusst.  
Man ist brav, opponiert oder fängt an zu klagen.

Das Kind übernimmt uns. Der Erwachsene döst.  
Die Kindheitstrance nimmt uns in den Würgegriff.  
Probleme werden mit Mitteln von damals gelöst.  
Tief sich alte Lösung ins Bewusstsein einschliiff.

Vor allen Dingen bei Alltagsautoritätskonflikten  
Mit Chefin, Vorstand und anderen Bestimmern,  
Angstgefühle uns in Trancezustände schickten,  
Die Autoritätskonflikte in uns oft verschlimmern.

Verinnerlichte Eltern ergreifen in uns die Macht:  
„Gut ist, du tust jetzt, was wir wollen, mein Kind.“  
Angst vor Liebesentzug macht Tage zur Nacht.  
Für seine Bedürfnisse wird das Kind in uns blind.

Kind in uns musste vor Verletzung sich schützen,  
Erfand passende Schutzmechanismen für sich,  
Die konnten damals fürs Überleben ihm nützen.  
Doch Schutztrance lässt oft aktuell uns im Stich.

Wir gelangen in Bereiche von Angriff und Flucht.  
Das Großhirn rückt in schier unerreichbare Ferne.  
Trotz, Wut, Furcht und Scham regieren mit Wucht.  
Was man dann tut, mag man später nicht gerne.

Chance besteht darin, Trancezustand zu erkennen,  
Innezuhalten, um in Hirn und Herz zu gelangen,  
In untauglichen Lösungen sich nicht zu verrennen,  
Nicht in frühkindlicher Ohnmacht sich zu verfangen.

## Zwischen Man-Sein und Selbst-Sein

Wir sind einerseits individuell, andererseits sozial  
In diesem Zwiespalt, dieser Ambivalenz gefangen.  
Man- oder Selbstsein steht als Haltung zur Wahl.  
Fraglich ist, ob jemals zu uns selbst wir gelangen.

Deutlich wollen wir von anderen uns unterscheiden:  
Wer bin ich ganz speziell und wer hingegen bist du?  
Doch unter dem Unterschied wollen wir nicht leiden.  
Was Mehrheit anderer tut, ich selbst meist auch tu.

Die anderen werden Maßstab für eigenes Entfalten.  
Störende Unterschiede zu ihnen gleichen wir aus.  
Oder wir bemühen uns, die anderen niederzuhalten,  
Machen zu Herrschenden uns im Gesellschaftshaus.

Wer andere bekämpft, wird ihnen dabei eher gleich.  
Wesentlich Eigenes niemals im Fremden man findet.  
Abhängig von Vorgaben bleibe ich stets im Vergleich.  
Darauf alle Konvention als Man und Wir sich gründet.

Individualität schafft notwendig soziale Abständigkeit,  
Die Miteinandersein, wenn auch verborgen, belastet.  
Wird Abstand belastend erlebt, sind wir nicht bereit,  
Ihn überhaupt anzuerkennen, bleibt er unangetastet.

In Negation anderer oder in der Anpassung daran,  
Bleibt mit Seinsweisen der anderen man verstrickt.  
Man zum besonderen Selbst so nicht finden kann.  
Zu erkennen, wer ich bin, auf die Weise nicht glückt.

Kann sein, dass ein Sein sich hinter allem verbirgt -  
Vielleicht zu entdecken, hat man zu sich gefunden -,  
Das alle Erscheinungen in unserer Welt mit bewirkt.  
Fraglich bleibt, ob sich solch ein Sein lässt erkunden.

Erst geht es darum, vom Man und Wir sich zu lösen.  
Beide bestimmen das Leben auf eigenartige Weise.  
Dort in konventioneller Durchschnittlichkeit wir dösen.  
Wer wir selbst sind, wird verschwommen und leise.

Man samt Wir nimmt viele Entscheidungen uns ab.  
Wir Öffentlichkeit, Kultur oder Zeitgeist das nennen.  
Es nivelliert all das Besondere, das in mir ich hab'.  
Als Alltäglichkeit kaum wir durchschauen es können.

Man macht das stets so. Nur so gehört es sich eben.  
Jedes Wir lässt Selbstverantwortung uns schwinden.  
Es entlastet unser Hiersein, lässt leichter uns leben.  
Doch zum eigenen Selbst ist im Man nicht zu finden.

Selbst werden heißt, Verdeckungen wegzuräumen,  
Sich aus Durchschnitt und Konvention zu befreien.  
Sein kreativ zu gestalten, statt normiert zu träumen,  
Doch Rückfälle in Man-Verhalten sich zu verzeihen.

## Konventionstrance

In Konventionen walten Man, Wir und Autoritäten.  
Uns bestimmen Festlegungen wie immer und nie.  
Hier wirkt die Drohung: Wir brechen dir die Gräten.  
Glaube nur nicht, dass wer dir Verfehlung verzieht.

Unser Fleisch ist faul. Ein Hirn neigt zum Trägen.  
Wir bewegen uns durch Alltag auf alten Bahnen.  
Wenig wert wir auf das Neue und Bessere legen.  
Wir wollen nichts und auch kaum Neues erahnen.

So kann durch seinen Lebensalltag man gleiten.  
Autopilot „Konvention“ die Aktivitäten kontrolliert.  
Was Sinn machen könnte oder Freude bereiten,  
Im vor sich hin dösenden Sein nicht interessiert.

Getan wird, was gewöhnlich schon immer getan,  
Was alle tun, was also derzeit als üblich erscheint.  
Man handelt konformistisch fixiert im Rollenwahn,  
Ist mehr mit Konvention als mit sich selbst vereint.

Zu Problem wird nur, dass wir Normalzustand  
Für einen halten, in dem wir aktiv mitbestimmen.  
Es scheint, als hätten wir das Heft in der Hand,  
Während Automaten die Flügel für uns trimmen.

Man lebt in schierer Selbstbestimmungsidee,  
Glaubt, man habe Macht und das Leben im Griff.  
Doch die Konvention, dieser Illusion zum Hohn,  
Sich unbemerkt tief in das Bewusstsein einschließt.

Ein Handlungsgedächtnis übernimmt das Steuer,  
Spult automatisch ab Routinen und Prozeduren.  
Doch manchmal wird zu viel Routine sehr teuer,  
Wenn statt mit Schaltung auf Automatik wir fahren.

Man bestimmt dann nicht mehr im eigenen Haus.  
Die Entscheidungen werden uns abgenommen.  
Mit unserer Wahlfreiheit ist vorbei es und aus.  
Was wir brauchen, wird nicht mehr bekommen.

Man macht nicht mehr das, was notwendig wäre,  
Eher das, was man schon zeitlebens gemacht.  
Jeder Autopilot erzeugt auch eine geistige Leere.  
In Teilen des Großhirns herrscht finstere Nacht.

Situation und Person werden gleichgeschaltet.  
Besonderheiten bei den Routinen eher stören.  
Mensch wird nicht erkannt, nur noch verwaltet.  
Als Rädchen wir ins große Getriebe gehören.

Gefragt wird dann reines Normalfunktionieren.  
Wir machen das, was wir schon immer getan.  
Möglichkeiten auf ein Minimum wir reduzieren,  
Wie gefangen im uns engenden Herkunftswahn.

Wird mein Stress mehr, bin nicht gut ich drauf,  
Büße ich große Teile ein meiner Wahlfreiheit.  
Die Kreativität zur Neugestaltung gebe ich auf.  
Gewohnheitsmuster machen in mir sich breit.

Routinen werden zum Schutz hochgefahren.  
Irritation oder Befremdendes wird abgewehrt.  
Altvertrautes soll uns vor Ängsten bewahren.  
Lebenszug auf bewährtem Gleis nur noch fährt.

Der stupide Wiederholende tritt auf den Plan.  
Wie weggewischt wirkt ein jedes höheres Ziel.  
Gewohnheit zerstört unseren Wandlungselan.  
Feste Handlungsmuster übernehmen das Spiel.

Der Gewohnheit ist egal, ob zu Zielen sie passt.  
Tut sie es nicht, raubt sie Zeit und ist schädlich.  
Man tut dann Dinge, die überholt bis verhasst,  
Und erlebt sich dabei als falsch und unredlich.

In solch stressigen Situationen haben wir nicht  
Die Energie, automatisierten Ablauf zu stoppen.  
Selbstwertgefühl stückweise zusammenbricht,  
Wenn unerwünschte Gewohnheiten uns foppen.

Was immer war, erscheint automatisch als gut.  
Selbst uraltes Elend erscheint uns als vertraut.  
Zur Wandlung fehlt sowohl Kraft als auch Mut.  
Durch Vergangenes ist unsere Zukunft verbaut.

Nicht in schwindelnde geistige Höhe wir steigen,  
Nicht in Höhlen wir kriechen erfüllt mit Gefühlen.  
Uns zusammenreißend wir kaum uns noch zeigen,  
Nur Rollen in vorgegebenen Rahmen wir spielen.

Komm mir jetzt nicht mit Neuem und Fernem.  
Sag mir jetzt nicht, was an mir ändern ich soll.  
Ich habe es wirklich zurzeit nicht gern, wenn  
Du was von mir willst, denn mein Kopf ist voll.

Darum ist es gut, Besseres so fest einzuüben,  
Bis es alte Gewohnheitsmuster vollends ersetzt.  
Disstress kann uns dann nicht so sehr eintrüben,  
Lässt nicht allzu blöde uns sein, sind wir verletzt.

Alternative Strukturen sind im Gehirn zu bahnen.  
Geduld und Beharrlichkeit sind schon vonnöten.  
Gewohnheiten bewirken viel mehr, als wir ahnen.  
Sie haben sieben Leben, sind schwer zu töten.

Alte Gewohnheit wird von neuer überschrieben.  
Endlich reagiert man auf Stress so, wie man will,  
Wird nicht mehr zu unpassendem Tun getrieben.  
Die Impulse von einst treten zurück, werden still.

## Leib-, Gefühls- und Denkwelten

Wir leben immer in drei Erlebenswelten zugleich:  
In der unseres Leibes, in Gefühlen und Gedanken.  
Anspruchsvoll, dass in dreien ich Klarheit erreich' .  
Oft zwischen Fühlen und Denken wir schwanken.

*Spür' ich, dass ich fühl'? Weiß ich, dass ich denke?  
Fühle ich leiblich Gefühle oder erdenke ich sie mir?  
Woher weiß ich, wohin ich die Achtsamkeit lenke?  
Eher verunsichert mein Innenweltleben ich führ' .*

*Welche Gefühle löst in mir meine Denkwelt aus?  
Welches Denken wird wie vom Gefühl bestimmt?  
Wie sicher bin in meiner Körperwelt ich zuhaus' ?  
Merke ich, welche Welt die Führung übernimmt?*

Warum wir was fühlen, können wir reflektieren.  
Doch was man fühlt, gilt es im Leib zu erspüren.  
Die Gefühlswelt können nur dann wir kapieren,  
Wenn ein leibspürbewusstes Leben wir führen.

Warum wir was fühlen, lohnt sich zu verstehen.  
Dies, um auf die Fühlweise Einfluss zu nehmen.  
Gefühle, die zugelassen, auch wieder vergehen.  
Gefühle stocken, solange wir uns ihrer schämen.

Scham sowie Angst reduzieren Gefühlserleben.  
Hinter Schutzwall sich viele Gefühle verstecken.  
Deckgedanken sich über Gefühlswelt erheben,  
Angstverzerrte Scheingefühle in uns erwecken.

So wird differenzierende Gefühlswelt zerdacht.  
Gefühlssicherheit samt Mut gehen uns verloren.  
Im Angstwürgegriff unser Selbstbetrug erwacht.  
Trügerische Scheinwelt wird so in uns geboren.

Leib, Fühlen und Denken werden einander feind,  
Wird Kooperation zwischen ihnen aufgekündigt.  
Wird nicht klar erspürt, sondern zu fühlen gemeint,  
An menschlichem Potenzial man sich versündigt.

Wie wäre es, wenn man sich nicht innerlich stritte,  
Statt Gefühle zu verleugnen, sie gar zu verhöhnen,  
Ein kraftvolles Fühlenden formte die innere Mitte,  
Sobald wir Gefühltes und Gedachtes versöhnten.

Ein echtes Gefühl zeigt auf, ob mir etwas wert ist.  
Konstruktive Gedanken die Werte mir realisieren.  
Freude begrüßt die Werte. Trauer diese vermisst.  
Wachbewusste Handlungen oft weiter mich führen.

In innerer Mitte führen wir die Welten zusammen.  
Das eine wir tun, ohne aber das andere zu lassen.  
Unsere Selbste einer Welt der Mitte entstammen.  
Dort ist der Ort, den Sinn des Seins zu erfassen.

## Innenwelten und Außenwelten

Innen findet das statt, was andere kaum sehen.  
Wir spüren den Leib. Wir Gedanken erschauen.  
Bedürfnisse entstehen. Sie befriedigt vergehen.  
Innenwelt wird reicher, wenn wir uns vertrauen.

Innenwelt ist privat und ist gleichzeitig versteckt.  
Wir nur winzige Bereiche ihres Treibens erfassen.  
Körper eigene Prozesse nur selten man checkt.  
Zwangsläufig den Prozessen wir uns überlassen.

Herzschlag, Atem, Hormonregulation, Verdauen:  
Alles geschieht heimlich, obwohl vieltausendmal.  
Wir müssen unseren Innenprozessen vertrauen.  
Wollen wir überleben, so bleibt uns keine Wahl.

Innensinne beziehen sich auf wenige Funktionen.  
Schmerz, Mangel und Druck werden uns bewusst.  
Geheimnisvoll ist der Körper, den wir bewohnen,  
Den meisten zur Entlastung, wenigen zum Frust.

Mit steter Körperignoranz leben die meisten gut.  
Er funktioniert lange Zeit ohne achtsame Pflege.  
Wozu also dann erkunden, was im Innen sich tut.  
Auf die Außenwelt ich mein Bewusstsein verlege.

Atmung und Herzschläge können wir erspüren.  
Doch unser Spüren lässt leicht sich ausblenden.  
Ohne Innenbewusstsein lässt Leben sich führen,  
Doch wird es sich kaum zum Besseren wenden.

Gefühle entstehen zwischen Gedanken und Leib.  
Willst deine Gefühle du kapieren und regulieren,  
Spüre hinein in die Innenweltbereiche und bleib.  
Denken kann man ahnen, Empfindungen spüren.

Auch die Außenwelt zeigt sich nur auszugsweise  
Meist als enge Umgebung, wo alltäglich wir leben.  
Auch wenn ich unsere Erde wie manisch bereise,  
Wird sich niemals ein Blick aufs Ganze ergeben.

Aus der Innenwelt wird oft nach außen projiziert.  
Fühle ich mich mies, wird der Himmel eher grau.  
Wer das Innen nicht fühlt, sich im Außen verliert.  
Sich selbst zu verlieren: nicht sonderlich schlau.

Wie innen so auch außen ist wie vieles halb wahr,  
Denn auch alles im Außen wirkt aufs Innere ein.  
Das esoterische Denken birgt in sich die Gefahr,  
Sehr viel im Innen, doch fern des Realen zu sein.

Auch hier sind als Menschen wir stets mittendrin.  
Wir sind zugleich Innen- sowie Außenweltwesen.  
Sich in dieser Mitte zu verorten, gibt Leben Sinn.  
Lebend sollten wir uns von beiden nicht lösen.

## Sinnesbezug

Sinnesbezug meint, bezogen zu sein mit Sinnen,  
Meint zugleich, bezogen zu sein auf Lebenssinn.  
Sinnesbezug ist Kontakt nach außen und innen,  
Ich spüre in mich hinein und ich hörschaue hin.

Wir Menschen sind zuerst einmal Lebewesen.  
Wesentlich fürs Menschsein ist, dass man lebt.  
Ein Mensch kann nicht gedeihen noch genesen,  
Wenn er einseitig mit einem Seinsteil verklebt.

Verstandeseinseitigkeit ist pures Entwicklungsgift.  
Rationalisierend geht Lebendigkeit uns verloren,  
Weil nur der Leib weiß, was uns wirklich betrifft.  
Aus Leiberfahrung wurde Verstand uns geboren.

Wir sind Leib, Bedürfen, Gefühl und Verstand,  
Alles das und weisen liebend darüber hinaus.  
Wer sich spezialisiert in sein Geistiges verrannt,  
Kennt sich in sich und der Welt nicht recht aus.

Der bewohnt einen Leib, ohne ihn zu spüren,  
Hat zwar Bedürfnisse, doch fühlt er sie nicht,  
Der müsste sein Leben wie außer sich führen,  
Leibhaftig entfremdet durch den Sinnesverzicht.

Da fragt man sich: Wozu wurde der geboren?  
Der bräuchte zum Leben doch nur eine Stirn.  
Was hat der im Lustreich der Sinne verloren,  
Reduziert auf Symbole, auf denkend Gehirn.

Und dann gibt es die, die spüren und fühlen,  
Sind vor lauter Gespür in Gefühlen verfangen,  
Wenig denkend, weil sie Gefühle durchspülen.  
Wie wollen die jemals zur Klarheit gelangen?

*Und wenn einer in Beziehung zur Mitwelt tritt,  
Erfährt er atmend unsere Luft in den Lungen?  
Spürt er die Erde unter sich bei jedem Schritt  
Und was ihn von Sinnen wird aufgezwungen?*

Weil wir ständig mit Mitwelt in engem Kontakt,  
Hilft kein Übersehen, Verleugnen, Verneinen.  
Die erlebte Kontaktlosigkeit ist sehr verzückt.  
Wir sind vielbezogener, als meist wir meinen.

Wenn wir unsre Bezogenheit nicht anerkennen,  
Gelangt man meist zu zweifelhaften Schlüssen,  
Ist es wahrscheinlich, dass wir uns verrennen,  
Verunsichert, was wir tun oder lassen müssen.

Solange wir auf Unabhängigkeit uns versteifen,  
Uns nicht begreifen als Organismus-Mitwelt-Feld,  
Uns nicht als Prozess in dem Weltfeld begreifen,  
Sind Tage zum Menschheitsende schon gezählt.

## Körper und Leib

Doppelgesichtig wir uns als Menschen betrachten  
Mit einem Innenerleben und mit einer Außensicht.  
Unterschiedliche Seiten wir betrachtend beachten.  
Beides zusammen erst als Mensch uns entspricht.

Leib ist das, was wir für uns als Innenwelt erleben.  
Körper ist das, was wir mehr von außen erkunden.  
Leib ist man. Doch den Körper, den hat man eben.  
Leib entsteht in uns. Ein Körper wird vorgefunden.

Leib erlebt man als seelisches Werdegesehen.  
Dies wirkt einmalig, persönlich, besonders, privat.  
Körper können wir betasten, von außen besehen.  
Körper ist anwesend. Leib entsteht durch die Tat.

Mein Leib bin ich selbst. Einen Körper ich habe.  
Körper ist Ergebnis. Hingegen ist Leib ein Prozess.  
Mein Leib erscheint mir als eine besondere Gabe.  
Körper funktioniert oder muckt auf bei Disstress.

Biologisch gesehen, einen Körperbau wir haben.  
Leib ist das, was organisch sowie geistig wir sind.  
Leiblichem wir eher unsre Aufmerksamkeit gaben.  
Für funktionierenden Körper sind meist wir blind.

Körperlich kann man sich miteinander vergleichen:  
Mehr alt oder jung, dick oder dünn, klein oder groß.  
Einschneidend, röntgend Körperinnen wir erreichen.  
Biochemisch, physiologisch ist stets viel in uns los.

Man diagnostiziert und analysiert Körpervorgänge:  
Was passiert zellulär, mit Dopamin und Hormonen?  
Man prognostiziert Krankheiten und Lebenslänge.  
Wissenschaftlich in ähnlichen Körpern wir wohnen.

Leiblich jedoch ist jede Person äußerst individuell.  
Nicht einmal im Kernspinn ist ihr Erleben zu klären.  
Unsere Gemeinsamkeit mit anderen ist nur partiell.  
Nur kommunikativ wir das Gemeinsame mehrten.

Körper und Leib sind zwar äußerlich das Gleiche.  
Innerlich hingegen erleben wir die beiden getrennt.  
Den Körper besitzt man demnach noch als Leiche.  
Doch ein Toter sich nicht mehr als leiblich erkennt.

Betrachten wir das Ganze noch etwas abstrakter,  
Um mehr von der Unterschiedlichkeit zu begreifen:  
Körper hat Objekt- und Leib hat Subjektcharakter.  
Doppelsicht auf uns selbst ist nicht abzustreifen.

Wozu nutzt uns begriffliches Feinunterscheiden?  
Ist dies Denken nicht kleingeistige Haarspalterei?  
Unterschied ermöglicht uns innere Freiheit, denn  
Als Körper sind wir verhaftet, als Leib aber frei.

## Leib und Seele oder Seele und Leib

Somatoform nennt man die Körperbeschwerden  
Die nicht auf einer Krankheit des Leibes basieren,  
Irritationen unseres Fühlendens vermutet werden,  
Die zu körperlich störenden Auswirkungen führen.

Die Seelenärzte erfanden dafür gewichtige Namen:  
Wie psychische Überlagerung, vegetative Dystonie,  
Auch auf psychosomatisches Syndrom sie kamen,  
Auf psychogene Störung und Konversionshysterie.

Neben Müdigkeit; Schwäche, Erschöpfungsgefühl  
Steht unser Schmerzerleben an zuvörderster Stelle,  
Auch Herz und Darmtrakt sind zumeist mit im Spiel,  
Scheinnervenleiden verstören wie das Leibsexuelle.

Mit Kloß im Hals, mit Luftnot samt Atemhemmung,  
Mit Druck aufs Herz und Beklemmung in der Brust,  
Über Übelkeit, Völlegefühl oder Stuhlverklemmung  
Zeigt bei vielen sich ungeklärter seelischer Frust.

Manche von uns zittern oder sind hart verspannt,  
Unsere Hormondrüsen spielen momentan verrückt.  
Man hat Leibesfunktionen nicht mehr in der Hand,  
Weil man vor Schau auf seine Psyche sich drückt.

Echte organische Verursachung der Beschwerden,  
Das also Störung eher unserem Körper entstammt,  
Muss glasklar diagnostisch ausgeschlossen werden,  
Was viele Kranke zu langen Suchwegen verdammt.

Derart dicker und dicker wird meist Krankheitsakte,  
Ohne dass dabei eine wirkliche Besserung eintritt,  
Solange man die Störung ins Leibliche verpackte,  
Wird kaum jemals mit Leiden der Seele man quitt.

Oft erlebt man die leiblichen Symptome nicht allein.  
Vor allem Angst- und traurige Gestimmtheitsstörung  
Erfährt mancher mit seinem Leibelend im Verein.  
Oft fällt Menschen dann leichter die Seelenklärung.

Eine Seelenklärung umfasst Gegenwartsgefühle,  
Konflikte aus Kindheit und Persönlichkeitsmuster.  
Welche Belastungen sind hier noch mit im Spiele?  
Gut, wenn den Leidenden all dieses bewusst wär'.

Man schätzt, dass von uns Westlern achtzig Prozent  
Etwas Vergleichbares zumindest zeitweise erlebt.  
Meist man den Anlass in der Psyche nicht erkennt,  
Wenn unser Leib unter Last einer Störung erbebt.

Die somatoforme Diagnose wird oft nicht akzeptiert.  
Festhaltend an körperlicher Krankheitsüberzeugung  
Mensch so teils den Bezug zur Wirklichkeit verliert.  
Hypochonder sind Experten für Diagnosebeugung.

## Leib im Wandel

Leib formt eine Einheit von Körper und Geist,  
Unser Körper ist Geistessitz, solange er lebt.  
Geistlos jedoch wirkt unser Körper verwaist.  
An den Leichen auch keine Seele mehr klebt.

Leib wird zumeist so, wie von uns er geformt.  
Er modelliert das nach, wie wir ihn bewegen,  
Er greift das auf, was bei uns kulturgenormt,  
Und zeigt an, ob wir ihn quälen oder pflegen.

In meinem Leibe, wie er mir derzeit erscheint,  
Spiegelt sich weitgehend bisheriger Lebensstil.  
Die Werte samt Handlungen sind in ihm vereint,  
Meist verweisend auf ein Zuwenig oder Zuviel.

Je nachdem, wie Körperlichkeit uns erscheint,  
Nur als ein Funktionssystem oder aber beseelt,  
Vom Geistigen getrennt oder mit diesem vereint,  
Wird Leib warm gewürdigt oder eiskalt gestählt.

*Erscheint uns der Leib als starr oder fließend?  
Wohin zieht es uns, wenn wir ihn betrachten?  
Leben wir, den real steten Wandel genießend?  
Oder leben wir, in dem wir Verweilen beachten?*

Verblieben als Menschen wir auf ewig ein Kind,  
Wäre die Leibwandelbarkeit uns noch vertraut.  
Bei Babys die Knochen verschiebbar noch sind.  
Ihr Körper ist flexibel für das Wachstum gebaut.

Wachstumsschübe im Mutterleib sind gigantisch.  
In neun Monaten entstehen Billionen von Zellen.  
Späteres Leben bleibt überraschend und frisch,  
Wenn evolutionären Prozessen wir uns stellen.

Jugendliche verspüren oft Wachstumsschübe.  
Ihre Knie werden fast aus Gelenken gerissen.  
Sie verspüren der Entwicklung mächtige Triebe,  
Wollen trotz Schmerzen Wachstum nicht missen.

Bei Menschen, wenn diese erwachsen werden,  
Wird Längenwachstum irgendwann eingestellt.  
Erwachsene oft sich wie reife Wesen gebärden.  
Doch alles erscheint wie statisch in ihrer Welt:

Weder Charakter noch Mitwelt lässt sich ändern.  
Alle Knochen sind fixiert und die Hüften versteift.  
Fest in Form gezurt von Sehnen und Bändern  
Man Körper wie Geist als unwandelbar begreift.

Doch real befindet sich der Leib stets im Wandel.  
Was wie fixiert uns erscheint, ist dennoch flexibel.  
So wie ich als Körper samt Geist mich behandel',  
Verwandle ich mich stetig zum Wohl oder Übel.

## Faszination Leiblichkeit

Frage nicht, wie es uns anmutet, leiblich zu sein.  
Nicht-Leib-Erleben ist unmöglich, zu vergessen.  
Unser Dasein ohne Leiblichkeit leuchtet nicht ein.  
Von Beginn an haben wir einen Körper besessen.

Unser Leib entwarf sich zuerst aus zwei Zellen,  
In denen jedoch das Zentrale schon vorbereitet.  
Faszination des Wachstum sollten wir uns stellen,  
Weil dieses Wachstum lebenslang uns begleitet.

Mein Leib und ich sind zwar eins und doch zwei.  
Anderenfalls könnte niemals ich mich betrachten.  
Mein Leib als Innengefühl und als Mitwelt. Dabei  
Ist Wechselwirkung von Leib-Geist zu beachten.

Selbstverständliches gerät leicht aus dem Blick,  
Wird uns zu Hintergrund im tagtäglichen Treiben.  
Macht vernachlässigt der Leib zwack und zwick,  
Murt man: Komm, lieber Körper, lass es bleiben.

Obwohl Leib mit dem Leben zusammengehören.  
Fragt sich niemand: Hast heute du schon geleibt.  
Etwas scheint die liebende Leibschaue zu stören.  
Mag es sein, weil gelebt ohne ein I man schreibt.

Ich nenne Leib nicht Körper, und dies mit Bedacht.  
Körper könnte rein materiell verstanden werden.  
Körper-Seelen-Einheit uns Menschen ausmacht.  
Das Seelische einverleibend lebt man auf Erden.

Unser Leib ist weit mehr als eine Fleischeshülle,  
Von evolutionär fein durchlöcherter Haut begrenzt.  
In Leiblichen offenbart sich der Schöpfung Fülle,  
Ausbund der Evolution, mit Bewusstheit bekränzt.

Leib ist gegenwärtig unser Gefäß für die Seele.  
Vielschichtig strukturiert von Haut bis zu Knochen.  
Leib leidet, sobald ich vernachlässigend ihn quäle.  
Stirbt er einst, stoppt auch das Herz sein Pochen.

Leib ist Zusammenspiel von Billionen an Zellen,  
In dem jede Zelle das Leibganze mit repräsentiert,  
Sobald wir komplexer Leibwahrheit uns stellen,  
Dieses uns in die Gefilde des Staunens entführt.

Jede Zelle enthält Milliarden von Informationen,  
Sie selbst ist schon ein Universum im Mikroskop.  
Milliarden von Menschen unsere Erde bewohnen.  
Wo bleibt das Wissen, das Menschheit verwob?

Wüssten unsere Zellen nicht, wohin sie gehören,  
Täte das auf Dauer uns als Leibwesen nicht gut.  
Aufkommendes Chaos würde uns sicher zerstören.  
Dies auf die Erde zu übertragen, fehlt es an Mut.

## Liebe, Leib und Erde

Ich kann Leib nicht ohne meine Mitwelt denken,  
Zumal ich atmend deren Luft stets einverleibe.  
Nur das Beste will meinem Leibe ich schenken  
Und hoffe, dass die Mitwelt mir dienend bleibe.

Alles, was ich unserem blauen Planeten antue,  
Wirkt auf mich selbst sowie auf uns alle zurück.  
Es lässt dies Wissen mich nicht mehr in Ruhe,  
Auch wenn ich es zeitweilig noch unterdrück'.

Mein Leib auf der Erde und der Leib der Erde:  
Beide gemeinsam bilden untrennbare Einheit.  
Immer, wenn ich einen von zweien gefährde,  
Ist das für uns beide eine Riesengemeinheit.

Herzensstimme möchte mit alledem eins sein,  
Gleichermaßen mich wie meine Mitwelt lieben.  
Sie möchte zu keinem Erdwesen gemein sein,  
Möchte in umfassende Liebe mich schieben.

Darum will mit der Liebe zum Leib ich beginnen,  
Wohl wissend, dass dieses nur der erste Schritt,  
Will wertschätzend mich auf das Ganze besinnen.  
Schritt für Schritt nehme auch unsre Erde ich mit.

Wenn ich mich splinternackt im Spiegel erschau,  
Aus dem Widerschein der Leib mir entgegentritt,  
Erkenne ich an den wertenden Gefühlen genau,  
Ob mein Leib geliebt ist oder ob er unter mir litt.

*Was finde ich attraktiv, wenn ich mich ansehe?  
Wie geht es mit Haut, Rumpf und Extremitäten?  
Zu welchem Leibteil ich schamvoll nicht stehe?  
Wie stehe ich zu Pickeln, Falten und Nähten?*

*Wie sehe ich den Leib samt seinem Geschlecht,  
Schaue ich auf Leibhülle von Mann oder Frau?  
Ist mir, was ich da schaue, auch innerlich recht?  
Oder werde aus dem Geschlecht ich nicht schlau?*

*Wie gut habe ich bisher mit meinem Leib gelebt?  
Wurde er sorgsam beachtet, gepflegt und genährt?  
Bewegt der Leib sich leicht oder steif und verklebt?  
Habe ich ihn geschont oder reichlich beschwert?*

*Konnte ich bei Mangel und Gefahr ihn schützen?  
Kann ich auf Leibesfunktionen mich verlassen?  
Mag Leib der Psyche dienen, mich unterstützen?  
Neigt der Leib dazu, wird es schwierig, zu passen?*

*Mag ich gern rücksichtvoll mit ihm diskutieren,  
Sobald heftige Belastungssituation seiner harrt?  
Erwarte ich, mein Leib müsse stets funktionieren,  
Egal ob er überlastet oder vor Schreck erstarrt?*

## Leibliebe

*Will ich wirkliches Neues im Leben beginnen,  
Ist der Leib flexibel, kraftvoll auf meiner Seite,  
Oder schleicht er sich eher träge von hinnen,  
Gaukelt mir vor, energetisch wäre ich pleite?*

*Welche Kränkung und Wunden Leib bisher erlitt?  
Wie oft wurde Leib enttäuscht und erschreckt?  
Wann zeigte er mir: Ich mache nicht mehr mit,  
Hat fiebrig und zitternd mich niedergestreckt?*

*Was weiß ich über die leiblichen Schwächen?  
Wie zeigt Leib mir an, wenn ich ihn überfordere?  
Liebt er es, sich an mir erbrechend zu rächen,  
Falls unpassende Nahrung für ihn ich ordere?*

*Spüre und verstehe ich, was Leib mir sagen will,  
Wenn Gewebe und Muskeln sich verspannen?  
Begebe ich mich dann zur Ruhe, werde ich still,  
Oder habe ich Verspannung wie Reifenpannen?*

*Bekommt Leib Wasser, Bewegung, frische Luft  
Und zu essen, so viel und so gut er es braucht?  
Ist Leib für mich Mülldeponie samt Modergruft,  
Mit Dreck vollgestopft, verklebt und verraucht?*

*Halte den Leib ich fern von vielen Alltagsgiften,  
Die Verstand und Gemüt verzerrend trüben?  
Oder ist mir gleichgültig, geht Leib mir stiften,  
Weil ich überdrüssig bin all der Lebenslügen?*

*Gefällt es mir, auf meine Bedürfnisse zu hören,  
Mangel und Überfluss in mir auszubalancieren?  
Oder neige ich dazu, meinen Leib zu zerstören,  
Weil bedürftig Herz und Seele in mir erfrieren?*

*Was macht mein Leib, erlebt er ein Unbehagen,  
Will ich meine Seele mit Alltagseleid bepacken?  
Was schmerzt? Bluten uns Darm oder Magen?  
Verbiegt sich Rückgrat? Versteift sich Nacken?*

*Kann ich den Leib auch noch achten, der zerfällt,  
Wenn welker die Haut wird und steifer die Glieder?  
Oder wird er geliftet und versilicont mit viel Geld?  
Mache im Körper-Kult-Wahn den Leib ich nieder?*

*Kann ich meinen Leib, so wie er ist, gut ertragen,  
Ein guter Freund ihm sein, wenn er mich braucht,  
Ihn liebevoll begleiten auch in Krankheitstagen,  
Bis der Leib irgendwann auch Seele aushaucht?*

*Mag sein, ich bin nicht nur Leib, lebe in ihm jetzt,  
Doch in ihm als im Tempel für Seele und Geist,  
Achtsam bedacht, dass der Tempel nicht verletzt,  
Durch Achtlosigkeit nicht zu früh er verschleißt.*

## Leben als Leib in handelnder Bewegung

Leben beginnt als ein organismisches Dasein.  
Ein Bewusstsein, was zu Beginn sich ausformt,  
Stellt zuerst einmal auf Leibfunktionen sich ein,  
Ist noch nicht durch unseren Verstand genormt.

Leiblichkeit als grundlegende Ebene im Erleben  
Funktioniert kaum bewusst, doch selten dumm.  
Leibfunktionen Gleichgewicht in uns erstreben,  
Eher selten geräuschvoll, meistens stumm.

Unser leibliches Bewusstsein sucht im Außen.  
Zugleich ist es spüribewusst hochaktiv im Innen:  
Was drängt im Leib, will aus ihm heraus geh'n?  
Was gilt es, aus der Mitwelt dazu zu gewinnen?

Hunger sowie Durst, sich erleichtern müssen,  
Atmung sowie Verdauung samt Blutkreislauf  
Werden geregelt von hochklugem Leibwissen.  
Meist ohne ein bewusstes Zutun ich schnauf.

Dem Verstand wird viel zu viel beigemessen.  
Leib mit Gefühlen zählt dagegen eher kaum.  
Verstand ohne Handeln ist oft zu vergessen,  
Ist meist nur abstrakt-symbolischer Schaum.

Verstandesfixierung verhindert Achtsamkeit.  
Leiblichkeit meint Vitalität als Lebensprozess.  
Wissen wir über unseren Leib nicht Bescheid,  
Erwächst uns daraus häufig unnötiger Stress.

Wir handeln als Leib in bewusster Bewegung.  
Bewegung ist stets mit dem Leib verbunden.  
Vorankommt ihr unseres Gehirnes Erregung.  
Anziehungsträgheit wird aktiv überwunden.

Bewegung ist stets unser Gefühl in Aktion,  
Aktionen oft vereint mit Freude oder Frust.  
Bewegung ist Leiblichkeit mitsamt Emotion,  
Ist unser Prozesserleben mit Leid oder Lust.

Ein Bedürfnisverlangen wird bewegt realisiert.  
Bedürfnisse sind mit den Gefühlen verbunden.  
Doch Gefühle werden nur dann auch gespürt,  
Wenn achtsam wir Zugang zu ihnen gefunden.

Nur denkend kann Dasein man nicht verstehen.  
Uns Wesentliches wird derartig abgespalten.  
Denkend auf die Spitze des Eisbergs wir sehen.  
Neun Zehntel Erleben wir fern von uns halten.

Denkreduziertes Selbstbild ändern wir müssen,  
Tiefer und wirksamer in uns gilt es einzutauchen.  
Erst erspüren wir, bevor wahrhaft wir wissen,  
Was für unser lebendiges Leben wir brauchen.

## Emotion und Gefühl

Indem erregt wir erröten oder aber erblassen,  
Offenbart sich in uns Lebendigkeit als Emotion.  
Bevor wir was ergreifen oder wieder loslassen,  
Verspannen sich Muskeln und Faszien schon,

Wir verspannen uns ausdauernd bei Dauerlast,  
Bei chronischem Stress mit andauernder Angst.  
Hin und wieder braucht der Leib Ruhe und Rast,  
Verhärtet sich, falls zu viel du von dir verlangst.

Bewegungen wirken unruhig, sind wir aufgereggt.  
Tränen stocken oder rollen, sind wir sehr traurig.  
Meist spürt man leiblich, dass uns was bewegt.  
Zittert der Oberbauch, scheint etwas schaurig.

Emotion wird zumeist mit Gefühl verwechselt,  
Tränen deutet dann meist man als Traurigkeit.  
Wer mit Deutung der anderen psychodrechselt,  
Erweist oft sich nicht als unterscheidungsbereit.

Tränen gehören zum Bereich der Emotionen.  
Freude oder Traurigkeit in uns sind Gefühle.  
Gefühle zu klären, wird meistens sich lohnen:  
Ist bei dir eher Freude oder Leiden im Spiele?

Mit Emotion geht es anders als mit Gefühlen.  
Denn Gefühl geschieht unsichtbar im Innen.  
Gefühl erwächst uns aus Abwägungsspielen,  
Uns auf Nähe oder auf Distanz zu besinnen.

Mit Lust und Liebe erschaffen oftmals wir Nähe.  
Angst, Ekel und Scham schaffen eher Distanz.  
Emotion erst bewirkt, dass ich zu auf dich gehe  
Oder dass ich dich meide, sobald ich kann's.

Wut will den gedachten Feind uns vernichten.  
Skepsis hält voneinander uns innerlich fern.  
Ratlosigkeit lässt uns aufs Handeln verzichten.  
Freude zeigt meist uns: Das habe ich gern.

Angst lässt den Atem im Brustraum verflachen.  
Hemmung unterbricht ein Handlungsgeschehen.  
Befangenheit hindert uns, spontan zu lachen.  
Enttäuscht aus unserem Kontaktfeld wir gehen.

Anziehungskraft fördert unser Kennenlernen.  
Kleinmut und Resignation lassen uns zaudern.  
Schuldgefühle uns aus Beziehungen entfernen.  
Und Einsamkeit lässt uns eiskalt erschauern.

Unsere Gefühle sind immer nur momentan,  
Schwinden, ist Ereignis ganz abgeschlossen,  
Sind wandelnd, unvorhersehbar und spontan,  
Werden ungeübt gefürchtet, geübt genossen.

## Denkzwang oder Denkfreiheit

Denken kann nützlich sein oder schädlich,  
In der Wirkung konstruktiv oder destruktiv,  
Uns selbst mal betragend oder aber redlich,  
Aufgreifend, was ist, oder verdrängend naiv.

Gedanken können uns resignieren machen,  
Hoffen auf Wandel zum Besseren ersticken.  
Denken kann voll Hoffen sein oder Lachen,  
Sollte Erhofftes nicht wirksam uns glücken.

Gedanken sperren in uns in Geistkerker ein,  
Wenn man nicht aus ihnen herausfinden kann.  
Zu denken kann realistisch hoffnungsvoll sein.  
Man macht sich nichts vor, geht mutig voran.

*Wo halte ich mit meinen Gedanken mich auf?  
Was macht es, wohin mit Gedanken ich bin?  
Wer in mir bestimmt meiner Gedanken Lauf?  
Macht die Art meines Denkens mir noch Sinn?*

*Werde mit dieser Denkweise jemals ich weise?  
Oder bin ich im geistigen Wirrwarr verfangen?  
Werden meine Gedanken auch manchmal leise,  
Auf dass ich kann hinter Gedanken gelangen?*

*Was mag wohl hinter den Gedanken passieren?  
Welche Erlebensform gibt es dort zu erkunden?  
Gedanken lassen wir ziehen. Atem wir spüren.  
Erlauben wir uns doch denkfremde Mußestunden.*

*Kann ich störende Gedanken auch stoppen?  
Gerate ich in Endlosschleifen aus Grübeleien?  
Erkenne ich Gedanken, die mich nur foppen,  
Denen Erkenntnisgewinn ist zumeist einerlei?*

*Was kann ich mit den Gedanken belichten?  
Wie stellen sie sich zu Empfinden und Fühlen?  
Auf welche Gedanken gilt es zu verzichten?  
Welche Rolle soll Denken im Leben spielen?*

*Unterstützt dieses Denken gutes Handeln?  
Tue ich mir mit meiner Weise zu denken gut?  
Hilft sie mir, mich zu mir hin zu verwandeln?  
Mache ich dank meiner Gedanken mir Mut?*

Gedanken können sich frei in Zeiten bewegen,  
Vergangenes erinnern und es umkonstruieren,  
Planend für bessere Zukünfte Absichten hegen,  
Momentanes missachten oder aber kapieren.

Zu denken ist an und für sich gar nicht schlecht.  
Nur wenn Gedanken eher schaden als nutzen,  
Ist solcherart zu denken zu stoppen uns recht.  
Dummdenken denkend die Flügel wir stützen.

## Individuelle Gedankenfelder

Sechs Felder von Gedanken sind zu erkennen:  
Es ist vergangen, zukünftig oder gegenwärtig.  
Je zwei Qualitäten sind beizeiten zu benennen:  
Ich fördere mich oder ich mache mich fertig.

*Kann allzeit Konstruktivem ich mich zuwenden  
Als was mit mir war, was ist und was wird sein?  
Kann destruktives Denken ich in mir beenden?  
Oder ziehen Gedanken mich noch oft da hinein?*

*In welchem der sechs Felder bewege ich mich?  
Worin verbringe ich gedanklich die meiste Zeit?  
Welche der Felder lasse ich oft noch im Stich?  
Welche zu verlassen, bin ich noch nicht bereit?*

*Wie wäre es mit der konstruktiven Gegenwart  
Als den Hauptsitz für unser alltägliches Denken?  
Was wäre daran gut? Was bliebe mir erspart,  
Könnte gute Gedanken ich ins Jetzige lenken?*

Als Nebenort konstruktives Vergangenheitsklären  
Mit Bereitschaft, aus meinem Gestern zu lernen,  
Mir selbst wie anderen die Vergebung zu lehren,  
Um Hass und Groll aus dem Sein zu entfernen.

Als Nebenort die konstruktive Zukunftsplanung  
Zur Stärkung von heilsamen Lebensentwürfen:  
Kaum starre Zielvorgaben, sondern als Ahnung,  
Kaum Sollen, sondern mehr öffnendes Dürfen.

Als Nicht-Mehr-Felder gedankliche Destruktivität.  
Diese Felder sollten wir baldmöglichst verlassen.  
Unsere Psyche destruktiv aus ihrer Mitte gerät.  
Dezentriert wir meist uns wie auch andere hassen.

Nicht im Gestrigen verweilen, das misslungen.  
Daraus lernen, aber nicht darin hängen bleiben.  
Bleibend wird Morgen ins Gestern gezwungen,  
Auf dass unversehens in altes Elend wir treiben.

Stellen wir fest: Die Gedanken tun uns nicht gut  
Und destruktive Felder werden weiterhin besetzt,  
Erfordert es unseren klaren Denk-Stillhalte-Mut,  
Um zu stoppen, dass man sich grübelnd verletzt.

*Wer in mir zwingt mich, die Gedanken zu denken?  
Woher kommen Horror, Sorgen und Grübeleien?  
Wieso kann ich Denken nicht konstruktiv lenken?  
Was kann und will ich mir noch nicht verzeihen?*

*Welcher strafende Geist geistert noch in mir herum?  
Wovon ernährt sich in mir die moralische Strenge?  
Wieso erlebe ich oft als schwach mich und dumm?  
Wer oder was treibt mich in solche geistige Enge?*

## Gedanken weiten

*Kannst du auf innere Worte und Sätze hören,  
Wenn sie in dir gedacht, bevor sie gesprochen?  
Kannst Gedanken du stoppen, wenn sie stören?  
Oder wirken sie wild aus dir hervorgebrochen?*

Doch die Gedanken sind keine heißen Vulkane.  
Man kann zumeist mit Bewusstsein sie zähmen.  
Gedanken führen in die Freiheit oder zum Wahne,  
Sie erschaffen Freude oder grübelnd sie grämen.

Weg vom Nurdenken zu Empfinden und Fühlen:  
*Wo spüre im Leib ich noch Spannung und Druck?  
Welche Szenen im Leben wollen mich aufwühlen?*  
Liebevoll achtsam aufs gesamte Dasein ich guck.

Achtsam-freundlich komme ich mir auf die Spur:  
Etwas aus der Kindheit wird nicht erledigt sein.  
*Welche Angst, welches Tabu, welcher Schwur,  
Welches Verbot, welche Not machte mich klein?*

Dem Kind in mir kann ich heute zur Hilfe eilen,  
Mich nutzbringend auf dessen Seite schlagen.  
Ich muss nicht in kindlicher Lähmung verweilen,  
Muss frühere Hilflosigkeit nicht mehr ertragen.

Mit neuen Gefühlen kommen neue Gedanken,  
Da Gefühle im Leib unser Denken ausrichten.  
Ob wir kerngesund sind oder ob wir erkranken,  
Wird unsere Gedanken ganz anders gewichten.

Es mag uns zwar kränken, wenn wir bedenken,  
Dass unsere Gedanken in Wahrheit nicht frei.  
Doch dass Gefühle unsere Gedanken lenken,  
Was ist daran wirklich so schlimm oder so neu.

Es werden eben Gefühl und Gedanke bedacht.  
Integriertes Denkfühlen gerät uns zur Realität.  
Eine neue Betrachtungsweise ist in uns erwacht.  
Ein weiterer Möglichkeitsraum in uns entsteht.

Denken wir auf unsere Bedürfnisse ausrichten:  
*Was brauche ich noch? Was muss von mir weg?  
Was wünsche ich? Auf was will ich verzichten?  
Was ist hier nur Mittel? Was ist wahrer Zweck?*

Denken verbinden mit unseren echten Gefühlen:  
Bei Verlusten ist meist passend, traurig zu sein.  
Wut wird wohl die Rolle zum Abgrenzen spielen.  
Wieso noch diese Einsamkeit, sobald ich allein?

Aufgabe des Fühl Denkens ist, uns zu entspannen,  
Um eine erweiterte Sicht auf das Dasein zu finden.  
Innere starrwütige Dogmatik ziehe von dannen,  
Wollen wir unser lebendiges Leben ergründen.

## Herkömmliche und neue Denkwelten

Wie denken wir, unser Handeln betrachtend?  
Welche Wirkungen beziehen wir dabei mit ein?  
Und welche Zusammenhänge klug beachtend  
Könnten handelnd wir allemal wirksamer sein?

Wollen wir befriedigend Lernen und Leben,  
Komplexität und Dynamik des Seins erfassen,  
Um uns klar mit wirklicher Welt zu verweben,  
Heißt es, von verfehlten Denkweisen zu lassen.

Neues Denken ist kooperativ und einbeziehend.  
Altes Denken war Ausgrenzung und Konkurrenz,  
Einseitig, Schuld zuweisend und polarisierend.  
Dieses Altdenken ich ersetze, zumindest ergänz'.

Neues Denken ist mehrperspektivisch, zirkulär.  
Es geht davon aus, dass in Systemen wir leben.  
Getrenntes, nur Singuläres gibt es nicht mehr.  
Es kann nur Vielfalt der Vernetzungen geben.

Im Altdenken werden Gegensätze überbetont,  
Werden Widersprüche gegeneinander gestellt.  
Linear logisch ist man eher zu denken gewohnt.  
Logisch und linear sind weder Mensch noch Welt.

Altes Denken lebt noch vom Entweder-Oder:  
Begrenzen, Kontrastieren und Unterscheiden.  
Denken scheint klar, doch ist geistiger Moder.  
Die Menschheit wird dabei Schiffbruch erleiden.

Altdenken liebt das entgegennestellende Aber.  
Vernarrt in Prinzipien und in Entschiedenheit,  
Erscheint denen Konsenssuche als Gelaber,  
Die nicht zu gemeinsamem Handeln bereit.

Ideen und Positionen werden starr vertreten,  
Meist situations- und personenunabhängig.  
Erstarrt in einem fanatischen Unkrautjäten,  
Da Wildkräuterkauf nicht am Markte gängig.

Moralisierendes Denken in Begrifflichkeiten  
Fernab sinnlich-konkreter Lebensentfaltung  
Kann vielen schlechtes Gewissen bereiten,  
Doch dient es kaum einer Lebensgestaltung.

Hochmoralisch, abstrakt und politisch korrekt,  
Dennoch unnütz, im Wesenskern lebensfern:  
Wenn Denken sich nicht ins Handeln erstreckt,  
Mein Handeln nicht zu durchdenken ich lern'.

Von Handlungswirkungen her ist zu denken.  
Was bewirkt das, was ich hier sage und mache.  
Auf Bezogenheit ist unser Denken zu lenken.  
Es geht primär um uns, sekundär um die Sache.

## Denkkritik

Nicht jede Weise zu denken wird hilfreich sein,  
Menschheits- samt Mitweltproblemen zu lösen.  
Von Fehlern im Denken muss man sich befrei'n,  
Um nicht weiter in trüber Erwartung zu dösen.

Alles Denken ereignet sich im Kontext der Zeit.  
Der Zeitgeist setzt unserem Denken Grenzen.  
Auch kulturelle Tabus machen in uns sich breit.  
Kein Denken ist fertig. Es ist stets zu ergänzen.

Solange diesen Rahmen man nicht mit benennt,  
Herrscht denkend und handelnd Desintegration,  
Bleiben Aktionen und deren Reflexion getrennt,  
Bleibt ein wirksamer Wandel zumeist Illusion.

Besonders perfide: pseudointegratives Denken,  
Dieses unechte, nur additive Zusammenführen,  
Um sich Mühe zu echtem Konsens zu schenken,  
Anschauung und sein Gesicht nicht zu verlieren.

Aus Einerseits-Andererseits fauler Kompromiss,  
Mit nur scheinbarer Auflösung der Probleme.  
Man bleibt sich der Ursprungspositionen gewiss,  
Bestimmt eine Mitte, eine für beide bequeme.

Dabei ist es für Weiterentwicklungen wichtig,  
Ergebnisoffen in klärende Dialoge zu gehen,  
Sich zu lösen von altem Falsch oder Richtig,  
Aus vielen Perspektiven die Welt zu besehen.

Kein Feilschen, was vom Alten beizubehalten,  
Sondern fragen: Was tut künftig uns allen gut?  
Probleme echt lösen, nicht nur stur verwalten.  
Konsens anzustreben, erfordert Loslassenmut.

Nur ein Scheineindruck von Ausgewogenheit,  
Lösungen, womit beide Seiten leben können,  
Verdecken Ich-Bezogenheit und Verlogenheit  
Von Menschen, die nicht sozial bleiben können.

Scheingebildetes Flachdenken, weit verbreitet,  
Der vielen Sonntagsredner rhetorisches Kalkül,  
Steter Bildungsverflachung den Weg bereitet.  
Der Geist der Gesellschaft steht auf dem Spiel.

Wer Fragen stellt, suche nach Antworten dafür.  
Wer Antworten hat, möge in Frage sie stellen.  
Keine Gewissheiten mehr ohne jedes Gespür,  
Auch Paradoxes in unserem Sein zu erhellen.

Der Zweifel bleibe der Bruder vom Glauben,  
Mit Paradox samt Vagheit heißt es zu leben,  
Doch ohne uns Mut zum Konsens zu rauben.  
Erkenntnis geschieht nur im ewigen Streben.

## Dingwelten und Beziehungswelten

Unschärfe bestimmt das, was wir erfassen.  
Was wir erwarten, gewinnt eher an Gestalt.  
Klar ist, dass ständig wir vieles verpassen.  
Alltagsignoranz verleiht scheinbar uns Halt.

Manche wollen Bezogenheiten verdrängen,  
Ausschließlich auf Dinge sich konzentrieren,  
Wollen ihr Hiersein in Dingwelt einzwängen.  
Tief in sich Angst vor Beziehung sie spüren.

Mein Leben nur auf Sachebenen mach ich.  
Wie es mir oder dir geht, ist uninteressant.  
Gehe nicht in Gefühle. Bleibe stets sachlich.  
Dann hast du dein Leben fest in der Hand.

Immer leben zugleich wir in beiden Welten.  
Zu jedem Was gesellt stets sich ein Wie.  
Unterschiedliche Logiken in Welten gelten,  
Ob ich auf Ding oder Person mich bezieh.

Im Gespräch, auch wenn eher versteckt,  
Lässt sich Bezogenheit nicht vermeiden.  
Es wirkt immer dieser Beziehungsaspekt,  
Der macht, dass wir froh sind oder leiden.

Bei allem, was je von uns angeschnitten,  
Auch wenn das Thema noch so abstrakt,  
Wird, was wissenschaftlich unbestritten,  
Unsere Bezogenheit stets mit angepackt.

Alles Dasein ist in viele Kontexte verstrickt.  
Alles ist durchgehend mit allem verbunden.  
Ohne Beziehungsbeachtung nichts glückt.  
Bezogenheit wird unser Dasein abrunden.

Weil jedes Was also stets begleitet vom Wie,  
Egal, ob man das anerkennen will oder nicht,  
Auf die Beziehungsmuster immer auch sieh,  
Oder leiste dir einen groben Realitätsverzicht.

Zu leben heißt, sich aufeinander zu beziehen  
Auf Menschen, auf Erfahrung und auf Traum.  
Unsrer Bezogenheit können wir nie entfliehen.  
Aus Relationen bestehen Zeit wie auch Raum.

Ohne Beziehungsaufnahme sind wir verloren.  
Dialoge entstehen es nur, wenn wir verbunden.  
Sozial isoliert zumeist vereinsamt wir schmoren,  
Da uns Trennendes derart nicht überwunden.

Bezogen sein und dennoch wahlfrei zugleich.  
Die Dingwelt gestaltend mit den anderen teilen.  
Derart werden sozial wir und emotional reich.  
In Lebenskrisen einander zur Hilfe wir eilen.

## Seinwelten und Habenwelten

In Sein- oder Habenwelt herrscht andere Sprache,  
Wie wir mit uns und mit unserer Mitwelt umgehen.  
In der Habenwelt wird unser Selbst uns zur Brache.  
In der Seinwelt wir eher als Menschen uns sehen.

In der Habenwelt regiert, was die anderen denken.  
Besitztum samt Sachenwelt bestimmt, wer wir sind.  
Unsere Blickrichtung meist nach außen wir lenken.  
Für das, was in uns abläuft, sind oftmals wir blind.

In Seinwelt könnte Verantwortung ich übernehmen  
Fürs Denken und Bewerten, Fühlen und Handeln.  
Auf dass Scham und Schuld mich nicht lähmen,  
Will meine Ohnmacht in Aktivität ich verwandeln.

In der Habenwelt ist unser Dasein eher statisch.  
An dem, was man hat, hält beharrlich man fest.  
Man lebt seinen Lebensentwurf wenig empathisch.  
Von dem, was ist, man sich kaum abbringen lässt.

In Seinwelt wir in den Fluss des Lebens eintreten,  
Alles Statische wir weitgehend hinter uns lassen.  
Wo möglich, mit prozesshaften Verben wir reden,  
Die viel besser zu unserer Lebendigkeit passen.

Wenn im Aktiv wir reden, wir Handelnde bleiben.  
Denn das Passiv ist eher die Sprache der Opfer.  
Nicht Getriebene sein, eher selbst uns antreiben,  
Auf dass man nicht selbstmitleidiger Tropf wär'.

Eine Verspannung ist ein prozessloses Nomen.  
„Ich habe ein Verspannung.“, ist Satz ohne Kraft.  
Vom Haben zu sprechen, ist meist böses Omen.  
Jede Selbstwirksamkeit wird derart abgeschafft.

Wer ist daran schuld? Wer hat mich verspannt?  
Das kann doch ich selbst nicht gewesen sein.  
Die Verspannung als solche hat mich in der Hand.  
Etwas habend füge ich ins Schicksal mich drein.

„Ich verspanne gerade meine Rückenmuskulatur.“  
Jetzt heißt es, Verantwortung dafür zu übernehmen.  
Ich selbst werde verantwortlich für diese Tortur.  
Ob der Tatsache sollte ich mich nicht schämen.

*Verspanne ich mich, um mich nicht zu spüren,  
Aus Sorge, im Kontakt mit mir selbst zu leiden?  
Oder will lieber ein anderes Leben ich führen,  
Mich kaum verspannend und eher bescheiden?*

Ich habe eine Krankheit oder ich kränke mich.  
Sprache des Habens oder Sprache des Seins.  
Auf welche Art lasse ich selbst mich im Stich?  
Auf welche Art werde ich mit mir wieder eins?

## Individualwelten und Sozialwelten

Oft kommt es uns vor, als ob einzeln wir wären,  
Besonders im Erleben und begrenzt durch Haut.  
Soziales erfährt man nur in Beziehungssphären,  
Die unfassbarer erscheinen und wenig vertraut.

Individuelles scheint konkret, Soziales abstrakt.  
Konkret erscheint das, was wir leiblich erleben.  
Soziales ist in Beziehungserfahrungen verpackt,  
Die sich aus interaktiven Prozessen ergeben.

Die Prozesse und Beziehungen sind unkonkret.  
Man kann sie nicht fassen, sehen, schmecken.  
Jeder Sozialraum nur in Bewusstsein entsteht.  
Institutionen meist diese Erfahrung verdecken.

Freundschaft, Familie, Verwandtschaft, Verein  
Sind Sozialkonstruktionen, nicht nur für sich da.  
Sie bleiben solange, lassen wir uns darauf ein.  
Sind nie handgreiflich, auch wenn sie uns nah.

In einer auf Vereinzelung ausgerichteten Kultur,  
Einem Konkurrenz fördernden Wirtschaftssystem,  
Kommt dem Sozialwert man kaum auf die Spur.  
Abhängigkeit erlebt meist man als unangenehm.

Rücksicht, Fairness um der Gemeinschaft wegen  
Werden begrenzt auf einen engen Personenkreis.  
Gesamtverantwortung kommt vielen ungelegen.  
Was die Zukunft betrifft, kaum weiter man weiß.

Meinem Ich gegenüber steht ein Ihr oder ein Wir,  
Als Bindeglied dazwischen stets ein jeweiliges Du.  
Qualitäten des gemeinsamen Wir eher ich kapiere,  
Traue ich mir wie dir eine Sozialverantwortung zu.

Fehlt dies Vertrauen, formt sich abständiges Ihr.  
Gleichgültig bis feindselig wird unser Verhalten.  
Verschließt sich jedoch unsere Beziehungstür,  
Können Soziales wir nicht zusammen gestalten.

Zwischen Ich und Du erscheint Wir als das Dritte,  
Meist als eine zerbrechliche Sozialkonstruktion.  
Dieses Wir jedoch bildet die uns tragende Mitte.  
Ein Wir-Verzicht spricht der Menschlichkeit Hohn.

Wir leben in Einmaligkeit und in Zugehörigkeit,  
Sind existenziell in diesen Zwiespalt verstrickt.  
Wir sind erst dann wahrhaftig zu leben bereit,  
Wenn diesen Zwiespalt zu heilen uns glückt.

Einerseits sind wir ausgeprägte Individualität,  
Sind einmalig in Erscheinung und in Erleben.  
Andererseits gehen wir hervor aus Sozialität.  
Ohne die anderen würde es uns nicht geben.

## Spezialität

Von über sieben Milliarden Menschen hier  
Hat eine jede Person eigene Fingerbeeren.  
Ohrform, Gesichtsschnitt und Augenzier.  
Schiere Vielfalt unter uns sollten wir ehren.

Jeder Mensch erlebt Dasein unterschiedlich,  
Er lebt seine besonderen Lebensentwürfe.  
Unterschiede erlebt nicht jeder als friedlich.  
Als ob mancher nicht besonders sein dürfe.

Weicht man zu sehr ab von gültiger Norm,  
Die sich irgendjemand mal für alle erdacht,  
Gibt man sich nicht hinreichend konform,  
Wird man verstoßen, zumindest verlacht.

Unterschiedlichkeit ist ein Wesensmerkmal  
Einer Menschheit, der wir alle zugehören.  
Was uns wesentlich ist, sei uns nicht egal.  
Einzigartigkeit sollte uns nicht verstören.

Unterschiedlichkeit ist oft dann attraktiv.  
Wird das Eigene durch Fremdes ergänzt.  
Nur Narzisst am liebsten mit sich schlief,  
Sich somit in seiner Entwicklung begrenzt.

Unterschiedlichkeit sollte Freude machen.  
Konformitätsdruck aber sollte verschwinden.  
Tiefe Dankbarkeit und erlösendes Lachen,  
Wenn sich zwei Einmaligkeiten verbinden.

Einmalige Menschen treffen zusammen  
In Situationen, die noch niemals so waren.  
Obwohl wir einer Menschheit entstammen,  
Unterschiede die Besonderheit offenbaren.

Es treffen sich dabei zwei Erlebenssysteme  
Mit Zellen noch mehr, als das All hat Sterne,  
Nehmen passende Wege, nicht bequeme,  
Sich zu finden trotz der Einmaligkeitsferne.

Sie wollen nicht ein Klischeebild bedienen,  
Den Unterschiedsschmerz zu überspielen.  
Zum Gleichmacherspiel nicht gute Mienen,  
Nicht einzig auf die Gemeinsamkeit schießen.

Einmalig zu sein, macht uns auch einsam.  
Personen gehen ihren eigenen Lebensweg.  
Isoliertheitsgefühle sind also nicht seltsam,  
Gehören dazu, sind nicht krank noch schräg.

Auch wenn wir Menschen zusammenfinden,  
Gilt es, die Einsamkeitsgefühle zu begreifen.  
Gefühl ist nicht verdrängend zu überwinden.  
Uns bleibt nur, dieses annehmend zu reifen.

## Selbstbezug

Auch wenn wir beizeiten mal allein sind,  
Bleiben wir doch stets auf uns bezogen.  
Unser Dasein viel an Qualität zugewinnt,  
Sind wir bezogen uns zugleich gewogen.

Wie wir uns auf uns selbst meist beziehen,  
Hängt oft von den erlebten Beziehungen ab.  
Man kann der Bezogenheit nicht entfliehen,  
Solange man noch nicht tot liegt im Grab.

Probleme erscheinen in anderem Licht,  
Je nachdem, wie ich selbst zu mir stehe.  
Ich verzweifle zumeist, mag ich mich nicht.  
Mag ich mich, ich eher die Auswege sehe.

Die konstruktive Selbstbezogenheit umfasst  
Den wachen Kontakt zu Leib und zu Seele.  
Alles wird geschätzt. Nichts wird gehasst,  
Auf dass nichts zu der Ganzheit uns fehle.

Einfühlen samt Leibempfinden und Denken,  
Bedürfnissen, Herzens- und Seelenkontakt.  
All dem wir volle Aufmerksamkeit schenken.  
Nichts davon wird mehr in uns abgezwickelt.

Schwierigkeiten, die einstmals wir hatten,  
Erfolge und Freude, Momente von Glück,  
Lichtes Erleben sowie das voller Schatten,  
Nichts davon halten wir noch länger zurück.

Wie alltäglich wir leben den Selbstbezug -  
Ob eher als Selbsthass oder als Selbstliebe,  
Ob als Selbsterkennen oder als Selbstbetrug -  
In unserer Selbstverantwortung stets bliebe.

Allein an uns hängt es, wie wir uns sehen,  
Was wir aus unseren Erfahrungen lernen,  
Ob wir die Pfade zur Befreiung hin gehen  
Oder ob uns von einem Freisein entfernen.

Blicken wir der Wirklichkeit in die Augen,  
Auf das, was auf uns einströmt und wirkt.  
Lasst uns auf all das ziemlich genau seh'n,  
Bis sich nichts Wichtiges vor uns verbirgt.

*Was ließe Hiersein vom Sein uns erfahren,  
Bevor, während und sobald wir geboren?  
Wie haben in den sprachgeleiteten Jahren  
Wir uns auf Beziehungen eingeschworen?*

*Ist Bezogenheit für uns Freude oder Leid?  
Meiden wir Leben oder geh'n wir auf es zu?  
Sind gefesselt wir oder weitgehend befreit?  
Ist ein Selbstbezug mir erlaubt oder Tabu?*

## Sozialität

Sozial denken meint, Gemeinsamkeit sehen.  
Der einen Menschheit gehören wir alle an.  
So wie wir mit uns und anderen umgehen,  
Menschheit sich ent- oder verwickeln kann.

Gemeinsamkeit ist die Basis für Mitgefühl.  
Liebende Verbundenheit kann so entstehen.  
Das ermöglicht uns faires Zusammenspiel,  
Um partnerschaftlich durchs Sein zu gehen.

Abhängigkeiten haben als Kind wir erfahren,  
Die teils mit Freude, teils mit Leiden besetzt.  
Wir wurden selbständiger mit den Jahren,  
Obwohl oft durch Bindungsmangel verletzt.

Wie alle hier werden wir und wir vergehen,  
Erleben wir Bindung sowie Bindungsverlust,  
Können unserem Tod in die Augen wir sehen  
Oder verdrängen ihn, ängstlich, unbewusst.

Mit unserem Selbstverständnis auf Erden,  
Mit Selbststumpfung und mit Sozialverhalten,  
Wir Modell für Kinder und Freunde werden.  
Wir mit Freuden die Welt aktiv mitgestalten.

Waren die Eltern uns ein Modell für Gewalt,  
Wurden als Kind wir bedroht und gezwungen.  
Werden mit diesen Gewalterfahrungen wir alt,  
Zwingen wir, weil Ausstieg uns nicht gelungen.

Erst wenn wir die Gelegenheiten ergreifen,  
Auf alle Verletzungen sorgsam zu blicken,  
Können wir vollständig leibseelisch reifen,  
Wird Ausstieg aus Teufelskreis uns glücken.

Es tut sehr weh, wenn man dabei erfährt,  
Was Mieses man getan und Gutes versäumt,  
Dass als Kind man für Eltern nicht viel wert,  
Weil diese sich ein anderes Leben erträumt.

Auch Eltern haben Sinn im Leben gesucht:  
Liebe, Glück, Erfüllung, anerkannt werden,  
Und diesbezügliche Misserfolge verflucht,  
Oft nicht ahnend, was sie sollen auf Erden.

Nur manche haben Lehren daraus gezogen,  
Kindheitsverletzungen nicht weiterzugeben.  
Im Körpererspürt und im Herzen erwogen,  
Ein friedfertiges Leben voll Liebe zu leben.

Das waren meist die, die andere erlebten,  
Die freieres und friedlicheres Leben führten,  
Nach neuen Formen statt Normen strebten,  
Mitgefühl und soziale Sehnsucht berührten.

## Kein Selbst ohne andere

Unsere Sozialfelder wirken abstrakt wie unsichtbar.  
Deshalb werden diese Felder auch oftmals ignoriert.  
Unser Für-uns-Sein wird hingegen sinnlich offenbar,  
Was viele zu individualistischem Selbstbild verführt.

Wenn narzisstisch gestört, sind wir kaum bezogen,  
Wir machen sozial uns zu klein oder aber zu groß.  
Sozialkontakte werden dementsprechend verbogen.  
Derartig wird man sich selbst oder die anderen los.

Von Beginn des Lebens an sind wir soziale Wesen.  
Vorgeburtlich mit der Mutter in leiblicher Symbiose,  
Können wir uns keineswegs aus Sozialnähe lösen.  
Lebensgefährlich wäre für uns die derartige Chose.

Auch wenn geboren, Nabelschnur durchschnitten,  
Wenn Kind schon selbstständig zu atmen beginnt,  
Wird doch weiter unter Zuwendungsmangel gelitten.  
Bei Liebes- und Nahrungsentzug der Tod gewinnt.

Es ist ein umfassendes soziales Feld, das uns trägt,  
Seinerseits eingebettet ins umfassende Mitweltfeld.  
Mensch zeitlebens sich in diesen Feldern bewegt,  
Niemand existiert jemals nur auf sich allein gestellt.

Wir erleben das Dasein im intersubjektiven Rahmen  
Aus Sozialem, Kulturtradition, Wirtschaft und Politik.  
Die Vergangenheit war die Zeit, aus der wir kamen.  
Zukunft enthält Möglichkeiten für Verlust oder Sieg.

Lebend eingebettet in ein Raum- und Zeiterleben,  
Geprägt durch Herkunft und Zeitgeist unserer Kultur,  
Ist vorbeeinflusst und eher begrenzt unser Streben.  
Es existieren wir also nirgends als Individuum pur.

Wer sich als isoliert betrachtet, hat sich betrogen,  
Kam mit früher Sozialerfahrung zumeist nicht klar,  
Ist verbindlicher Verbundenheit nicht mehr gewogen,  
Hält seine Eigenständigkeit sozialängstlich für wahr.

Die Abhängigkeit von anderen wird ihm zum Graus:  
„Ich kann und will nur auf meine Freiheit noch sehen.  
Man sperrt mich gesellschaftlich ein. Ich muss raus,  
Meinen Lebensweg muss für mich allein ich gehen.“

Würde grundsätzliche Abhängigkeit klar und bewusst,  
Dass man als Kind nicht bekam, was es gebraucht,  
Tiefer Enttäuschungsschmerz durchzöge die Brust,  
In flutende Traurigkeit würde die Kindheit getaucht.

Oder man bleibt in einer Sozialsymbiose stecken:  
„Ohne die Nähe zu anderen kann niemals ich leben.“  
Das Kind in uns sucht nach Kontakt ums Verrecken.  
Doch fehlende Uteruswärme kann keiner uns geben.

## Balance im Sozialfeld

Einerseits sind lebend an uns selbst wir gebunden.  
Wir haben Verhalten, mit uns umzugehen, erlernt,  
Andererseits haben wir uns Begleitende gefunden  
Oder haben uns von diesen schon wieder entfernt.

Selbstkontakt bestimmt uns hier, Fremdkontakt da.  
Sein ist stete Balance, Rhythmus und Schwingen.  
Ich brauche dich zwar nah, nicht jedoch allzu nah.  
Zu viel Distanz oder Nähe wird Ängste mir bringen.

Selbstwertschätzung erwächst aus Wechselspiel  
Zwischen primären Bezugspersonen sowie Kind.  
Selbstwert bewirkt unser besonderer Daseinsstil,  
Ob, wie und mit wem sozial gut bezogen wir sind.

*Wer bin ich für mich selbst? Wie siehst du mich?  
Werde ich genügend beachtet und klar geliebt?  
Werde ich von dir gesehen? Sehe ich auch dich?  
Wem ist es wichtig oder egal, ob es mich gibt?*

Uns wechselseitig einschätzend ergänzen wir  
Unsere Eigensicht durch ein Gesehenwerden,  
Entwickeln wir ein uns betrachtendes Gespür,  
Was es wohl sein mag, im Sein sich zu erden.

Wir spiegeln uns außen, erschauen uns innen.  
Ich bin sowohl durch mich als auch durch dich.  
Innen- und Außenwelt sich dabei durchdringen.  
Erst durch Mitweltresonanz erspürt man sich.

Man wächst im Wechsel von Selbst und Welt,  
Von Selbstbeachten und von Fremdbeachten.  
Wird unser Blick nur in eine Richtung verstellt,  
Wir in einseitig werdender Enge verschmachten.

Verletzend ist es, zurückgewiesen zu werden  
Oder nirgendwo wirklich dabei sein zu dürfen.  
Resignation, ja Verzweiflung Dasein gefährden.  
Man traut nicht den eigenen Lebensentwürfen.

Tief verletzend wirkt Zurückweisung zu Beginn.  
Wenn die Eltern ihr Kind nicht wirklich wollen.  
Dann schwindet aus Leben der heilende Sinn.  
Was verbleibt, ist eher finsternes Daseinsgrollen.

Hat ein Kind nicht genügend Liebe bekommen,  
Waren seine Eltern nicht wirklich liebesbereit.  
Wird Größenfantasie oft als Ersatz genommen  
Meist verbunden mit ruheloser Geschäftigkeit,

Gesellschaft erwächst daraus mit viel Hierarchie,  
Aktionismus, Wettbewerb und elitärem Gehabe.  
Reizüberflutet gelangt man zur Einkehr fast nie.  
Ungeliebt verkümmert verbliebene Liebesgabe.