Helmut von Bialy

Neufreude

psychosophische Poesie

Helmut von Bialy

Neufreude

Leben neufreudig erleben, verstehen und gestalten

psychosophische Poesie

Dodenhausen 2023

Titelbild:
Karin Gailing

Weitere Gedichte und Texte von Helmut von Bialy unter:

www.wie-weiter.de

Gedichtbände

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

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

Themen

Menschlich und lebendig leben 11

Alltagspoesie 11
Zukunft erträumen und gestalten 12
Psychosophie 22
Bewusst sein 23
Erleben – verstehen – gestalten 24
Wandel durch Werte 25
Wertmaßstäbe 26
Herausforderung der Moderne 27
Lebendig leben 28
Lebendigkeitscheck: Teil 1 29
Lebendigkeitscheck: Teil 2 30
Lebendigkeitscheck: Teil 3 31
Bereit zum Zusammenleben? 32
Zusammenleben 33
Worum geht es? 34
Enkeltaugliches Leben 35
Menschheit als Sozialkonstruktion 36
Mensch und Menschheit 37
Menschlichkeit durch Sprache 38
Mensch, Natur und Kultur 39
Menschen sind keine Maschinen 40
Existenztatsachen 41
Existenzielle Fragen 42
Neugier oder Neufreude 43
Neufreude 44
Neuangst 45
Abschiedliches Hiersein 46
Gemeinsam fortschreiten 47
Erfahrungsmuster überprüfen 48

Neufreudig erleben 55

Begriffe und Erleben 55
Dimensionen des Erlebens 56
Erleben und Erfahren 57
Leibliches Erleben 58
Leben gemeinsam erleben 59
Erleben als Beziehungsprozess 60
Erleben in Bezogenheit 61
Erleben als Werten 62
Gespaltenes Erleben 63
Systemerleben 64

Mensch-Mitwelt-Integrität *65*
Ausgedachtes Erleben *66*
Ganzheitlich erleben *67*
Gefühliges und Geistiges *68*
Leib-, Gefühls- und Geisterleben *69*
Vitalitätserleben *70*
Welt feinfühlig erleben *71*
Unanschauliches Erleben *72*
Virtuelle und reale Wirklichkeiten *73*
Virtuell oder real erleben *74*
Schweigend oder erzählend erleben *75*
Verantwortlich erleben *76*
Widersprüchliches Erleben *77*
Glückseligkeit im Wir *78*
Komplexes Selbsterleben *79*
Selbstehrlichkeit und Selbstverlust *80*
Selbstvertrauen *81*
Selbstbehauptung *82*

Neufreudig verstehen 83

Verstehen *83*
Verstörungen verstehen *84*
Selbsterkundung *85*
Erleben verstehen *86*
Wahlfreiheit *87*
Einander verstehen *88*
Neufreude und Verstehen *89*
Berechnung oder Kunst *90*
Stimmigkeit im Innen *91*
Stimmigkeit im Außen *92*
Erkenntnis *93*
Wahrheitssuche *94*
Wahrheit und Wandel *95*
Wahrheit oder Ahnung *96*
Klarheit durch Klärung *97*
Altzeit-Kränkungen überwinden *98*
Neuzeit-Kränkungen überwinden *99*
Detail und Gesamtheit *100*
Freiheit und Gleichheit *101*
Gleichheit und Besonderheit *102*
Elend und Freude *103*
Intergeneratives Lernen *104*
Neues Wissen schaffen *105*
Bildung und Erleben *106*

Selbstkritisch denken 107
Gewalttätigkeit oder Verständigung 108
Freies oder gefesseltes Denken 109
Weisheit entfalten 110

Neufreudig gestalten 111

Leben gestalten 111
Achtsames Gestalten 112
Fragen zur Lebensbilanz stellen 113
Zum Gestalten geboren 114
Brauchst du noch? 115
Fähigkeit zur Lebensgestaltung 116
Gestaltungsdisziplin 117
Disziplinaspekte 118
Verbindlichkeit 119
Willensstärke 120
Achtsame Entschiedenheit 121
Lernen als Konstruktion 122
Vorstellungskraft 123
Vermeiden oder gestalten 124
Kreatives Gestalten 125
Kokreative Bildung 126
Bewusste Spontaneität 127
Willkommenes Chaos 128
Übergangsangst abstreifen 129
Selbstbefreiung 130
Vernetztes Denken und Handeln 131
Ganzheitliche Begegnung 132
Umsichtig statt richtig 133
Auf Machtmissbrauch verzichten 134
Verantwortlich Gutes tun 135
Heilsames entwickeln 136
Weisheit durch Wandelmut 137
Sich kränken oder sich freuen 138
Vorfindliches nicht beschönigen 141
Ungewissheit und Risiken zulassen 142
Sich Neues und Gutes erlauben 143
Sicherheit und Wagnis 145
Sich trauen, optimistisch zu sein 146
Leben braucht Lösungen 147
Sich von Gewohnheiten lösen 148
Experimentell nach Lösungen suchen 149
Mit Verzögern und Aufschieben aufhören 150
Sich von Ko-Widerständlern befreien 151

Veränderungsnotwendigkeit erkennen *152*
Selbst- und Weltbilder weiten *153*
Können und wollen nicht verwechseln *154*
Vom Sollen zum Dürfen wechseln *155*
Für Unterschiede offen sein *156*
Sichtweisen flexibilisieren *157*
Herausforderungen annehmen *158*
Sinn hinter Einzelheiten erkunden *159*
Realität realistisch erkunden *161*
Menschliche Intelligenz erwerben *162*
Vertraute Erkenntnisse hinterfragen *164*
Vertraute Lernweisen ergänzen *165*
Schwächen und Stärken offenlegen *166*
Bluff unterlassen *167*
Prinzipien relativieren *168*
Auf Methodenkritik verzichten *169*
Fühl-Denk-Modelle klären *170*
Gemeinsame Visionen schaffen *171*
Irrtümer aufdecken und daraus lernen *172*
Gegenüber Fehlern tolerant werden *173*
Eigentoleranz 173
Fremdtoleranz 174
Systemtoleranz 175
Beweislast von Erneuerern abziehen *178*

Neufreude und Entwicklungskompetenz 179

Stufen des Kompetenzerwerbs *180*
Stufe eins der Kompetenzentwicklung 181
Stufe zwei der Kompetenzentwicklung 181
Stufe drei der Kompetenzentwicklung 182
Stufe vier der Kompetenzentwicklung 183
Stufe fünf der Kompetenzentwicklung 183
Stille Dramatik von Entwicklung *184*
Das derzeitige Leben hinterfragen *185*
Entwicklungsschmerz und Trauer zulassen *187*
Selbstverantwortung für Entwicklung festigen *189*
Selbstwirksam und initiativ werden *190*
Psychosoziale Gesundheit als Entwicklungsrichtung *191*
Checkliste zur psychosozialen Gesundheit *192*
Gelingendes Leben *195*

Leseempfehlung

Obwohl ich mich um Verständlichkeit
der Sprache bemüht habe,
um einfache Worte und einfachen Satzbau,
sind Gedichttexte nicht auf die gleiche Art
zu verstehen und innerlich zu verarbeiten
wie Prosatexte -
gemeint sind vor allem Texte
aus der Ratgeberecke.
Durch Gedichtform sind viele
der psychosozialen Themen
stark verdichtet,
eine der Qualitäten von „Dichtung“.
Es gilt, sich an metrische und reimende
Wortstellungen im Satz zu gewöhnen.
Metrik und Reim ermöglichen einen
eher emotionalen Zugang zu Themen.
Kursiv sind die Fragen zur
Selbsterkundung gekennzeichnet.
Um, sich selbst klärend, zum eher
verborgenen Denkfühlen vorzudringen,
brauchen Sie meist einige Zeit.
Geben Sie sich und
Ihrem Kontakt zum Gemeinten
in den Gedichten Raum.
Achten Sie beim Lesen feinspürig
auf Ihre Leibempfindungen
einschließlich der Bewegungsimpulse,
auf Ihre Gefühle und Gedanken.
Halten Sie inne,
wenn Sie eine Aussage bewegt,
anrührt,
zum Widerspruch reizt,
irritiert oder
nachdenklich macht.
Es wäre zu schade,
Momente von Berührung und Einsicht
nicht voll auszukosten.
Nehmen Sie sich deshalb pro Tag
maximal ein Gedicht vor.
Gönnen Sie sich mehrmaliges Lesen,
wobei Sie oft bemerken können,
wie sich bei Lesewiederholungen
andere thematische Aspekte und
neue Zusammenhänge auftun.

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

Viel freudige Erkenntnis dabei.

Menschlich und lebendig leben

Alltagspoesie

Poesie muss nicht immer verschwurbelt sein,
Sprachschwelgend in überhöhten Sinnbildern.
Poetische Worte stimmen auf Alltägliches ein,
Müssen in weltfernen Wäldern nicht wildern.

Poesie verdichtet unser alltägliches Sehnen.
Sie klärt unser Fühlen, Denken und Handeln.
In Räume der Möglichkeit wir uns ausdehnen
Und lassen das Neue zu, um uns zu wandeln.

Verbringen wir doch Leben meist im Profanen:
Ernähren, Schlafen, Verdauen, Ausscheiden.
Jenseits des Alltags eher vermutendes Ahnen.
Alltag nicht anzunehmen, lässt uns oft leiden.

Ganz basal gehören wir zu den Säugetieren,
Die hier ihre Bedürfnisse versuchen zu stillen.
Doch Tiereigenschaften zumeist wir negieren,
Ersetzen Bedürfnisse durch Worte und Willen.

So gerät uns menschliche Leiblichkeit fremd.
Von unsrer Naturwelt wollen wir uns ablösen.
Nacktheit wird versteckt mit Hose und Hemd.
Hochgehalten wird denkendes Sonderwesen.

Alltagsentfremdet fliehen wir in Sonderwelten,
Opfern viel Lebenszeit den virtuellen Räumen.
Alltagserlebnisse zum Glück dort kaum gelten,
Entglitten in Welten aus Bildern und Träumen.

Wir leben zwischen Arbeit, Einkauf und Heim,
Ertragen die uns entfremdende Lohnsklaverei.
Wie ironisch erscheinen dann Metrik und Reim.
Doch zu reimen setzt in mir Gefühle meist frei.

Gefühlvoll und denkend komme ich bei mir an.
Entfremdender Alltagsbetrieb macht ein Pause.
Den Sinn meines Seins hinterfragen ich kann,
Um zu erkennen: Wo bin ich wirklich zuhause?

Ich frage mich: Wie formen wir Lebensqualität?
Wie erhält Alltägliches für uns Menschen Sinn?
Was beende ich endlich, damit Neues entsteht,
Auf dass von Herzen ich sagen kann: „Ich bin“.?

Dieses Ich-Bin als ein tiefes Einverstandensein,
Als gut und richtig, dass ich einstmals geboren.
Auf Mitwelt voll Widerspruch lasse ich mich ein,
Erlebe mich angekommen und selten verloren.

In dieser Mitwelt darf beizeiten tätig ich werden,
Beiträge zum Gelingen der Zukunft mitgestalten,
Kann beenden, womit wir das Leben gefährden,
Und an selbstbestimmte Werthaltung mich halten.

Zukunft erträumen und gestalten

Es steht zur Formung von Menschlichkeit an,
Dass wir fähig werden, Zukünfte zu träumen,
Auf dass gemeinschaftlich wollen man kann,
Elendsbausteine aus dem Wege zu räumen.

Menschheit muss endlich erwachsen werden:
Keine Verkindlichung vor Herrscherautorität.
Unterwürfig wir unser aller Zukunft gefährden.
Miserabel es dann um unsere Urenkel steht.

Kaltkapitalistischer Katastrophenrationalität,
Nur Gewinn und Marktvorteile zu erstreben,
Stemmen wir uns entgegen mit Emotionalität,
Mit Sehnsucht nach einem liebenden Leben,

Stellen wir entgegen ökologischen Imperativ,
So zu handeln, dass Wirkung verträglich ist,
Dass der Mitwelt sie nicht mehr zuwiderlief,
Auf dass Leben weniger gefährlich und trist.

Vermutlich sind wir für uns allein überfordert.
Unser ökologischer Abdruck ist noch zu groß.
Darum habe ich mir meine Träume geordert,
Lasse auch überfordert von ihnen nicht los.

Ich erträume die kollektive Mitwelterhaltung
Als Absprache jenseits von Markt und Profit,
Als gesamtverantwortliche Zukunftsgestaltung,
Und nehme im Herzen die Menschheit mit.

Ich darf träumen, dass Menschen klug sind,
Lernbereit und neufreudig, offen und wach.
Ich darf mich erleben als staunendes Kind,
Denke Künftiges vor, über Gestriges nach.

Ich darf träumen, dass Menschen erwachen,
Das Große und Ganze der Welt zu erkennen,
Angst zu meistern, sich wirksam zu machen,
Liebe und Freude sich und allen zu gönnen.

Ich darf träumen, dass Menschen bereit sind,
Ressourcen gerecht untereinander zu teilen,
Aufgaben anzupacken, obwohl sie neu sind,
Bisweilen bei bewährtem Alten zu verweilen.

Traumbewahrend schreibe ich über Wandel,
Über Herrschaftsfreiheit, die so selten gelebt.
Schreibend hinein in mein Dasein ich handel‘,
Ohne dass mein Sinn nach Rechthaben strebt.

Ich möchte zwar gern fremdwirksam werden.
Doch ersteinmal geht es um Selbstwirksamkeit.
Gedankenwirre will durch Dichtung ich erden,
Bin Gedichte verfassend selbstklärungsbereit.

Ich träume davon, zukunftsfähig zu werden.

Zukunftsunfähigkeit in mir will ich überwinden.
Um unsere Erde nicht länger zu gefährden,
Will ich unter Menschen Verbündete finden.

Wovon will ich weg? Wo hingegen will ich hin?
Meine Handlungsausrichtung will ich sondieren.
Zu voll mit Ideen ich zum Resignieren noch bin.
Für lebenswerte Zukunft will ich experimentieren.

Expansions- und Extraktionskultur

Kultur ist das, was mehr im Hintergrund wirkt.
Sie ist ständig da, doch man bemerkt sie kaum.
Hintergründiges zumeist vor uns sich verbirgt,
Bleibt unbesehen eher ein heimlicher Raum.

Wir leben in von Expansion geprägter Kultur,
Es dominiert Technik: stets höher und weiter.
Verschwendung ist gigantisch. Es tickt die Uhr,
Bis Ressourcen verbraucht, was nicht heiter.

Extraktivismus meint rausziehen und plündern,
Nicht beiläufig, sondern als Wirtschaftsprinzip.
Egal, ob in armen Ländern hungrigen Mündern,
Egal, ob den künftigen Generationen was blieb.

Bodenerhalt und Artenvielfalt und Klimaschutz:
Einer erdplündernden Wirtschaft ist das egal.
Nach uns die Sintflut. Weg mit dem Schmutz.
Anerkannt wird, wer am nachhaltigsten stahl.

Heute verbraucht man das Zukünftige schon.
Nachfahren sollen es mal schlechter haben.
Durch Raubbau spricht man den Enkeln Hohn.
Die können ruhig noch tiefere Löcher graben.

Die müssen all unseren Atommüll verwahren,
Müssen unsere heutigen Schulden bezahlen,
Müssen eine verwüstete Mitwelt durchfahren.
Uns heute Wohlstand und den Enkeln Qualen.

Es geht nicht an, dass künftige Generationen
Wenig oder gar nichts an Vorräten vorfinden.
Verwüstete Gegenden kann keiner bewohnen.
Auf Garnichts lässt kein Leben sich gründen.

Rohstoffe verbraucht, die Böden ausgelaugt,
Die Atemluft verpestet, das Wasser vergiftet.
Wer meint, dass solche Wirtschaft was taugt,
Der hat sein Gehirn nicht denkend belüftet.

Tanz ums Kalb, das uns Konsum verspricht.
Ware, mit der Zukunft vernutzt und verbraucht.
Marketingstrategien führen uns hinters Licht.
Hauptsache, Schornstein der Reichen raucht.

Wir sind Spielball der Verkaufspsychologie.

Wer hat, der hat. Und wer nicht hat, ist out.
Und was man hat, das braucht man fast nie.
Wer konsumiert, hat seelisch auf Sand gebaut.

Zukunftsgewissheit kommt uns abhanden:
Was bisher als gängig schien, geht nicht mehr.
Wirtschaftsexpansiv im Elend wir alle landen.
Was wir verbrauchen, gibt die Erde nicht her.

Wir leben auf Kosten künftiger Generationen
Und haben keine weiteren Erden als Ersatz.
Zu hoch ist der Standard, wie wir hier wohnen.
Wir rauben der Menschheitsmehrheit den Platz.

Aussichtslos geben wir uns eher rücksichtslos.
Jeder denkt nur an sich, und das selbst zuletzt.
Zukunftsunfähigkeit, woher kommt diese bloß?
Wieso sind nur so wenige darüber entsetzt?

Gewiss für die Zukunft ist: So geht es nicht gut.
Man kann sich nicht mehr nehmen, als da ist.
Zum Neuanfang gebricht es noch vielen an Mut,
Obzwar die Lebensgefahr für die Enkel nah ist.

Weltweiter Kapitalismus und Konsumismus

Kapitalistische Wachstumswirtschaft scheint
Ohne Alternative. Realsozialismus ging flöten.
In Plünderungskultur ist Menschheit vereint.
Wünschenswerte Zukunft wird kaum vertreten.

Politiker wurschteln im ständigen Weiterso.
Europa kämpft gegen Indien und China an.
Selbst verbündete Amis werden nicht froh.
Erdzerstörung man dort gut erkennen kann.

Generationenverträge wurden aufgekündigt.
Jede Generation lebt und stirbt für sich allein.
Kapitalismus hat die Nachfahren entmündigt,
Die bezieht er in sein Wirtschaften nicht ein.

Familie, Freundschaft, Mitgefühl und Liebe:
Alles das Werte, die das Kapital nicht kennt.
Auf den Warenmärkten nichts davon bliebe.
Geldmarkt nicht verbindet, sondern uns trennt.

Nicht Liebe, nur den Sex kann man kaufen.
Nicht Freundschaft, aber Psychotherapeuten.
Nicht Familienglück, jedoch Rotwein saufen.
Mitgefühl können Medienmacher ausbeuten.

Bedürfnisse werden Dienstleistung und Ware.
Echtes wird durch einen Warenschein ersetzt.
Wir konsumieren, sind uns kaum im Klaren,
Wie man Zukunft dabei samt Mitwelt verletzt.

Werte dem Kapitalismus gar nichts bedeuten.

Wert ist nur, was sich zu Geld machen lässt.
Mensch und Mitwelt aufkaufen und ausbeuten.
Wer profitiert, hält an der Wirtschaftsform fest.

Auf wessen Kosten man da profitiert, ist egal.
Hauptsache ist, uns geht es jetzt materiell gut.
Alternativen zu suchen, hätten wir die Wahl.
Doch zu aktivem Wählen fehlt vielen der Mut.

Zur Umgestaltung fehlt auch vielen die Zeit.
Arbeitslohn und Konsum sind fein abgestimmt.
Zeit für ein Neudenken hält kaum einer bereit.
Arbeits- und Konsumzwang Lebenszeit nimmt.

Die Wirtschaftsform Kapitalismus ist totalitär.
Jeder Lebenswinkel wird durchkommerzialisiert.
Zu Konsumgütern wird alles mehr und mehr.
Ein Mensch sich selbst zur Schlachtbank führt.

Google, Facebook, Amazon, E-Mail und NSA:
Fast jeder liefert freiwillig die Konsumprofile.
Ein faschistischer Staat käme heute, oh jeh,
Viel wirksamer zum Unterdrückungsziele.

Kapitalismus führt zum Faschismus.
Kapitalismus muss weg.
War das einst dümmliche Studentenparole
Derer, die von Wirtschaft nichts verstehen?
Oder ist im Fixiertsein auf Profit und Kohle
Die Grundlage für Totalitarismus zu sehen?

Bildung, Gerechtigkeit, Freiheit, Demokratie:
Das alles verkommt uns zur Wertmakulatur.
Lebenssinn man meist aus Konsum bezieh‘.
Zur Ware wird alles einschließlich der Natur.

Sinn ist nicht zu schaffen. Der ist zu kaufen.
Was immer man brauchen könnte, das ist da.
Im Banne der Märkte wir Leben durchlaufen.
Uns selbst sind wir fern, dem Markt aber nah.

Alles ist ständig da für immer mehr Personen.
Das Ausbeutungskarussell dreht sich schneller.
Wirtschaft muss wachsen, soll sie sich lohnen.
So leeren wir die Erde bis zum letzten Heller.

Kapitalistische Wirtschaft ist unökonomisch.
Sie verbraucht so viel mehr, als die Erde hat.
Die so wirtschaften, sind total irre, anomisch.
Urenkel müssen darben, damit wir heute satt.

Kapitalistische Wirtschaft fördert Ungleichheit.
Je knapper Güter, desto mehr geht an Reiche.
An alle zu verteilen, ist der Markt nicht bereit.
Den Zahlenden alles, nicht allen das Gleiche.

Wer glaubt, es gäbe von allem immer mehr,

Obwohl Ressourcen physikalisch begrenzt,
Dessen Gehirn ist im Ökonomiezentrum leer,
Der hat bei Selbstdenkenlernen geschwänzt.

Welchem Freiheitsbegriff wollen wir folgen?
Wollen wir frei in der Lebensgestaltung sein?
Soll es uns durch Konsumfreiheit wohl geh'n?
Auf welchen Lebensentwurf lass' ich mich ein?

Konsumismus ist des Kapitalismus Tochter.
Verführung zum Konsum ist allgegenwärtig.
Konsum raubt Geld und Zeit. Stets noch mehr:
Man kauft und kauft, doch ist nie damit fertig.

Statt zu leben, kauft man sich ein Surrogat.
Man liebt nicht, schaut Liebesfilme sich an.
Bedürfnis bleibt unbefriedigt. Ersatz ist fad'.
In Dingwelten man nimmer Glück finden kann.

Was uns zwingt, sind nur künstliche Zwänge:
Wettbewerb, Zeitdruck, Wachstum und Markt.
Sie akzeptierend, erzeugen wir unsere Enge.
Sie überwindend, echter Selbstwert erstarkt.

Statt Utopien rückwärtsgewandte Illusionen.
Mit einem Weiter-So ist keiner zukunftsfähig.
Qualitativer Neustart mit Ressourcenschonen:
Allein darin Chancen für Menschheit seh' ich.

Materieller Wohlstand und Zerstörung der Welt
Gehen im Kapitalismus stets Hand in Hand.
Je mehr Wohlstand, je mehr Zukunft verfällt.
Das sagt uns nüchterner Menschenverstand.

Nackten kann man nicht in Taschen greifen.
Wo nichts mehr ist, kommt nicht mehr dazu.
Bewusstsein von Begrenztheit könnte reifen.
Doch Begrenzung ist im Kapitalismus Tabu.

So lernen und hasten wir weiter und weiter.
Kein Zweck, kein Ziel wird jemals erreicht.
Immer höher klettern auf der Fortschrittsleiter.
Unser Leben oft dem eines Sisyphos gleicht.

In Schulen lernt man Konkurrenzverhalten,
Arbeitstugend von Sorgfalt und Pünktlichkeit,
Nicht, wie wir uns fürs Miteinander gestalten,
Nicht, wie man sich unterstützt und erfreut.

Dabei verschwinden wir in Traumillusionen:
Bisher hat doch immer noch alles geklappt.
Auf dieser Erde so viele hunderte Millionen
Haben noch nie so viel an Wohlstand gehabt

Sozialisten und Kapitalisten sind sich einig,
Wenn es nur um Wohlstand geht, materiell.
Denk ich an die Enkel, wird es mir peinlich,
Falls ich mich zu diesen Gesellen gesell'.
So hinken wir Menschen der Zeit hinterher,

Wollen Vergangenes in Zukunft ausdehnen.
Was Enkeln geschieht, bedrängt nicht sehr,
Solange wir magisch die Zukunft schönen.

Dumm-magisch werden Götzen angerufen
Wie Wissenschaft, Technik und Kreativität.
Alle drei die Wohlstandsgegenwart schufen.
Durch sie magisch güldene Zukunft entsteht.

Mensch kommt hinter Entwicklung nicht her,
Er glaubt noch zu sein, was er nicht mehr ist.
Gestriges klebt an ihm wie Federn und Teer.
Durch Privilegienerhalt wird die Zukunft trist.

Endlichkeit der Ressourcen, endliches Leben:
Alle Endlichkeit scheint sehr bedrohlich zu sein.
Mit Weiter-So wird es uns bald nicht mehr geben.
Was befürchtet wird, stellt auf diese Art sich ein.

Kulturell in eine Wachstumswelt eingebunden,
Erscheinen uns Alternativen schier unmöglich.
Mit dem Weltuntergang hat man sich abgefunden.
Man betreibt Untergehen eifrig weiter tagtäglich.

Fluch der Erfahrungsdenke

Der Mensch ist anscheinend fehlprogrammiert.
Werden die Lebensbedingungen für ihn prekär,
Er meist sich in alten Erfolgsstrategien verliert.
Vom Altbewährten nimmt mehr er und mehr.

Und wenn die meisten sich wie er verhalten.
Glaubt er oft, sein Denken müsse richtig sein.
Wenn alle um uns den Untergang mitgestalten,
Stimmt man meist auch ins Untergehen mit ein.

Weil Ökonomie Begrenzung für nichtig erklärt
Und ökologische Naturverflechtung ignoriert,
Wird das als Wissenschaftserkenntnis geehrt,
Weil man Leben dann einfach so weiter führt.

Millionen Schwachsinnige können nicht irren.
Erde ist so reich, kann man nicht übernutzen.
Kassandrarufe uns nur kurzfristig verwirren.
Den Rufern sollte die Schnäbel man stutzen.

Die Welt soll so bleiben, wie sie gerade ist.
Vergangenes wird in Zukünftiges verlängert.
Davon Abweichendes schnell man vergisst.
Gesellschaft ist mit Verleugnen geschwängert.

Lieber im Haus verbrennen als ohne Hose:
Konvention wirkt machtvoll im Hintergrund.
Die falsche Geste, eine zweideutige Pose,
Schon läuft Verständigung nicht mehr rund.

Vieles prägt jenseits Bewusstseinsschwelle.

Darum reicht meist nicht Appell an Vernunft.
Verhalten kommt derart kaum von der Stelle.
Meist geheim bleibt unsre Kulturübereinkunft.

Rechts gehört das Messer, links die Gabel.
Man begrüßt Menschen mit der guten Hand.
Comic und Zeitschrift, Fernsehen und Fabel:
All das formt hinterrücks unseren Verstand.

Verhalten ist an Gewohnheiten gebunden.
Hinter Gewohnheit steht meist altes Gefühl.
Solang man nicht Zugang zu Gefühl gefunden,
Bleibt verhaftet man an altes Verhaltensspiel.

Man will sein Leben nicht mehr umgestalten,
Errungene Bequemlichkeit nicht vermissen.
Was jetzt ist, soll bis zu meinem Ende halten.
Rechts wählen und die Nationalflagge hissen.

Erfahrungen können uns zur Falle geraten:
Wenn die Überlebensbedingung sich wandelte
Und wir weiterhin nur Altbewährtes verbraten,
Man mit Tunnelblick gegen sich selber handelte.

Fakten haben uns normierend im Würgegriff,
Dass wir das Mögliche nicht mehr erkennen.
Wenn auf letztem Loch die Lunge auch pfiff,
In alte Zerstörrichtung wir weiterhin rennen.

Unbehagen an Kultur wird ausgeklammert.
Was geschieht, wird einfach schöngedeutet.
Abgewertet wird, wer Raubbau bejammert.
Was heißt schon: Zukunft wird ausgebeutet?

Diskrepanzen verringern oder verdrängen.
Lebenshorizont auf das Jetzt beschränken.
Ein Denkverbot über das Dasein verhängen.
Nur noch an sich, nicht an andere denken.

Wünschenswerte Zukunft wird kaum erdacht.
Mehr-vom-Selben ist in das Hirn eingebrannt.
Die Vergangenheit wird zur Zukunft gemacht.
Der Absturz der Lemminge wird nicht erkannt.

Effizienter werden und Arbeitsplätze erhalten.
Letzte Erdgasvorräte aus dem Schiefer pressen.
Boden, Wasser und Luft mit Gift verunstalten,
Bis nichts mehr zu atmen, zu trinken, zu essen.

Höher, schneller, weiter – Quantitätsdenken
Passt zu einer Wirtschaft, basierend auf Geld.
Von den Lebensqualitätsfragen ist abzulenken,
Solange man sich reich für unverwundbar hält.

Wachstumsgläubigkeit ist ein Religionsersatz
Mit lebenslangem Lernen, ständigem Streben.
Muße und gar Faulheit hat darin keinen Platz.
Mühsal und Arbeit beherrschen unser Leben.
Wohin geht es wie entlang?

Zukunftsfähigkeit meint, voraus zu schauen:
Was wird, wenn alles hier stets weiter geht?
Ob wir unseren Enkeln die Zukunft versauen?
Wie wohl eine lebenswerte Zukunft entsteht?

Die Endlichkeit gilt es endlich zu akzeptieren.
Was noch da ist, ist für unsere Menschheit da.
Die Menschheit soll ihre Zukunft nicht verlieren.
Was mit Enkeln geschieht, geht heute mir nah.

Beenden wir es, unseren Tod zu verdrängen.
Begreifen wir uns endlich als Menschheitsteil.
Lösen wir uns von den egoistischen Zwängen.
In zerstörter Mitwelt bleibt keiner von uns heil.

Jeder Mensch ist ein Organismus-Mitwelt-Feld.
Alle Atemluft im Außen ist von uns auch ein Teil.
Mit Luftreinheit unser Überleben steht und fällt.
In verpesteter Luft bleibt niemand von uns heil.

Zukunftsfähigkeit fordert ein Gutmenschentum:
Schlechtmenschen sind nur mieses Rollenmodell.
Es geht hier keineswegs um Ehre und Ruhm.
Not wendend ist, wenn ich der Zukunft mich stell‘.

Gutmensch darf nie mehr ein Schimpfwort sein.
Wer Wutbürger sagt, beleidigt die Demokraten.
Zukunftsfähige stellen sich auf Widerstand ein.
Welt verändert man hauptsächlich durch Taten.

Gegen Weltzerstörende werden wir intolerant.
Keinen Schmusekurs mehr mit Superreichen,
Die gewaltige Zerstörungskraft in ihrer Hand,
So dass statt Enkeln uns bleiben nur Leichen.

Keine Diktatur mehr der Ressourcenvernichter,
Die heute schon unsere Zukunft ausverkaufen.
Leben wir doch zukunftsbewusst und schlichter.
Hierarchiefrei wir zu niemandem mehr aufseh’n.

Gegen eine Zerstörung der Lebensgrundlagen,
Gegen eine skrupellose Ausplünderung der Erde,
Gegen jede Dummheit ist Widerstand zu wagen.
Ohne Widerstand die Zukunft ich mit gefährde.

Widerstand gegen die Besetzung des Sozialen,
Gegen Verzicht auf Freiheit für Sozialkonsum,
Gegen selbstabwertende Gedanken, die schalen:
Es nützt ja sowieso nichts, mein Revoluzzertum.

Eine Gesellschaft aus vielen Einzelnen besteht.
Jeder von uns spielt im Systemgefüge eine Rolle.
Um Alternativen zu erproben, ist es nie zu spät.
Vielleicht geschieht dabei mal das Wundervolle.

Wenn Alternativen wir suchen mit Gleichgesinnten,

Entstehen viel mehr als nur Wirtschaftsmodelle.
Auf solchem Wege liebevolle Kontakte wir finden.
Ein Miteinander tritt an des Wettbewerbs Stelle.

Sinnbildend sind wir Nachkommen verpflichtet.
Wir ordnen darum den eigenen Einflussbereich.
Ressourcen werden geteilt, nicht mehr vernichtet.
Überwunden wird tödliche Kluft von arm zu reich.

Wir fallen kaum noch auf Ersatzangebote herein,
Beginnen zu leben, anstatt nur zu konsumieren.
Vom Habensmodus wechseln wir über zum Sein,
Um Anschluss an uns selbst nicht zu verlieren.

Menschheit, Mitwelt, Zukunft zum Orientieren.
Zukunftsoptionen wir nicht heute verbrauchen.
Leben im Rahmen des Verantwortbaren führen.
Friedenspfeife mit alten Feinden wir rauchen.

Doch klar sich von Weltzerstörern abgrenzen.
Die Macht ihnen nehmen durch kluge Wahlen.
Den Unterricht der Herrschenden schwänzen,
Zukunftsweisenden Lehrenden Schulgeld zahlen.

Nicht am Denken kleben, ins Handeln geraten.
Experimentieren: *Wie kann Nachhaltigkeit gehen?*
Wie leben wir gut, ohne der Mitwelt zu schaden?
Wie leben wir, indem wir auf Zukünftiges sehen?

Nicht grüne Ökonomie als Konsumalibi nutzen.
Ökostrom mit dem besten Gewissen verschwenden,
Sondern Konsum auf Globalverträglichkeit stutzen,
Sich einer Ökonomie für unsre Zukunft zuwenden.

Nicht riesigen SUV mit Brennstoffzellen fahren,
Wenn die Öffis und das Fahrrad die Alternative.
Nicht den Überschusslebensstandard bewahren.
All das auf dieselbe Katastrophe hinaus liefe.

Nicht Wachstumswirtschaft grünlich kaschieren.
Kultur erschaffen, in der man wenig verbraucht,
In der wir uns nicht als Konsumenten gerieren:
Hauptsache wir haben und Schornstein raucht.

Quantität wir abbauen und Qualität wir mehren.
Was heißt das im Einzelnen morgen und heute?
Wo sind Quantitätsgötzen, die wir noch verehren?
Wo heulen wir noch mit konsumistischer Meute?

Wo stillen wir Pseudokontakt durch Konsum?
Wo isolieren wir uns, statt zusammenzustehen?
Wo imponiert uns noch Vermögen und Ruhm?
Wieso können wir nicht zum Umwerten stehen?

Wieso schämen wir uns noch, prosozial zu sein?
Wieso verstecken wir unser Meinen und Wollen?
Wieso finden wir uns nicht als Verbündete ein,
Statt für uns allein dem Kapitalismus zu grollen?

Es geht darum, konkret Alternativen zu leben,

Im Wohnen, im Dienstleisten und Produzieren,
Sich nicht nur mit Protesten zufrieden zu geben,
Sich nicht im Reden über das Neue zu verlieren.

Es geht insgesamt um eine gewandelte Kultur.
Wie sollte unsere künftige Gesellschaft eher sein.
Statt der expansiven folgen wir reduktiver Spur,
Stellen Ressourcenverschwenden endlich ein.

Wie wir zukünftig leben, ist eine kulturelle Frage,
Die lebendig auszuhandeln ist und zu erproben.
Was Werte angeht, bleibt die Wissenschaft vage.
Kultur entsteht von unten, nicht länger von oben.

Was wären uns Bildungs- und Entwicklungsziele?
Für wen soll unser künftiges Wirtschaften sein?
Weiter für wenige Reiche oder endlich für viele?
Was führen wir noch fort? Was stellen wir ein?

Von einer dummen Kultur zu einer intelligenten,
Nicht addierend, sondern meist kombinierend,
Wo vom Wachstum zu Kultivierung wir fänden,
Alltagsleben auf das Wesentliche rückführend.

Von Akzeptanzpassivität zu gemeinsamer Aktivität.
Vom Konventionsdulden zum Trendwiderstehen.
Statt zu dienen, Sozialgenuss auf Agenda steht.
Auf unsere wahren Bedürfnisse endlich wir sehen.

Die Besorgnis um Zukunft muss praktisch werden:
Wir finden nachhaltige Formen zum Produzieren.
Mit Welthandel die Mitwelt wir nicht mehr gefährden.
In Genossenschaften wir uns weltweit assoziieren.

Gesellschaft neu zu formen, fängt bei Einzelnen an -
Bei mir und bei dir im aktiv gestalteten Alltagsleben.
Ob ich die Konsumansprüche wohl loslassen kann?
Kann konkreten Wandel in meiner Praxis es geben?

Gelingen mir Veränderungen in meiner Mobilität?
Wie kann ich mich zukunftsbewusster ernähren?
Ob in mir wohl ein Wertewandel auf Dauer entsteht,
Um mich der Anfechtungen von innen zu erwehren?

Wie soll konkret Arbeit, Freizeit und Wohnen sein?
Welche Flächen und Ressourcen verbrauch‘ ich?
Wie stellt mehr Lebensqualität miteinander sich ein
Für die Menschheit, für die Mitwelt und auch mich?

Das konkret, nicht als idealistische Schwärmerei,
Keine Romantik mit Hirschen im teutschen Wald.
Wir gehen nicht allein. Wir unterstützen uns dabei,
Solidarisch experimentierend jenseits jeder Gewalt.

Psychosophie

Psychosophie meint die Weisheit der Seele.
Seele ist das, was mich ausmacht im Kern.
Weisheit ermöglicht, dass klug ich erwähle:
Führt das zum Kern oder eher von ihm fern?

Dieser Kern ist kein Ort. Er ist nicht materiell.
Er ist unser Erleben, wie wir uns verweben,
Wie wir singulär sind und zugleich universell.
Seele ist das, was uns zeigt, dass wir leben.

Zu leben ist Erleben, Verstehen, Gestalten
Mit Sinnlichkeit, Bewusstheit und Handeln.
Sinnstiftend in dem Leben sich aufzuhalten,
Verlangt, das Dasein zum Guten zu wandeln.

Gutes Altes erhalten und Neues erproben:
Fürsorglichkeit gepaart mit Schöpfungskraft.
Gleichberechtigt ohne ein Unten und Oben
Mensch experimentierend Besseres schafft.

Schaffend erleben und schaffend verstehen.
Fühldenken und Tun gehen Hand in Hand.
Auf Licht- wie auf Schattenseiten wir sehen
Mit Herz und Hirn, mit Gefühl und Verstand.

Wie stehe ich zu mir, wie zu meiner Welt?
Was könnte anders und besser ich machen?
Wie ist es um unser aller Zukunft bestellt?
Ist mir zum Weinen oder eher zum Lachen?

Mag ich mich sowie die, die mich mögen?
Ahne ich, was Not tut, glücklich zu werden,
Selbstwirksam im Leben sich zu bewegen,
Menschheit und Mitwelt nicht zu gefährden?

Gelingt es mir, mich mit mir anzufreunden?
Oder bin ich mir fremd? Bin ich mein Feind?
Kann ich in Sozialwelt mich eingemeinden,
In der ich so werden kann, wie ich gemeint?

Weisheit sucht nach dem Wesen des Seins:
Was macht mich aus? Was macht mir Sinn?
Wovon bin ich getrennt? Womit bin ich eins?
Wann kann von Herzen ich sagen: Ich bin?

Oder kann ich von mir nur sagen: Ich werde?
Ist, was mich im Wesen ausmacht, Prozess
Als ein In-Beziehung-Sein auf unserer Erde?
Erzeugt, sich statisch zu denken, nur Stress?

Seelenweisheit lässt uns nicht starr anhaften.
Täglich entstehen in uns neue Möglichkeiten.
Als Prozess lässt Dasein sich eher verkraften,
In dem weise wir Richtung Seele uns weiten.

Bewusst sein

Wir streben nach Sinnlichkeit wie nach Sinn,
Versuchen, uns samt der Welt zu ergründen.
Infrage steht irgendwann, warum ich hier bin.
Sinn wird, wenn wir darauf Antworten finden.

Bewusst zu sein, meint, das Sein zu erleben
Eingedenk all dessen, was nicht zu erfahren,
Meint denkfühlend Erkenntnisse anzustreben,
Um die Zukunft der Menschheit zu bewahren.

Erleben durch begrenzende Sinne geschieht,
Auch wenn Wahrnehmen technisch erweitert.
Auswahl unser gesamtes Dasein durchzieht.
Alles zu erfassen, Mensch kläglich scheitert.

Bewusst zu sein, meint, Ideen zu entfalten,
Dank derer wir, was wir erleben, verstehen,
Um Lebensentwürfe derart auszugestalten,
Auf dass diese als wegweisend anzusehen.

Verständnis für unsere Daseinsgrundlagen,
Für Formen der Verflochtenheiten auf Erden,
Damit alle Gesamtverantwortung mittragen,
Wir Menschen endlich nutzbringend werden.

Bewusst zu sein, meint, all das zu erfassen,
Woher wir sind und wohin wir uns wandeln,
Die Finger von Lebensentwürfen zu lassen,
Durch die die Mitwelt wir eher verschandeln.

Viel Wert ist es, Schädigung zu unterlassen.
Wertvolles zu vernichten, ist aus und vorbei.
In die Erdökologie wir uns aktiv einpassen,
Auf dass Raum hier für alles Lebendige sei.

Bewusst zu sein, meint, kaum zu verdrängen,
Was kränkt, drückt, beleidigt einzubeziehen,
Niemandem zu gestatten, uns zu beengen,
Vor miesen Gefühlen nicht länger zu fliehen.

Wo Ohnmacht uns droht, da schauen wir hin.
Der Furcht stellen unseren Mut wir entgegen.
Anstatt uns zu ergeben, erschaffen wir Sinn.
Zum Lebendigen hin wir uns aktiv bewegen.

Bewusst zu sein, meint, all das zu ergreifen,
Was uns aus Gefahr und aus Elend befreit.
Als Menschen gelingt es uns, dann zu reifen,
Wenn Neues zu erproben zumeist wir bereit.

Erleben, verstehen und gestalten: Dreiklang,
Zu lebensbegleitenden Lernen verpflichtend.
Beenden wir den Wandel, werden wir krank,
Die Chancen zum Neuen in uns vernichtend.

Erleben – verstehen – gestalten

Leben erleben und es ein wenig verstehen,
Verstehen, um Leben bewusst zu gestalten:
Mit diesen Dreiklang kann Sinn entstehen,
Kann unser Dasein sich erfüllend entfalten.

Zu erleben ist aktive Entwicklungsaufgabe.
Sie umfasst mehr, als vor sich hin zu leben.
Vorerst nur ein besonderes Leben ich habe.
Dies sinnsuchend zu füllen, ist anzustreben.

Zu erleben meint, Hiersein sich anzueignen.
Man lässt Neues zu und wandelnd sich ein.
In Gewohnheit sich Leben kaum zeigt, denn
Eher im So-noch-Nie kann lebendig man sein.

Wir erleben uns lebendig im Auswahlprozess,
Wenn Gutes von Miesem wir unterscheiden:
Was ist nützlicher da, was schädlicher Stress?
Was lässt uns hier wachsen, was aber leiden?

Wer sich Leben erlebt, erwirbt täglich es neu.
Neuwillig man sich dem Fremden zuwendet,
Bleibt öden Konventionen nicht länger treu.
Hiersein Beengendes wird alsbald beendet.

Zu verstehen ist mehr als herumzustehen.
Wir wechseln Standpunkte, wenden uns zu,
Lernen so, mit Umständen neu umzugehen,
Befreien uns von Dogmen, Fehlwissen, Tabu.

Wir umkreisen, was wir zu kennen vermeinen,
Skeptisch all dem gegenüber, was wir wissen.
Wir prüfen experimentell, was viele verneinen,
Spüren dem nach, was intuitiv wir vermissen.

Was kurzfristig gut ist, kann langfristig schaden.
Was behauptet wird, ist damit nicht bewiesen.
Auch unterlassend wir uns oft Schuld aufladen.
Auch durch Nichttun gerät man in die Miesen.

Zu gestalten meint, unsere Mitwelt zu formen,
Hefte des Handelns in die Hände zu nehmen,
Ausschau zu halten nach tragfähigen Normen,
Sich nicht einzurichten im vorgeblich Bequemen.

Zu gestalten meint, die Innenwelt zu erfassen,
Als im steten Wandel sich selbst zu begreifen,
Beeinflussen und sich beeinflussen zu lassen
Und zu erlauben, mit jeder Erfahrung zu reifen.

Mitgestaltetes erleben, dies kritisch verstehen,
In aktive Kreisläufe der Wandlung eintauchen:
So kann heilende Mitwelt für uns alle entstehen.
Optimistisch kann man aufs Leben auch seh’n.

Wandel durch Werte

Wir leben zur Zeit der Gewohnheitenwende.
Ein Weiter-So funktioniert sicher nicht mehr.
Was gestern gut schien, geht heute zu Ende.
Was Neues und Besseres muss für uns her.

Besseres ist neu. Gut ist nicht alles Neue.
Sein ist zu komplex, um es vorherzusagen.
An Beseitigung von Elend ich mich erfreue.
Doch starre Utopien sind eher zu vertagen.

Als Kompass im Leben brauchen wir Werte,
An die wir gesamtverantwortlich uns halten.
Auf dass die Menschheit man nicht gefährde,
Wertgerecht unser Hiersein wir umgestalten.

Werte wie Gerechtigkeit, Mitgefühl, Toleranz,
Gleichberechtigung, Wohlwollen und Frieden.
Weisheit und Achtsamkeit erfordert es ganz,
Werden alte Irrtümer und Fehler vermieden.

Nahezu alle Probleme im Zusammenleben
Samt Mitweltzerstörung, Krisen und Kriegen,
Sich aus Mangel an Selbstreflexion ergeben.
Besser wird nichts, solange wir uns belügen.

Ehrliche Antwort auf wegweisende Fragen:
Was geschähe, würden alle das machen?
Könnte die Mitwelt das wirklich vertragen?
Würden Urenkel eher weinen oder lachen?

Mitfühlend wir uns fürs Leben entscheiden.
Was wertvoll ist, nehmen dankbar wir an.
Wir mehren Freuden und mindern Leiden.
Selbstwirksam werden mit Mühe man kann.

Dächten wir nach und vor, so wüssten wir,
Dass Reden besser als eisiges Schweigen,
Statt zu misstrauen wir uns wohlwollen hier,
Statt Held zu sein, wir Verletzlichkeit zeigen.

Was ist sinnvoll? Was ist anständig und fair?
Werte zu verwirklichen, verleiht Leben Sinn.
Fairness und Freundschaft: Nicht viel mehr
Braucht es, auf dass vital menschlich ich bin.

Das, was als wertdestruktiv von uns erkannt,
Was als ungerecht oder hierarchisch erlebt,
Wird als unverzüglich zu verändern benannt.
Eine Vermeidung von Elend wird angestrebt.

Für Fortschritt reicht aus, Fehler zu vermeiden.
Aus solcher Vermeidung viel Neues entsteht,
Unter dem wir hoffentlich weit weniger leiden.
Fortschreiten nur experimentell vorwärts geht.

Wertmaßstäbe

Es herrscht ein skandalöses Ungleichgewicht,
Zwischen Elend und Reichtum in dieser Welt.
Doch gespaltene Menschheit ändert das nicht.
Wer Wandel will, scheint auf sich allein gestellt.

Schamlos sind die Reichen, hilflos die Armen.
Rebellion dagegen wird mit Gewalt unterdrückt.
Wer reich werden will, kennt kaum Erbarmen.
Meist profitgeleitet wird auf die Mitwelt geblickt.

Wollen Menschheitszukunft wir nicht gefährden,
Soll eine Vielfalt der Arten erhalten uns bleiben,
Müsste unsere Wertewelt eine andere werden,
Um Ichsucht und Habgier daraus zu vertreiben.

Gebraucht wird eine unverbrüchliche Solidarität
Mit der Menschheit und uns ernährender Natur
Und die Überwindung krankhafter Individualität,
Verbundenheit verkennend, egoistisch und stur.

Gebraucht wird ganzheitliches Naturverstehen,
In das wir als Mensch uns bewusst integrieren,
Weil wir selbst als Teil im Gesamten uns sehen,
Teilhabe geistig erfassen und leiblich erspüren.

Wir erhellen, was noch im Dunkeln verborgen.
Weiter darf Erkenntnis vom Sein in uns reifen.
Wir Menschen mit all den Ängsten und Sorgen
Lernen uns mitsamt Mitwelt mehr zu begreifen.

Es gilt, gerechtere Ordnungen zu erschaffen,
Wo alle für das Ganze verantwortlich werden,
Wo wahre Werte ersetzen das gierige Raffen,
Auf dass noch Urenkel gut leben auf Erden.

Es geht uns darum, Sinn im Leben zu finden,
Uns täglich mit Liebe und Respekt zu beziehen,
Unser Miteinander auf Mitgefühl zu gründen,
Auf dass niemand in Egozentrik muss fliehen.

Es geht uns darum, alles Lebendige zu ehren,
Die Harmonie im Leib mit Billionen von Zellen,
Erkenntnis über das Gewordensein zu mehren,
Den Prozessen der Erdökologie uns zu stellen.

Es geht uns darum, ein wenig glücklich zu sein,
Begeisterung für sinnhaftes Tun zu verspüren,
Irrtum und Fehler uns wie anderen zu verzeih'n,
Ein heiteres und humorvolles Leben zu führen.

Gemeinsam ergründen wir diese unsere Welt,
Indem wir hinterfragen und Antworten finden.
Wertvolles entsteht und in die Hände uns fällt,
Wenn wir Wertloses erkennen und überwinden.

Herausforderung der Moderne

Es könnte Aufgabe uns sein und Lebensziel,
Dass auf besondere Art und Weise wir leben,
Wir zu Echtheit finden über einen Lebensstil,
Dank dem wir für uns das je Beste anstreben.

Wir befähigen uns, frei ein Leben zu wählen,
Das dem entspricht, was wir uns erträumen,
In dem als gleichberechtigt andere zählen,
Weil Wahlfreiheit wir auch ihnen einräumen.

Sich neu zu erfinden, verlangt anzuerkennen,
Dass Menschen zusammen geworden sind.
Nur gemeinsam Kulturen formen wir können,
Auch wenn viele noch für die Tatsache blind.

Individualismus ist moderne Errungenschaft.
Nicht mehr bestimmt, was Vorfahren verlangen.
Wir gestalten unser Leben aus eigener Kraft,
Nicht länger in heiliger Verordnung verfangen.

Kehrseite von Individualismus ist Einsamkeit.
Wenn zumeist man nur auf sich konzentriert,
Ist für verbindliche Kontakte kaum man bereit,
Was zu Enge und Flachheit des Daseins führt.

Abgesondert kann Sinn verloren uns gehen.
Kritisch wertende Vernunft kann verblassen.
Bin ich allein das Zentrum im Weltgeschehen,
Beginne ich, Welt nur an mich anzupassen.

Vorrang erhält dabei instrumentelle Vernunft.
Maximale Wirkung bestimmt unser Handeln.
Verwertbarkeit der Mitwelt bestimmt Zukunft.
Kosten und Nutzen das Denken verwandeln.

Alles wird Mittel, nichts bleibt länger Zweck.
Alles Dasein wird nur noch instrumentalisiert.
Sinnhaftigkeit löst sich auf, scheint wie weg.
Wozu man hier lebt, wird nicht mehr kapiert.

Unsere Wahlfreiheit wird dabei eingeschränkt.
Strukturen der Wirtschaft fesseln unser Sein.
Instrumentelle Vernunft alles Werden beengt.
Individualistisch sperrt also selbst man sich ein.

Einerseits frei sind andererseits wir gebunden.
Woher wir kommen, bestimmt unsere Identität
Und was wir als sinnhaft selbst neu gefunden.
Jedes Selbstsein in dieser Spannung entsteht.

Diese Spannung wird in das Sein einbezogen.
In freier Bezogenheit lässt Welt sich gestalten.
Wir beteiligen uns an sozialen Wertdialogen.
Was lebendig uns hält, wird von uns erhalten.

Lebendig leben

Unser Leben könnte frei und erfüllend sein,
Würde Dasein gelebt vom Wesentlichen her.
Man lässt sich auf sich selbst vollends ein -
Das ohne Garantieschein und ohne Gewähr.

Vital zu leben meint, zu sich selbst zu finden -
Dies ohne vorgebliche Zwänge und Pflichten -
Beengungen aus Herkünften zu überwinden,
Auf uns fesselnde Konvention zu verzichten.

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

Vital zu leben meint, das Neue einzulassen,
Gewohntes auf Tauglichkeit hin zu überprüfen,
Fremde Augenblicke beim Schopfe zu fassen,
Sich zu weiten, zugleich auch sich zu vertiefen.

Vital zu leben meint, Kopf, Bauch und Hand
Mit frei wählendem Herzen zu integrieren,
Klug handelnd mit Gefühl und mit Verstand
Das Dasein durch Liebe geleitet zu führen.

Vital zu leben meint, Potenzial zu erkennen,
Nicht gegen sich, doch für sich zu handeln,
Nicht gegen seine Bestimmung anzurennen,
Krisen kreativ in Chancen zu verwandeln.

Vital zu leben meint, innen zu balancieren:
Passe ich mich an? Leiste ich Widerstand?
Dabei seine innere Mitte nicht zu verlieren,
Die auf seinem Weg zum Herzen man fand.

Vital zu leben meint, die Fehler zu vergeben,
Die man, mit Sein experimentierend, begeht.
Nichts ist durchweg planbar in einem Leben,
Das sich als prall, frei und lebendig versteht.

Vital zu leben meint, in den Lebensentwürfen
Dem genug Raum zu geben, was gerade ist,
Pfade zu begehen vom Müssen zum Dürfen,
Zur freien Liebe, die man so lange vermisst.

Dies alles jedoch gelassen und ohne Strenge.
Es wächst das, was Raum zu wachsen kriegt.
Mutiges Heraustreten aus zu fordernder Enge
Die Zwangsdämonen in uns beizeiten besiegt.

Wo unsere Freude waltet, nicht wo der Zwang,
Wo uns Liebe erscheint, Entwicklung uns glückt,
Geht es Vitalität suchend und findend entlang.
Was uns daran hindert, wird beiseite gerückt.

Lebendigkeitscheck: Teil 1

Woran, wie merken, dass ich seelisch gesund,
Dass ich zufrieden sein kann mit Lebenskraft,
Dass ich dankbar sein kann im Sein, das bunt,
Dass wenig geändert gehört oder abgeschafft?

Wie steht es zurzeit um meine Sozialkontakte?
Gewinne ich Eindruck, sie könnten mir glücken?
Wie sieht Gelungenes aus, wie das Vertrackte?
Durch welche Wertbrillen könnte ich blicken?

Welchen Anzeichen kann getrost ich vertrauen?
Wie fühlt gelingendes Dasein sich innerlich an?
Auf welche Stärken in mir kann ich aufbauen?
Bin ich, wer ich bin? Oder bin ich, was ich kann?

Es ist heilsam, genügt es uns, im Leben zu sein,
Ohne ein Hervortun mit Leistung und Heldenmut.
Doch sinnvoll kann sein, stellt Fähigkeit sich ein,
Dass man das, was man tut, hinreichend gut tut.

Dann stellt sich die Frage: „*Kann ich, was ich tu,*
Oder habe ich dafür noch manches zu lernen?“
Also fügen wir lernend neue Fähigkeiten hinzu,
Um Angst und Frust aus dem Sein zu entfernen.

Lernen meint hier vor allem, sich offen zu halten,
Dass Beziehungsfähigkeit sich entwickeln kann,
Den Alltag mit Kopf, Herz und Hand zu gestalten,
Hin zu sich und zu anderen zu schreiten voran.

Lernen meint zugleich, liebesbereit zu werden,
Was Liebe entgegensteht, beiseite zu räumen,
Sich durch Selbstvertrauen gut in sich zu erden,
Gutes zu tun und nicht nur davon zu träumen.

Welche Aussagen könnten zutreffen für mich,
Mich mit Entwicklungsvorschuss betrachtend?
Mir Förderliches gestalte mit Beharrlichkeit ich
Lern- und Begabungspotenziale beachtend.

Ich mag anderen Vertrauen entgegenbringen,
Kann Wohlwollen von Missgunst unterscheiden,
Lass mich wenig ausnutzen oder gar zwingen,
Muss unter Gefühlen von Schuld selten leiden.

Ich fühle mich oft leicht, heiter und unbeschwert,
Bin freundlich mir selbst und anderen gegenüber.
Glücks-Moment wird genossen, nicht abgewehrt.
Ich lache gern, freue mich. Nichts ist mir lieber.

Ich habe Freude an Lust, Spaß und Albernheit,
Muss mich samt Welt nicht allzu ernst nehmen,
Bin gern zu humorvoller Sicht auf mich bereit,
Muss mich kaum je verbergen und schämen.

Lebendigkeitscheck: Teil 2

Mein Einfallsreichtum stimmt mich meist heiter.
Ich erleide kaum Resignation und Langeweile.
Ich hole mir Rat, weiß ich wirklich nicht weiter.
Meine Erfahrungen ich gern mit anderen teile.

Ich fühle mich im Leib meist wohl und geborgen.
Leib ist wohlgespannt, kraftvoll und beweglich.
Ich mag mich mit gesunder Nahrung versorgen.
Ich schätze den Leib. Er macht Sein mir möglich.

Spüre ich inwärts, fühlt es oft stimmig sich an.
Widersprüche und Zweifel werden früh erkannt.
Ich weiß, wie man Konflikt friedlich lösen kann
Im Kontakt mit Bedürfnis, Gefühl und Verstand.

In Konflikten und Krisen kann ich zu mir finden,
Suche hoffnungsvoll nach neuem Gleichgewicht,
Muss mich kaum noch an Überholtes rückbinden.
Selten innere Stimme mir Wahlfreiheit abspricht.

Stimmigkeit ist Handlungskompass geworden
Als Seinsgrundgefühl: „Hier und so darf ich sein."
Wo ich nicht so sein darf, dort kann ich fort geh'n.
Wo ich echt sein darf, bringe gern ich mich ein.

Ich kann Vergangenes vergangen sein lassen,
Muss nicht Versäumtem zu lange nachgrübeln,
Muss nicht wegen meiner Mängel mich hassen,
Muss mir nicht frühere Schandtaten verübeln.

Ich bin meist milde und voll Verständnis mit mir,
Kenne Schwächen, ohne damit zu kokettieren,
Erkenne mich an, brauche nicht andere dafür,
Muss in Ehrung Mächtiger mich nicht verlieren.

Ich traue mich, meine Sichtweise einzubringen,
Muss niemanden bedrängen oder manipulieren.
Was ich anpacke, wird größtenteils mir gelingen,
Wenn nicht, können Fehler mich weiterführen.

Mein Erleben ist hauptsächlich davon bestimmt,
Hier und jetzt anwesend zu sein ganz und gar.
Was mich fremdeln lässt, aus Gegenwart nimmt,
Nehme freundlich-achtsam mit Distanz ich wahr.

Liebe, Freude, Dank, Hoffnung und Zuversicht
Bestimmen zentral meine Schau auf die Welt.
Traurigkeit, Schmerz und Angst meide ich nicht,
Damit Mitgefühl mit Elenden mir nicht verstellt.

Scham, Schuld und Angst bestimmen selten
Meinen Alltag mit seinen Tausenden Pflichten.
Festlegung durch Kindheit muss nicht gelten.
Bewusst kann Beschränkendes ich vernichten.

Lebendigkeitscheck: Teil 3

Ehrlichkeit, Echtheit und kreative Spontaneität
Bestimmen den Umgang mit vielen Personen.
Freude am Gemeinsamen im Mittelpunkt steht.
Man muss mich nicht verzärteln noch schonen.

Ich ahne den Selbstwert, muss wenig ergänzen,
Anerkennung weder verdienen noch erstreben,
Muss mit Können und mit Worten nicht glänzen,
Kann größtenteils als liebenswert mich erleben.

Mein Herz ist weit. Mein Selbstwert ist robust.
Ich verletze selten, lasse mich kaum verletzen.
Begabungen, Stärken sind meist mir bewusst.
Was man mir mitgab, kann ich sehr schätzen.

Enge Freundschaften, erfüllende Begegnungen
Und intime Beziehungen sind für mich normal.
Intensive Gespräche erlebe ich als Segnungen.
Wie es Mitmenschen geht, ist mir selten egal.

Ich verspüre ruhige und tiefe Freude am Sein,
Erlebe mich voll Tatkraft und zugleich gelassen,
Ich bin zumeist wohlwollend, nur selten gemein,
Kaum bestechlich, muss wenig mich anpassen.

Ängste können kaum innere Freiheit mir rauben.
Ich stelle mich Krisen, Konflikten und Gefahren.
Ich bin meist ehrlich zu mir, schenke mir Glauben,
Kann, wird es schwer, meist Gleichmut bewahren.

Ich stelle mich der Einsamkeit und Sinnlosigkeit,
Brauche Gedanken an Tod nicht auszuweichen.
Herausforderungen anzunehmen, bin ich bereit,
Muss Übeltaten nicht durch Rache ausgleichen.

Ich erlebe zumeist die innere Freiheit der Wahl,
Übernehme das Risiko, mich zu entscheiden.
Ich erlebe zu verzichten kaum noch als Qual.
Bei Unentschiedenheit würde mehr ich leiden.

Ich verspüre nur selten noch Drang und Zwang,
Mich hervorzutun und mich beweisen zu müssen.
Recht selten bin leiblich erschöpft ich oder krank.
Mich plagt kaum noch ein schlechtes Gewissen.

Zunehmend weniger erlebe ich mich gefangen
In Perfektionswahn und ödem Erfolgsbemühen.
Ich kann mehr und mehr zu mir selbst gelangen,
Muss meiner Mittelmäßigkeit selten entfliehen.

Furcht vor Fehlern, Misserfolg und Versagen,
Gesellschaftsanforderungen nicht zu genügen,
Lässt, als Irrweg entlarvt, mich kaum verzagen.
Selbstakzeptanz kann diese Furcht besiegen.

Bereit zum Zusammenleben?

So viele Menschen klagen über Einsamkeit.
Für sich zu sein, ihnen eher Unglück bringt.
Sind zum Leben zusammen real sie bereit?
Ob ihnen ihr Glück in Gemeinschaft gelingt?

Bereitschaft bedeutet, zu wollen und können
Als Fähigkeit, Absichten gezielt umzusetzen.
Unfähigkeiten gilt es dafür klar zu erkennen,
Ohne dabei strafend sich selbst zu verletzen.

Bereitschaft, sein Leben proaktiv zu gestalten:
Wie mir nützen, ohne der Mitwelt zu schaden?
Nur im Neuen kann sich das Selbst entfalten.
Im Alten allein geht das Entfalten uns baden.

Bereitschaft auch zu kritischem Selbstbezug:
Bin ich ehrlich zu mir? Sind Bedürfnisse echt?
Verzichte ich auf Selbst- oder Fremdbetrug?
Erkenne ich deutlich, ist mir was nicht recht?

Selbstehrlichkeit bedarf steter Freundlichkeit.
Wertschätze ich mich, obwohl unfähig ich bin?
Uns abwertend sind wir keineswegs lernbereit.
Wahrhafter Wandel kommt nicht in den Sinn.

Bezogenheit erfordert, Verbindung zu sehen,
Fremdes sowie Trennendes zurückzustellen,
Offen neufreudig auf Menschen zuzugehen,
Andere durch Vorurteile nicht zu verprellen.

Neufreude steht unserer Neuangst entgegen.
Freude öffnet das Herz. Angst es verschließt.
Neufreudig auf Fremdes wir zu uns bewegen.
Kontakt klappt, sobald man Fremdes genießt.

Wieso ist noch viel Fremdes untereinander?
Wie gelingt es, Trennendes zu überwinden?
Muss sein, dass Sein ich solo durchwander'?
Kann an mir Wohlwollende ich mich binden?

Was ist, was sozialängstlich sein mich lässt?
Wieso sehe ich Neuem nicht freudig entgegen?
Warum klammere ich mich an Veraltetem fest
Und bewege mich weiter auf heillosen Wegen?

Wenn ein Weiterso schadet, brechen wir auf,
Um für Menschheit Nützliches zu entdecken.
Vor Hilflosigkeit ich nicht mehr Haare mir rauf,
Bleibe nicht länger im Vergangenen stecken.

Das Bessere kann nur im Neuen geschehen.
Angst vor dem Neuem bremst uns nicht aus.
Nur vereint wird eine bessere Welt entstehen,
In der auch die Urenkel noch freudig zuhaus'.

Zusammenleben

Glücklich zusammenleben: Wer will das nicht?
Doch gelingt es uns, was so gern wir wollen?
Beziehungsalltag an Inkompetenzen zerbricht,
Weil wir nicht lernen, sondern anderen grollen.

Wie soll gutes Zusammenleben uns glücken,
Wenn wir nicht zeigen, wer wirklich wir sind,
Durchs Sein wir humpeln auf Rollenkrücken,
Für herzliche Beziehungen taub oder blind?

Wie soll ein Verständnis füreinander gelingen,
Wenn du mit mir so redest, als wäre ich du?
Es wird kein Bisschen zusammen uns bringen,
Sprichst du vor dich hin und ich höre nicht zu.

Wir kommen nicht zusammen noch überein,
Wenn an Hierarchie samt Status wir kleben.
Nur gleichberechtigt kann Freundschaft sein.
Nur selbstehrlich beginnt lebendiges Leben.

Wie soll ein Zusammenleben funktionieren,
Wenn wir einander schwer zuhören können,
Gemeintes nicht hinter den Worten kapieren,
Kaum Zeiten zum Hinterfragen uns gönnen?

Wie siehst du dies? Wie ist jenes gemeint?
Könnten wir alles auch anders betrachten?
Warum wird dies bejaht und jenes verneint?
Was sollten wir künftig sorgsam beachten?

Ich offenbare mich dir radikal ungeschminkt.
Erst dann kann ich lernen, dir zu vertrauen.
Verstellung uns einander nicht näher bringt.
Wir sind nicht nur die Schönen und Schlauen.

Ich spreche von mir. Achtsam hörst du mir zu,
Fragst nach, um Gesagtes nachzuvollziehen.
Wie passt zusammen, was ich sage und tu?
Sprechend und zuhörend wir uns beziehen.

Du suchst passende Worte und ich höre zu.
Aufmerksamkeit ist auf das Thema gerichtet.
Während du sprichst, ich nichts anderes tu.
Rückmeldend wird das Verstehen verdichtet.

Um Gleichberechtigung wir uns bemühen:
Kein Unterwerfen und auch kein Dominieren.
Respektvoll wir uns aufeinander beziehen,
Um unsere Freundschaft nicht zu verlieren.

Ist das Utopie oder wird das unsere Realität?
Wieso fällt es so schwer, sich zu verstehen?
Entfremdung eiskalt Beziehungen durchweht,
So dass in die Brüche oft Bindungen gehen.

Worum geht es?

Um Selbstfindung geht es und Zugehörigkeit,
Um gelingende Lebensentwürfe auf Erden,
Um eine zentrale Frage gegenwärtiger Zeit,
Wieso als Menschheit wir Zukunft gefährden.

Es geht um Sinnhaftigkeit und Sinnlichkeit,
Um Erleben als Denken, Hoffen und Spüren.
Die Frage folgt: *Wie machen wir uns bereit,*
Lebendig und sinnvoll ein Leben zu führen?

Lebendigkeit beginnt jenseits Notwendigkeit.
In der Freiheit der Wahl wahrhaftig wir leben.
Von materiellen und sozialen Nöten befreit,
Wird Freude samt Glück uns eher gegeben.

Im Müssen wir seelische Flügel uns stutzen.
Einzig Not wendend wir Leben verbocken.
All die Möglichkeitsräume gilt es zu nutzen.
Freiräume wollen dem Sein wir entlocken.

Frei, um einander neufreudig zu begegnen:
Wer bist du? Wer bin ich? Was wird zu Wir?
Erweiterung unserer Erfahrung wir segnen,
Augenblicke erfassend mit feinem Gespür.

Erleben ist wahrnehmen, fühlen, begreifen,
Ist gestaltendes Denken in Raum und Zeit.
Dieses Ganze erfassend, können wir reifen.
Ganzheit erlebend sind wir zu leben bereit.

Wir sind ständig zugleich Körper und Geist.
Denkfühlhandelnd erkunden wir unser Sein.
Das Erleben aufs große Gesamte verweist.
Dem geben wir uns hin und lassen uns ein.

Obwohl das viele nicht wahrhaben wollen:
Kopf, Herz und Hand sind nicht zu trennen.
Personen, die ob dieser Tatsache grollen,
Sich meist in eiskaltem Denken verrennen.

Oder Menschen stellen ihr Denken hintan,
Lassen sich vom Gefühl überschwemmen.
Wer Prozesse in sich nicht erkennen kann,
Kann zerstörende Impulse kaum hemmen.

Wir können lernen, nicht nur zu reagieren,
Wenn Verstand und Gefühle harmonisiert.
Impulse müssen nicht in die Irre uns führen,
Solange man Bedürfnisse dahinter kapiert.

Wie frei bin ich im Selbst- und Welterleben?
Hat Leben mich oder habe dies ich im Griff?
Bin ich frei oder ist alles schon vorgegeben?
Wer oder was lenkt also mein Lebensschiff?

Enkeltaugliches Leben

Die Menschheit war nicht immer vorhanden,
Hat sich als Gattung vom Tierreich getrennt.
In Sozialprozessen evolutionär entstanden,
Ein Mensch reflektierend sich selbst erkennt.

Wir sind Teil der Natur, wurden Teil der Kultur.
Darum sind Menschen eine Art Zwitterwesen.
Das bringt durchaus Vorteile, aber nicht nur.
Nachteilig wird, wenn von Natur wir uns lösen.

Menschheit hat nährende Natur umgestaltet,
So dass Natur ihr jetzt feindlich entgegentritt.
Durch Zivilisation ward Erde unklug verwaltet,
Fehlkonstruiert spielt die Natur nicht mehr mit.

Es ist an der Zeit, unsere Fähigkeit zu nutzen,
Zivilisatorische Konstruktionen zu reflektieren,
Wahrnehmung zu schärfen, Brillen zu putzen,
Mensch wieder als Teil der Natur zu kapieren.

Auch unsere Umgangsformen sind oft ruinös.
Konkurrenzwirtschaft ersetzte Kooperation.
Kapitalismus ist lange nicht mehr zeitgemäß.
Das erkennt man bei wertkritischer Reflexion.

Freiheit, Gleichheit und Freundschaftlichkeit?
Eine gesicherte Zukunft den Urenkelkindern?
Wertkritisch macht pures Entsetzen sich breit:
Wie ist die Vernichtung der Welt zu verhindern?

Selbstreflexion meint, sich selbst zu erkennen:
Wer bin ich als Wesen in mich tragender Welt?
Wie kann Wertvolles ich schaffen und benennen?
Wie lebe ich, dass sich die Menschheit erhält?

Wie wurde diese Sozialwirklichkeit konstruiert?
Wer wird in welche Prozesse mit einbezogen?
Unseren Wegen und Taten wird nachgespürt.
Wer wie wann wirkt, wird wertkritisch erwogen.

Wie erschafft man die Gesellschaftstatsachen?
Wie wird das Soziale darin institutionalisiert?
Wie kann man eine Tradition daraus machen,
Auf dass nächste Generation diese weiterführt?

Unsere Enkel erfreut es mit Sicherheit kaum,
Wie wir Ressourcen und Tierarten vernichten,
Wie wir umgehen mit dem Naturlebensraum,
Weil es schwerfällt, auf Konsum zu verzichten.

Enkeltauglich ist sicher kein Wirtschaftssystem,
Das nicht an der Menschheit Wohl interessiert,
In dem Reichtum von wenigen wächst extrem,
Während die Masse Lebensgrundlagen verliert.

Menschheit als Sozialkonstruktion

Solche Sozialkonstrukte wie Privateigentum,
Ehe, Familie, Recht, Dorf, Stadt sowie Staat
Entstanden nicht in einem Schöpfungsboom,
Waren nicht der Götter spontan-wackere Tat.

Tatsachen sind nicht von Entstehung gelöst.
So gibt es niemals einen Ehebund-an-Sich.
Kein Wesenskern im diesem Ehebund west.
Zur Form einer Einehe verabredet man sich.

Die Familie ist nicht ein Produkt der Natur,
Muss darum gestützt sein durch unser Tun.
Von Familie bliebe nicht die mindeste Spur,
Würden Idee nicht im Kollektivdenken ruh'n.

Würde Familie als total desolat angesehen,
Gäbe es viele Vorschläge für bessere Form,
Würden meist neue Sozialformen entstehen,
Wäre Familienleben nicht herrschende Norm.

Alles, was als Recht und Gesetz heute gilt,
Wurde zum Teil in zähen Kämpfen errungen.
Gerechtigkeitsbedürfnis wurde selten gestillt.
Vieles wurde in zu starre Normen gezwungen.

Ein Privateigentum ist keineswegs essentiell,
Ist geworden, kann also auch wieder vergehen.
Obwohl es nicht heilig ist, wird es doch schnell
Von Eigentümern als ein Heiligtum angesehen.

Was Recht für sie und Gerechtigkeit sein soll,
Muss jede Generation aufs Neue entscheiden.
Unsere Urenkel finden es sicherlich nicht toll,
Wenn unter Vorfahren Verschulden sie leiden.

Soziales erwächst uns aus Klärungsprozessen,
Sie erfolgen über viele Generationen hinweg.
Was überdauerte, erschien als angemessen,
Oft nur gemessen an der Herrschenden Zweck.

Noch nie war Macht so auf Menschheit verteilt,
Dass Sozialkonstrukte Heil für alle erbrachten.
Hilflose Arme hatte häufig ein Schicksal ereilt,
Das als gleichwertig man nicht kann erachten.

Als dynamisch wird die Sozialwelt angesehen.
Durch abgestimmtes Tun konkret sie gedeiht.
Doch gedeihliche Sozialwelten bald vergehen,
Ist niemand zu deren Neuausgestaltung bereit.

Interessiert sich keiner mehr aktiv für den Staat,
Findet in neuen Formen zusammen man sich,
Wird eine staatliche Ordnung beizeiten desolat.
Sozialkonstruktion stirbt, lässt man sie im Stich.

Mensch und Menschheit

Lasst nicht nur von Menschheit uns sprechen,
Lasst jeden Menschen uns einzeln besehen.
Einzelne nicht zu sehen, ist ein Verbrechen,
Das wir an der ganzen Menschheit begehen.

Wir werden diese Welt als gewandelt erleben,
Anders verstehen und auch anders gestalten,
Wenn wir uns abstrakt über andere erheben,
Von einzelnen Menschen nicht allzu viel halten.

In der Abstraktion wir Mitgefühl meist missen.
Verallgemeinerungen sind persönlichkeitsfern.
Im konkreten Erleben formt sich ein Gewissen.
Ich achte und hüte, hab‘ ich nah es und gern.

Fragen stellen sich: *Gibt es das Gute an sich?*
Gibt es das Gute für uns alle und zu jeder Zeit?
Oder wird etwas nur gut für dich und für mich?
Sind wir Raum für das Gute zu schaffen bereit?

Gutwissende können uns nicht bevormunden,
Weil das gute Leben stets ein besonderes ist.
Gutes ist nicht, ist experimentell zu erkunden:
Was wäre wohl das, was bisher ich vermisst?

Zählt einzelner Mensch, nicht nur Allgemeines,
Verflüchtigen sich Dogmen sowie Ideologien.
Mensch zu sein, wird was erhebendes Feines.
Einzelne sich befreit aufs Gesamte beziehen.

Befreit lässt als Prozess sich Dasein erleben,
In dem wir uns speziell mit der Welt verbinden.
Menschen wird Verantwortung zurückgegeben,
Jeweils guten Zugang zum Hiersein zu finden.

Sozialwelt wird zur Konstruktion freigegeben.
Vorgefundenes muss nicht länger so bleiben.
Wir können uns fragen: *Wir wollen wir leben?*
Wir bestimmen gestaltend irdisches Treiben.

Durch Zutun sind Tatsachen umzugestalten.
Kulturen wie Zivilisationen sind nur geworden.
Als Einzelne wir uns kooperierend entfalten,
Nicht nur als Staaten, Stämme und Horden.

Wenn wir unsere Selbstwirksamkeit erfahren,
Diese aufrechterhalten oder wiedererlangen,
Können gutes Erleben wir in uns bewahren,
Dass auch Glück im Hiersein ist zu erlangen.

Glücksgefühl ist zerbrechlich und individuell.
Es gibt nicht das eine Glück für alle zugleich.
Per Pauschalierung mein Glück ich verprell‘.
Nur äußerst speziell wird man innerlich reich.

Menschlichkeit durch Sprache

Was ist besonders daran, Mensch zu sein?
Es ist unsre Kunst, über uns nachzudenken.
Dank der Sprache schauen wir in uns hinein,
Können Sozialprozesse bewusst wir lenken.

Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und Geist:
Undenkbar ist Denken ohne unsere Sprache.
Sprache uns auf Kontakt zu andren verweist.
Sprachlosigkeit erschafft Beziehungsbrache.

Bewusstsein und Geist sind nicht im Gehirn,
Auch wenn das für viele plausibel erscheint.
Sprache entsteht nicht hinter einzelner Stirn,
Doch dadurch, dass wir miteinander vereint.

In-der-Sprache-Sein heißt, sich zu verbinden.
Denn Sprache ist Mittel für menschliche Nähe.
Sprachlos ist das Soziale nirgends zu gründen,
Sprichst du nicht zu mir und ich nicht verstehe.

Ich brauche dich und du brauchst mich auch.
Sprache gestaltet das gemeinsame Handeln.
Ohne die Vorstellung, dass ich dich brauch‘,
Würde ich kaum jemals mit dir hier anbandeln.

Wörter sind da, Handlungen zu koordinieren,
Sind keine Dinge, die man schlicht weitergibt.
Kontakt wir zu menschlicher Mitwelt verlieren,
Hat niemand uns hier gezeigt, wie man liebt.

Das tägliche Leben erscheint so unmittelbar,
Dass wir schlicht seinen Reichtum übersehen.
Wir vergessen die Mühen, wie schwer es war,
Bindung aufzubauen, zu sprechen, zu gehen.

Miteinander erwächst aus einfühlendem Tanz.
Unglaublich komplex ist koordiniertes Verhalten.
Wir zeigen uns. Wir gehen in Sozialresonanz.
Einander verstehend lässt Welt sich gestalten.

Wir existieren auf der Erde nur in Koexistenz.
Dies zu beachten, ist Kern der Menschlichkeit.
Da ich egozentrisch mich von Mitwelt abgrenz‘,
Bin ich zum Menschsein nicht wirklich bereit.

Kulturen sind aus Koexistenzen entstanden,
Beschreibend, was uns als gewiss erscheint.
Sie entstanden, waren nicht stets vorhanden.
Kulturen sind oft brüchiger, als man vermeint.

Was als Gesetz erscheint, ist meist zeitbedingt.
Gewissheitsversuchung ist nicht nachzugeben.
Ein Hiersein eher experimentell handelnd gelingt
Nicht im einsamen, jedoch im Zusammenleben.

Mensch, Natur und Kultur

Die Natur folgt nicht unseren Naturgesetzen.
Gesetze sucht man, um Natur zu verstehen.
Menschen tun oft, was sie sich einschwätzen.
Nur was sie erwarten, das können sie sehen.

Der Natur ist egal, was wir über diese denken.
Viele der Lebewesen wir nicht einmal kennen.
Menschen dem Denken Beachtung schenken,
Mit denen den Selbstwert erhöhen sie können.

Wird Mensch als Schöpfungskrone gesehen,
Lässt viel sonstiges Elend sich eher ertragen.
Wenn wir nur als Teil der Natur uns verstehen,
Schlüge Elend vermutlich eher auf den Magen.

Nur Menschen können sich Kulturen erzählen,
Schreibend und lesend Legenden formulieren,
Sein reflektieren und bewusst daraus wählen,
Sich im Denken aufhalten und darin verlieren.

Wer der Erzählung der Herrschenden glaubt,
Mensch sei in Konkurrenz zueinander geboren,
Seiner eigenen Urteilskraft sich damit beraubt,
Scheint in einer Mitwelt aus Märkten verloren.

Konkurrenz macht Gegeneinander sehr groß.
Not wendendes Miteinander wir so übersehen.
Wie natürlich erscheint uns menschliches Los,
In einer Welt voll Gewinnsucht unterzugehen.

Doch nur als Tier zählt der Mensch zur Natur.
Den Kulturen ist Menschliches zuzuschreiben.
Was als natürlich erscheint, ist Gewohnheit pur.
Doch alles Gewohnte muss ewig nicht bleiben.

Wie lernen Menschen, klug zu unterscheiden,
Was durch Natur oder durch Kultur festgelegt?
Ein Mensch wird wahrscheinlich weniger leiden,
Der meist sich in realistischer Freiheit bewegt.

Das Tier in uns braucht heile Natur zum Leben.
Der Mensch in uns braucht die Kultur, die befreit.
Verantwortung zur Gestaltung ist uns zu geben,
Auf dass wir zum Neustart der Kulturen bereit.

Starten in neue Kulturen ohne Besserwisserei,
Kooperativ, anstatt in Konkurrenz zu ersticken,
Im Denken und Reden undogmatisch und frei.
Solcher Kulturwandel: Wie könnte er glücken?

Lasst Geschichten von Menschen uns erzählen,
Eigenständig und sozial verantwortlich zugleich,
Die statt Habgier ein Leben in Mitgefühl wählen,
Äußerlich eher bescheiden, doch innerlich reich.

Menschen sind keine Maschinen

Langsam geht das Maschinenzeitalter vorbei.
Doch Kultur klebt noch an der Vergangenheit.
Das Bewusstseinszeitalter ist noch recht neu.
Vom Sein her zu denken, sind wenige bereit.

Unser Denken ist so von Maschinen bestimmt,
Dass wir uns eher wie Maschinen noch sehen.
Vielen von uns dieses die Möglichkeit nimmt,
Uns selbst samt der Mitwelt gut zu verstehen.

Psychologie ist keine Ingenieurwissenschaft.
Psyche funktioniert nicht gemäß der Physik.
Geistleiber sind vielschichtig und wechselhaft
Und sind kaum zu ergründen mit Mathematik.

Menschen als lebendes dynamisches System
Können nicht trivial wie Maschinen existieren.
Nichts bleibt im Lebendigen jemals wie vordem.
Allzu passiv werden wir unser Leben verlieren.

Durch Schlichtdenken in Maschinennormen,
Bestimmt von den Ursache-Wirkungs-Ketten,
Lässt ein lebendes System sich nicht formen,
Auch wenn Autoritäten das gerne so hätten.

Ich befehle. Du gehorchst ohne Widerspruch.
Du tust das und nur das, was ich dir auftrage.
Solch Denken, geistzehrender Selbstbetrug,
Wird demokratischer Gesellschaft zur Plage.

Menschen, die Maschinen gleich festgelegt,
Durch Druck der Herrschenden manipuliert,
Haben die Erde in Schutt und Asche gelegt.
Millionen Menschen sind so elendig krepiert.

Lebende Systeme sind darauf ausgerichtet,
Dass steter Dialog mit der Mitwelt entsteht.
Wird für Überleben Notwendiges vernichtet,
Unser Leben als Menschheit mit untergeht.

Kein Mensch ohne Mitwelt überleben kann.
Unser Leben braucht Lebendes zum Sein.
Einerseits passen wir Lebendes an uns an,
Andererseits richten wir uns anpassend ein.

Auf dass uns passende Anpassung gelingt,
Denken in Mitweltbeziehungen wir uns ein.
Einfühlung uns Mitmenschen näher bringt.
Eindenkend, mitfühlend erkunden wir Sein.

Wandelt sich die Mitwelt, müssen auch wir
Neues annehmen und konstruktiv wandeln.
Solange, wie Veränderungen ich ignorier‘,
Kann ich noch nicht selbstwirksam handeln.

Existenztatsachen

Was hier existiert, ist mit vielem verbunden.
Nichts auf der Welt existiert an und für sich.
Unabhängiges hat noch niemand gefunden.
Es gibt nicht nur mich. Es gibt zugleich dich.

Ich sehe derart aus und du hast jene Gestalt.
Ich bin ziemlich groß. Du hingegen bist klein.
Ich bin vergleichsweise jung. Du bist eher alt.
Qualität und Quantität macht Verbundensein.

Vielleicht sind wir gleichzeitig an einem Ort,
Sind verbunden durch Raum und durch Zeit.
Oder ein Krieg treibt von der Heimat uns fort.
Verbindung besteht dann in Flucht und Leid.

Oder derselben Familie gehören wir beide an.
Unsere Herkunft lässt Beziehung entstehen.
Abstrakter verbunden jede und jeder kann
Sich als zur Menschheit gehörend ansehen.

Verbindend werden Tatsachen hergestellt.
So konstruieren wir unseren Erlebensraum.
Als geschaffene Tatsachen erleben wir Welt.
Eine Welt an und für sich erahnt man kaum.

Zwei Arten von Tatsachen können wir erfassen:
Eine davon erkunden wir mit äußeren Sinnen.
Die andere bleibt unsrer Innenwelt überlassen.
Erlebensweisen wir dabei zu trennen beginnen.

Für viele ist nur wirklich, was objektiv existiert.
Innenwelterleben ist zu subjektiv, ohne Belang.
Zur Verarmung im Daseinskontakt sowas führt.
Erlebensverarmt wird oft psychisch man krank.

Gleichwohl ist es wichtig, fein zu unterscheiden:
Was nehme ich wahr? Was bilde ich mir ein?
Auch Erlebensvermischung lässt uns leiden.
Das Innen muss trennbar vom Äußeren sein.

Was finde ich vor und was stelle ich mir vor?
Wie urteile ich täglich, was falsch oder richtig?
Was betrauere ich, weil ich was Gutes verlor?
Was strebe ich an? Warum ist es mir wichtig?

Was sich im Innen abspielt, aufs Äußere wirkt.
Mitwelt wandelt sich mit, wenn wir sie gestalten.
Doch unsere Gestaltung sich vor uns verbirgt,
Solange von Innenweltschau wir nichts halten.

Licht in das Dunkel unserer Vorstellungswelt
Bringen Worte, die Innenerleben beschreiben.
Erst beschreiben, dann urteilen, was gefällt.
Denn Urteile meist auseinander uns treiben.

Existenzielle Fragen

Woraus besteht von uns ergründbare Welt?
Was in ihr ist Materie? Was in ihr ist Geist?
Wer oder was hat in das Sein uns gestellt?
Ist da was, was uns dies Dasein verheißt?

Liegt dem Universum eine Idee zugrunde?
Strebt es sich entwickelnd Zielen entgegen?
Was wissen wir? Wovon erhalten wir Kunde?
Warum sollten nach Erkenntnis wir streben?

Sind wir nur unbedeutende Staubkörner im All
Oder einsame Spitzenleistung der Evolution?
Ist das Erstere oder ist das Letztere der Fall:
Für Lebensgestaltung - was heißt das schon?

Sind Menschen Universumskohlenstoffwesen,
Wie ohnmächtig auf einen Planeten verbannt?
Oder können wir aus der Ohnmacht uns lösen?
Haben Leben wir planend selbst in der Hand?

Was war vorm Sein? Was ist nach dem Tod?
Ist Gott oder nichts dort, wo dieses All endet?
Lohnt es sich zu leben trotz Elend und Not?
Was tun, dass Sein zum Guten sich wendet?

Hat unser Hiersein einen Sinn, einen Zweck?
An welchen Werten lohnt sich zu orientieren?
Bleibt nach dem Tod was oder ist alles weg?
Was ist zu gewinnen? Was ist zu verlieren?

Kann man ein gelingendes Leben gestalten?
Oder ist belanglos, wie auf Erden man lebt?
Haben wir hier den Auftrag, uns zu entfalten?
Oder langt, dass an Konventionen man klebt?

Kann es so was wie Weisheit für uns geben?
Oder ist Weisheit nur Torheit besonderer Art?
Was bedeutet es für uns, lebendig zu leben?
Was zu leben, hätte man sich besser erspart?

Antworten konstruieren wir für einige Fragen.
Was wesentlich wir wissen, ist wirklich wenig.
Führt Erkenntnisstreben nur zum Versagen?
Lohnt sich, all die Fragen zu klären, eh nicht?

Sollten wir darum damit beginnen zu glauben,
Auf Selbstdenken und Wissenschaft pfeifen?
Sollten eine Antwortlosigkeit wir uns erlauben,
An Unwissen sowie in Bescheidenheit reifen?

Ohne Gewissheit wir experimentell handeln.
Zweifel stets unsere Erkenntnisse begleiten.
Auf unklaren Pfaden wir Sein durchwandeln.
Mut zum Leben wir als Botschaft verbreiten.

Neugier oder Neufreude

Viele Wörter vermitteln uns Haltung und Sinn,
Tragen mit bei zum Erwerb unserer Identität.
Mit Hilfe der Wörter erkenne ich, wer ich bin.
Raum voll Bedeutung durch Wörter entsteht.

Es ist nicht egal, wie diese Welt ich benenne.
Was wie ich bezeichne, das wird mich prägen.
Wie ich sie benenne, so ich Mitwelt erkenne:
Bisweilen zum Fluch, bisweilen zum Segen.

Die Neufreude erscheint hier als neues Wort.
Das Wort ist noch in keinem Duden zu finden.
Neugier belegt zurzeit diesen Bedeutungsort.
Gier macht eher eng. Enge ist zu überwinden.

Gier ist Ausdruck für unser starkes Verlangen.
Verlangen grenzt ein, schließt Wahlfreiheit aus.
Im Verlangen ist unser Bewusstsein gefangen.
Gefangenschaft ist für Entwicklung ein Graus.

Gier führt oft dazu, dass wir etwas erzwingen.
Man will das, was neu ist, unbedingt besitzen.
Das muss zum Teufel nochmal mir gelingen.
Auf Neukrücken wir im Hiersein uns stützen.

Gier fixiert den Blick auf das Begierdeobjekt.
Was das Objekt braucht, wird nicht gesehen.
Hinter Gier sich viel Elend der Welt versteckt.
Gier bestimmt alles Ausbeutungsgeschehen.

Gier ist oftmals kindisch. Sie will alles sofort.
Was zu erreichen ist, will man verschlingen.
Man kommt sich nicht nah, treibt von sich fort.
Wahrhaftige Liebe kann so selten gelingen.

Gier ist meist egozentrisch und rücksichtslos,
Schert sich doch kaum um der anderen Leben.
Eigenes steht im Mittelpunkt bedeutungsgroß.
Fremdes stört nur, soll es letztlich nicht geben.

Eine Freude hingegen lässt sich meist teilen.
Gier schottet uns ab. Doch Freude steckt an.
Freudig erregt wir hier gemeinsam verweilen,
Denn Freude den Herzraum uns weiten kann.

Freude will nicht so sehr. Sie lässt eher zu.
Zusammen wir unsere Mitwelt verwandeln.
Zu dem Ich gesellt sich ein mitfreudiges Du.
Freude ist Impuls zu gestaltendem Handeln.

Vorfreude lässt uns bessere Zukunft erahnen,
Sind die Wege bis zum Ziel auch dornenreich.
Freude lässt Stimmen zu, die uns mahnen:
Es könnte dauern. Oft gelingt es nicht gleich.

Neufreude

Existenzfragen sind experimentell zu klären.
Sein ist zu komplex, um es vorauszuplanen.
Denkfühlhandelnd wir Erfahrungen mehren.
Dabei geschieht viel, was nicht zu erahnen.

Aus Gestrigem ist Zukunft kaum abzuleiten.
Was Tatsache war, muss nicht ewig bleiben.
Selbstkritisch wir uns durchs Dasein begleiten.
Wir gestalten mit, lassen uns nicht nur treiben.

Wenn was noch nicht oder so nicht gemacht,
Kann viel überraschendes Neues geschehen,
Und zwar Neues, dass niemals so vorgedacht.
Es scheint, als würde auf Wunder man sehen.

Überraschung erscheint vielen als Schrecken,
Die meist im vertrauten Raum sich aufhalten.
Fremdes scheint Ängste in ihnen zu wecken,
Also klammern wie panisch fest sie am Alten.

Experimentierbereit sind eher die Personen,
Die gelernt haben, sich an Neuem zu freuen,
Die offenen Herzens unsere Erde bewohnen,
Sich Fehler auf Wegen zu Neuem verzeihen.

Für uns als Kinder war Welt oftmals wie neu,
Prall gefüllt mit vielfältigen Sinneseindrücken.
Welt eroberten wir, mal forsch und mal scheu.
Momente voll Staunen und irrem Entzücken.

Von Neuem überfordert, kehrten wir zurück
In für uns sichere Häfen vertrauter Bezüge.
Wer sowas als Kind erfuhr, der hatte Glück,
Fand Mut zum Experiment ohne Lebenslüge.

Später wurde die Welt in Schemata verpackt,
In Urteilskategorien ward das Dasein sortiert.
Man erlebte sich so seltener hilflos und nackt,
Erwartend, dass kaum noch Neues passiert.

Das scheint der Fluch des Erwachsenseins.
Zumeist wirken wir in vorgefertigten Bahnen.
Mit dem, was da ist, werden häufig wir eins.
Alternativen dazu sind so kaum zu erahnen.

Wie geht es zu kindlicher Neufreude weiter?
Darf konstruktiv Kind sein mich noch erfüllen,
In dem erlaubt, dass erprobend ich scheiter‘,
Überraschung sein kann jenseits vom Willen?

Zur Neufreude, die Welt so formen uns lässt,
Dass echten Fortschritt ins Leben wir bringen,
Mit der unser Hiersein erscheint uns als Fest,
Das erfüllt ist von Schöpferkraft und Gelingen.

Neuangst

Der Neufreude steht die Neuangst zur Seite.
Sie lässt uns fragen: *Wird das uns gelingen?*
Neuambivalenz: *Wird das Erfolg oder Pleite?*
Man weiß nicht, was das Neue wird bringen.

Angst lässt uns weise die Probleme erahnen.
Freude gibt uns Problemlösungszuversicht.
Unsere Ängste zu beachten, ist anzumahnen.
Ohne Angsteinbezug gelingt Neues uns nicht.

Wird Neues in uns nicht behutsam begleitet,
Erscheint Neues uns zu groß und zu schwer,
Zumeist Angst und Kummer es uns bereitet.
Alles allzu Aufwühlende erregt uns zu sehr.

Angst ist vorerst leiblich gespürte Erregung.
Die Erregung wird auch als Angstlust erlebt.
Angst entsteht, ist etwas in uns in Bewegung,
Obwohl zugleich Sicherheit von uns erstrebt.

Widerspruch erleben wir meist als bedrohlich.
Was uns bewegt, lässt sich nicht einsortieren.
Ist etwas noch neu, so kennt man es so nicht.
Es scheint, als würden den Halt wir verlieren.

Gelingt es nicht, Angst herunter zu dimmen,
Sie als Anlass für Sorgsamkeit zu begreifen,
Scheint unser Dasein nicht mehr zu stimmen.
In Unstimmigkeit kann schwerlich man reifen.

Auf Neutoleranz muss man sich vorbereiten,
Indem täglich wir Neues ins Leben einlassen,
Wir unsere Entwicklungsprozesse begleiten,
Allen Wandel als etwas Normales auffassen.

Normal ist, dass durch dies Leben wir fließen
Und nichts in uns bleibt, wie einstmals es war.
Doch solange das Fließen wir nicht genießen,
Erscheint uns das Neue zumeist als Gefahr.

Als Kinder erleben wir ungeheuer viel Neues.
Die Welt ist erfüllt von Wunder und Staunen.
Ohne Sicherheit aber das Neue ich scheu es,
Stimmen der Ohnmacht beginnen ihr Raunen:

Neues ist gefährlich, bleibe lieber beim Alten.
Halte fern deine Finger vom Experimentieren.
Lass dich verwalten, statt Sein zu gestalten.
Wer was Neues erprobt, wird dabei verlieren.

Derart bleibt man auch erwachsen noch Kind,
Als Opfer von Dogmen, Konvention und Tabu,
Bleibt für sich selbst und sein Dasein wie blind.
Nur Neumut ermöglicht, dass gut man sich tu.

Abschiedliches Hiersein

Premieren stehen die Dernieren gegenüber.
In Erstmaligkeit ist Letztmaligkeit verborgen.
Erstmaligkeiten mögen meistens wir lieber.
Letztmaligkeiten bereiten häufiger Sorgen.

In jeder Geburt ist der Tod schon enthalten.
Jedem Anfang wohnt immer ein Ende inne.
Zwischenraum verbleibt uns zum Gestalten,
Dies hoffentlich zumeist in unserem Sinne.

Bewusst zu leben, umfasst Abschiedlichkeit.
Wir stellen uns dem Ende ohne jedes Tabu.
Gut lebt, wer fürs Beenden hält Freude bereit
Im Wissen, dass alles ich auch letztmalig tu.

Neufreude auch im Wissen darum, dass wir
Über kurz oder länger im Hiersein verweilen.
Doch niemand ist schuld und kann was dafür,
Dass mit dem Tode wir dem Leben enteilen.

Unser Hiersein ist voll von Letztmaligkeiten,
Die wir auch als Erstmaligkeit könnten sehen.
Neuen Anfängen meist den Weg wir bereiten,
Wenn wir nicht mehr tätig im Wege rumstehen.

Unsre Kinder gehen hoffentlich aus dem Haus,
Kehren erwachsen nur besuchsweise zurück.
Mit dem eigenen Kindsein ist vorbei es und aus.
Denn Dauerverkindlichung behindert das Glück.

Traurig ist, wenn Schönes letztmalig geschieht.
Dann braucht es Tränen, Abschied zu nehmen.
Ein letztes Glas Wein, ein verklingendes Lied.
Auch Schönes sollte uns lebend nicht lähmen.

Leichter tun wir uns mit lästiger Letztmaligkeit.
Letzte Windel als Kleinkind. Von da an trocken.
Irgendwann sind wir nicht mehr räucherbereit,
Sollen andere mit Teer ihre Lungen schocken.

Später steigen wir aus enger Berufsarbeit aus,
Treten dabei in ein Reich neuer Freisetzung ein.
Wer arm ist, für den ist Arbeitslosigkeit Graus.
Hinreichend reich kann Rente Befreiung sein.

Letztmaligkeiten in und um uns zu erkennen
Und Lebensabschnitte für immer zu beenden,
Den Schub Richtung Weisheit wir uns gönnen.
Abschiedslos wir wirklich Neues nicht fänden.

Der endgültige Ausstieg aus unserem Leben,
Meistenteils mit viel Horror und Angst umrankt,
Ist zugleich ein erst- und letztmaliges Erleben.
Reich hat gelebt, wer sich am Ende bedankt.

Gemeinsam fortschreiten

Erleben gehört auf den Prüfstand gestellt:
Zeigt sich mir erlebend des Lebens Sinn?
Kenne ich Aufgabe und Platz in der Welt?
Bejahe ich freudig, dass geboren ich bin?

Erlebe ich so, dass mein Talentpotenzial
Sich entwickeln kann und sich realisiert?
Erlebe ich oftmals eine Freiheit der Wahl,
So dass das Selbst nicht ängstlich erfriert?

Mein Selbst sich einzig in Freiheit entfaltet,
Wenn achtsam ich die Momente durchlebe.
Bei Zwang das Selbst erstarrt und erkaltet,
Vor allem dann, wenn Macht ich anstrebe.

Nicht Besitz sei unser künftiges Vermögen,
Sondern unsere Kraft, kokreativ zu gestalten.
Den Weisen ist viel an dem Leben gelegen,
In dem zur Menschlichkeit wir uns entfalten.

Fortschritt für uns sei, dahin fortzuschreiten,
Wo in Einklang wir sind mit uns samt Welt.
In Verbundenheit wir uns ein Leben bereiten,
In dem Zukunft Anlass für Freude darstellt.

Einzigartigkeit des Erlebens sozial isoliert.
Jeder von uns erlebt sein besonderes Sein.
Leben, bewusst in Verbundenheit geführt,
Macht weniger einsam, sind wir mal allein.

Verbunden mit der Mitwelt und zugleich frei,
Weil wir endlich das tun, was zu uns passt.
Soziale Selbstverwirklichung Seinsziel sei.
So wird Leben zu Freude und nicht zu Last.

Einfühlend können wir uns synchronisieren.
Was andere denkfühlen, ist oft zu erahnen.
Wir können uns auch in anderen verlieren.
Doch wir selbst zu bleiben, ist anzumahnen.

Anpassung macht uns nicht anderen gleich.
Trotz Synchronisation verbleibt Besonderheit.
Wir bewohnen je eigenen Erlebensbereich,
Auch wenn wir das Erleben zu teilen bereit.

Sich anderen mitteilend, formt sich ein Wir.
Doch daneben verbleibt ein Ich und ein Du.
Wir sind besonders. Keiner kann was dafür.
Das bleibt so, egal, was dir zu Liebe ich tu.

Wir selbst werdend mitweltbezogen bleiben.
Fortschreitend Heiles in und um uns mehren.
Gründe für Krieg, Leid und Elend vertreiben.
Sich Selbst- und Weltvernichtung erwehren.

Erfahrungsmuster überprüfen

Wasch mich, doch lass mich dabei trocken:
Oftmals sind wir verfangen in Eigenfallen.
Uns Fallen stellend wir Dasein verbocken.
Lieder des Jammers durch Straßen hallen.

Wer wachsen will, sollte den Wandel wollen.
Die Hose wird zu klein. Das Hemd beengt.
Beengte oft scheinbar Beengenden grollen.
Sie leben nicht gern in Zwänge gezwängt.

Man sollte sich nicht selbst bezwingen,
Da man zu wachsen und zu reifen gewillt.
Ein erfüllendes Leben wird nicht gelingen,
Solange Neufreude das Herz nicht erfüllt.

Um den Sinn des Lebens zu ergründen,
Muss man riskieren und experimentieren.
Oft können wir dann nur das Neue finden,
Wenn Altes wir aus den Augen verlieren.

Im Leben, gemeint im Ganzen und Großen,
Kommen wir in unseren Möglichkeiten an,
Durchlaufen wir all unsere Metamorphosen
Vom Kind bis zu weiser Frau, weisem Mann.

Nicht nur ein Schmetterling wird aus Wandel,
Auch ein Mensch erfährt Wachstumsschritte.
Wenn ich zu lange gleich denke und handel‘,
Gelange nie ich zu mir in meine innere Mitte.

Wird aus der Raupe niemals eine Puppe,
Wird aus dem Jüngling niemals ein Mann,
Ist ein Streben nach Weisheit ihm schnuppe,
Mann sein Leben nicht recht erfüllen kann.

Wer nur Mutter ist, die Frau nicht entdeckt.
Auch die wilde Frau ist noch keine Partnerin.
Wer sich auf Rollen zurückzieht verschreckt,
Entdeckt nie seinen kompletten Lebenssinn.

Was ewig währt, wird dadurch nicht besser.
Was lange dauert, oft verfault oder zerfällt.
Gar etliche wären noch Menschenfresser,
Gäbe es keinen Wandel in der Wertewelt.

Was einstmals gut war, ist oft loszulassen.
Kind in uns braucht Eltern an seiner Seite.
Erst wer was loslässt, kann Neues erfassen.
Wer ewig anklammert, geht seelisch pleite.

Erst Mädchen, dann Maid, Frau und Mutter
Hoffentlich irgendwann Weise und Partnerin.
Man braucht den Wandel als Seelenfutter.
Zum Neuen und Guten zieht es uns hin.

Erst Junge, dann Jüngling und dann Mann,
Vater, Partner und schließlich der Weise.
Wer all die Phasen bewusst leben kann,
Für den vollendet sich seine Lebensreise.

Junge

Als Fötus und Säugling der Mutter nah,
Erfährst du die erste wichtige Bindung.
Bewahre all deine guten Erfahrungen ja.
Der Jüngling nutzt sie für Partnerinfindung.

Du schaust als Kleinkind, dann als Junge
Bewundernd auf zu männlichem Riesen,
Der mit tiefer Stimme aus kräftiger Lunge
Dir Geschlechtszugehörigkeit zugewiesen.

Oder stimmt für die diese Zuweisung nicht?
Fühlst du dich im falschen Körper gefangen,
Weil etwas Weibliches hervor aus dir bricht?
Wie dann aber zur Stimmigkeit gelangen?

Du siehst, wie du Junge dich unterscheidest,
Wie Mädchen untenherum so anders sind.
Weißt nicht, wie unter Gebärneid du leidest.
Gesellschaftlich bist du unschuldiges Kind.

Verliebst dich unschuldig in deine Mutter.
Wie geht dein Vater mit der Eifersucht um?
Zeigt er dir: „Junge, es ist, alles in Butter."
Oder nimmt er dir deine Affäre krumm?

Was steckt von dem Jungen noch in mir?
Wovon gilt es, sich von nun an zu lösen?
Je mehr ich von diesem Teil in mir kapier,
Desto weniger bestimmt der mein Wesen.

Mädchen

Für die Mädchen geht es anders herum.
Sie möchten sich in den Vater verlieben.
Ist das ihrer Mutter lieb oder ihr zu dumm?
Wohin wohl diese Erfahrungen es trieben?

Ein Dreieck birgt Gefahr, auszuschließen.
In Ausschließlichkeit gerät das Leben schief.
Mädchen kann Vater nicht recht genießen,
Weil eifersüchtiger Mutter das zuwider lief.

Bei Ausschluss wird Beziehung zerrissen.
Die Harmonie des Und wird dabei zerstört.
Im Entweder-Oder wird Seele verschlissen.
Ein Mädchen nicht mehr sich selbst gehört.

Mädchen kann im falschen Körper stecken.
Es erlebt sich eher männlich, ist aber Frau.
In nur binärer Gesellschaft wird es anecken.
Zweigeschlechtliches Dogma ist nicht schlau.

Männliches Mädchen und weiblicher Junge:
Sich wandelnde Welt kann Vielfalt ertragen.
Neufreudige Gesellschaft im Wandelschwunge
Sollten der Kinderseelen wegen wir wagen.

Ich bin wie die Mutter und liebe den Vater.
Beides zugleich müsste uns doch gelingen.
Es aber kümmerlich und reichlich schad‘ wär,
Sollte der Dreiereinschluss uns nicht gelingen.

Die Beziehungsfähigkeit wird früh geboren.
Will man sie ändern, ist Kindheit zu besehe:
Was habe ich einst gewonnen oder verloren?
Was war einst heilsam, was nicht so schön?

Das Mädchen in mir muss ich kontaktieren.
Wo spürt es Fülle und wo spürt es Mangel?
Wenn wir Kontakt zur Vergangenheit verlieren,
Hat sie uns für uns unbewusst an der Angel.

Maid

Körper blüht auf. Gefühl kommt kaum nach.
Fühle ich mich wohl in dieser Frauenhaut.
War meine Mutter zu stark oder schwach?
Hat sie gezeigt, dass sie Weiblichkeit traut?

Muss mein Typ groß, mir überlegen sein?
Oder ist Gleichberechtigung in mir erlaubt?
Lasse ich mich lieber auf die Machos ein
Oder auf den, der an Partnerschaft glaubt?

Sind solche Jünglinge für mich attraktiv,
Die erreichbar sind, nicht wie Vater fern?
Lasse ich mich wählen oder bin ich aktiv,
Indem ich ihm zeige: „Dich habe ich gern.“?

Wer als Kind erlebt hat, liebenswert zu sein,
Der fällt es auch später leichter zu lieben.
Vertrauensvoll lässt sie auf Kontakt sich ein,
Muss Liebe nicht durch Machtspiele trüben.

Kein Unterwerfen und kein Unterdrücken.
Um geliebt zu werden, kein So-tun-als-Ob.
Heute schließe ich gestrige Liebeslücken
Ich bin für mich da, war die Jugend ein Flop.

Jüngling

Junge kommt oft zu falscher Zeit in Pubertät,
Wenn Testosteronhormone ihn terrorisieren.
Für ein unschuldiges Kindsein ist es zu spät.
Er muss ab dann männliches Leben führen.

Du möchtest als Jüngling Vorbilder finden,
Personen, die Halt und Richtung dir geben.
Siehst viele hinter Fassaden verschwinden,
Indem sie Ruhm und Reichtum erstreben.

Du definierst dich negativ: „Will so nicht sein.
So habe ich mir Mannsein nicht vorgestellt.“
Wirst rebellisch, lässt auf Drogen dich ein,
Verachtest dabei dich, das Leben, die Welt.

Du fühlst dich verloren, missverstanden,
Im Inneren bedürftig, sehnsüchtig und zart,
Im Mannklischee ist das nicht vorhanden.
Verdrängst und erscheinst als männlich hart.

Je mehr Jünglinge die Entfremdung spüren,
Je heftiger regt sich ihr gierig Verlangen.
Um den jungen Maiden zu imponieren,
Wird man modisch und normativ gefangen.

Hormongesteuert verliebt Hals über Kopf,
Da verdrängte Bedürftigkeit wirksam bleibt,
In sanfte Augen, Hüften, braunen Schopf,
Was ihn unversehens in zu frühe Ehe treibt.

Fange an, den Jüngling in dir zu verstehen.
Gib heute ihm Nähe, die einst er gebraucht.
Wenn auch im Fluge die Jahre vergehen.
Der Jüngling bleibt in dir, frei oder gestaucht.

Vater

Kinderwünsche nicht länger abgewehrt,
Aktivierst du den Vater aus Rollenarsenal.
Der Rollenvater bereitwillig Familie ernährt,
Erträgt freudig verzichtend Ernährerqual.

Drei Mannseelen leben nun in der Brust:
Zart Junge, wild Jüngling, sorgend Vater.
Wirken wenig zusammen, selten bewusst.
Gegeneinander macht Herzmuskelkater.

Möglich, dass du dich im Wirrwarr verrennst,
Halt suchend, jedoch steuerlos untergehst,
Dich verzweifelt von Frau und Kindern trennst,
Zu dir, zum Leben und zur Liebe nicht stehst.

Vater ist fürsorglich zumeist für andere da.
Erotik aus Mannsein geht oft so verloren.
Ein sorgendes Elternpaar ist oft sich zu nah.
Autonomer, wilder Mann ist noch ungeboren.

Vater sein ist oft mächtiger Rollenzwang.
Erwartungen werden viele an ihn gestellt.
Fern von Rollen geht es zur Freiheit entlang.
Zwänge gibt es schon genug auf der Welt.

Mutter

Vielleicht wirst du Mutter, bevor du entdeckst,
Was es bedeutet für dich, eine Frau zu sein.
Teil deiner Weiblichkeit du vor dir versteckst,
Lässt du dich zu sehr aufs Muttersein ein.

Liebe und Erotik zum Gatten hin schwinden.
Bestimmend wird unser Fürsorgehormon.
Frigidität bahnt sich an, kaum zu überwinden.
Neutralgefühl hatte Kind beim Vater schon.

Erotik wendet sich ersatzweise aufs Kind,
Über das ich weitgehend kann verfügen.
Für die wilde Frau in mir werde ich blind.
Mir reicht dieses kleine Muttervergnügen.

Wilde Frau

Mag sein, neben Mutter die Frau erwacht.
Die findet fremde Männer begehrenswert.
Eigner Mann hat Erotik nicht mitgebracht.
Irgendetwas lief da derart grundverkehrt.

Wilde Frau will Stärke und Wollust spüren.
Die fordernde Kriegerin ist in ihr erwacht.
Sie will verführt werden, selbst verführen.
Hey Kerl, ich komme. Gib auf dich Acht.

Wilde Frau hat Ziele, will was erreichen,
Sucht und findet Arbeit und Anerkennen,
Klärt Konflikte, muss nicht ausweichen,
Mag Erfolge erzielen, Stolz sich gönnen.

Wilde Frau steht zu ihrer Weiblichkeit:
Kein Unterwerfen, keine Duckmäuserei.
Sich klein zu machen, ist sie nicht bereit.
Nur wer zu sich voll steht, ist wirklich frei.

Wilder Mann

Zu hoffen ist, dass du an Männer gerätst,
Die zeigen, wie du dein Selbst entdeckst.
Dich anzunehmen ermuntern, was du stets
Schamhaft vor dir und Mitwelt versteckst.

Befreie Männlichsein aus normativer Fron,
Gefesselt an Maske aus Rollenerwartung.
Befreist du Wildes in dir, ist Echtheit Lohn.
Wer dies verpasst, stagniert in Entartung.

Wilder Mann in dir ist achtsam bewusst,
Mag Männlichkeit leiden, zu sich stehen.
Sanftgütig Herz schlägt in kraftvoller Brust.
Lauscht in sich, Lebenssinn zu verstehen,

Kann eigenständig-integres Leben führen,
Wildem Weib ein standhaftes Gegenüber,
Kann Junge, Jüngling, Vater integrieren,
Handelt zentriert. Sonst lässt er es lieber,

Geht dogmenfrei auf ureigenen Pfaden,
Klar, so dass Freunde mitgehen können,
Will sich und der Mitwelt nicht schaden,
Mag allen viel Glück und Liebe gönnen.

Partner

Junge, Jüngling, wilder Mann und Vater:
Partnerschaft ist daraus nicht abzuleiten.
Wo sind in und um uns Beziehungberater,
Die uns zu Partnerschaftlichkeit begleiten?

Ein gleichberechtigter Entwicklungsgefährte,
Befreit von Zwang und Sucht zu gewinnen,
Der andere als neben sich stehend ehrte.
Ab heute darf diese Entwicklung beginnen

Kein Oben und Unten mehr. Null Hierarchie.
Kein bewundern und bewundert werden.
Liebend ich nicht in Gewalt mehr entflieh.
Ich will meine Seele nicht länger gefährden.

Partnerin

Besonders, anders sein, aber nicht besser.
Wer nicht siegen muss, kann nicht verlieren.
Selbstliebe liefere ich nicht ans Messer.
In Gewaltfantasien will ich nicht erfrieren.

Ich finde auf dem Weg eher Lebenssinn,
Dass ich beachte, im Leben vorzukommen,
Nicht länger eines Herren Haussklavin bin,
Der auf mir die Erfolgsleiter erklommen.

Ich sage mich von Vaterzerrbildern los.
Ich muss nicht mehr brav, gehorsam sein.
Ich werde endlich erwachsen, selber groß,
Lade Liebe in Freiheit ins Leben mir ein.

Animus-Integration

Animus steht für unsere männliche Seele,
Steht für Kraft, Klarheit, Entschlossenheit.
Doch diese Seite auch Frauen nicht fehle.
Männliches zu ergänzen, ist es an der Zeit.

Wer weise werden will, der werde ganz,
Der trenne nicht ab, was bereichern kann.
Dann heißt es nicht mehr: „Nur der kann's."
Sondern dann heißt es: „Ich fang damit an."

Frau ist nicht mehr die Hälfte, die bessere.
Männlichkeitsstärke wird angenommen.
Dasein ich nicht mehr weiblich verwässere.
Was mich heilt, ist mir sehr willkommen.

Anima-Integration

Mann muss nicht schwul sein, sanft zu sein.
Es lohnt sich, frühe Zartheit zu reintegrieren.
Gutes Weibliches lässt man ins Sein hinein,
Um Leben erheblich wahlfreier zu führen.

Umsicht, Weitsicht, Sorge für Generationen.
Nährendes, Erhaltendes, Fürsorge, Nähe.
Dies sich einzuverleiben, kann sich lohnen.
Zu meiner Weiblichkeit als Mann ich stehe.

Was abgespalten, wird zurückgenommen.
Was vernachlässigt wurde, kann heilen.
Wir sind endlich bei uns angekommen.
Müssen uns nicht auf andere verteilen.

Weiser

Wilder Mann war Vorstufe zum Weisen,
Der mehr distanziert aufs Dasein blickt.
Weise ist, wer wagt, zur Seele zu reisen,
Dass Tod im Leben ihn nicht erschrickt.

Weiser in dir wird dich von innen lehren,
Wird dir deutlich deine Bestimmung zeigen.
So musst du nicht mehr Gurus verehren,
Magst dich vor Göttlichem in dir verneigen.

Wer demütig seine Weisheit anerkennt,
Muss nicht länger Reichtum anstreben.
Erkennt sich im bergenden Firmament,
Zerstört nicht mehr sein und dein Leben.

Im Weisen des Mannes sind alle vereint:
Jüngling, Vater, Partner und wilder Mann,
König, Schöpfung, auch Kind, das weint.
Wenn ich doch so ein Mann werden kann.

Weise

Die Weise in mir mag mich unterstützen,
Die Kindheitsfehlbindungen aufzuarbeiten,
Dass ich lerne, mir meistens zu nützen,
Mir durchweg erfülltes Sein zu bereiten.

Weise in mir hilft mir dabei, zu sortieren:
Was gehört zu Kind, Mädchen oder Maid?
Was hat Frau und Mutter hier zu kapieren?
Was hält die Partnerschaft für mich bereit?

Weise zeigt: Dies ist noch zu integrieren.
Hier bremst du dich durch Widerspruch.
Auf dem Weg wirst du dich eher verlieren.
Diese Gewohnheit hattest du lange genug.

Die Weise in mir wahrt den Überblick.
Sie hilft, Neues trotz Angst zu gestalten.
Sie gibt mir Hoffnung: „Möglich ist Glück,
Wenn wir unsere Möglichkeiten entfalten."

Weise betrachtet alle Anteile mit Liebe.
Nichts wird übersehen und geht verloren.
Doch nur weise zu sein, ist etwas zu trübe.
Her auch mit Traubensaft, der vergoren.

Lasst uns mit all unsren Anteilen tanzen.
Es tanzt das Kind mit der alten Weisen.
Vielfalt zusammengeführt zum Ganzen,
In dem sich Teile ergänzend umkreisen.

Neufreudig erleben

Begriffe und Erleben

Verständigend wir Welt in Begriffe verpacken.
Die Begriffswelt wird zum Begegnungsraum.
Doch Begriffe das Erleben in Teile zerhacken.
Was wirklich geschieht, erfasst man so kaum.

Begriffe sind vieldeutig, im Wandel begriffen.
Herrschendes Verständnis ist nur eine Option.
Ist Option jedoch zu eng, wird auf sie gepfiffen.
Pfeifend verwandeln wir Deutungskonvention.

Begriffe sollen nicht uns beengen, nur nützen.
Erleben soll dank ihrer verständlicher werden.
Vor Missverständnis nur Dialoge uns schützen.
Begriffsdogmatisch wir Miteinander gefährden.

Erleben wird in mitteilbare Formen verbracht.
Verallgemeinert wird, was wiederholt geschieht.
Über Erleben wird wortwählend nachgedacht.
Kritik an der Wortwahl das Dasein durchzieht.

Derlei Worte werden uns leichter verbinden,
Die offensichtlich nachvollziehbar erscheinen.
Wenn klärende Worte für Erleben wir finden,
Können klarer wir uns miteinander vereinen.

Dank der Begriffe wir Leben geistig begreifen.
Was Sache ist, wird uns über Worte bewusst.
Bedeutungen klärend, können eher wir reifen:
Ist es von mir gewollt oder doch nur gemusst?

Ist mein Leben eher Komödie zum Lachen?
Oder ist es Tragödie nur noch zum Weinen?
Was könnte im Leben glücklich uns machen?
Was mit dem Glückswort wollen wir meinen?

Ist Leben ein Kampf, für den ich mich rüste?
Oder ist es ein Fluss, in dem ich mit fließe?
Ist Leben Leistung, mit der ich mich brüste?
Oder bedeutet zu leben, dass ich genieße?

Begriffe formen unser Verständnis vom Sein.
Sie wirken ein auf die Gestaltung des Lebens.
Wie Leben so ist, rede ich mit Worten mir ein.
Eingeredetes wird zum Maß meines Strebens.

Was Leben ist, müssen selbst wir erkunden.
Niemand sollte das Leben uns vordefinieren.
Wir gestalten uns gelingende Lebensstunden,
Wenn Vertrautes und Fremdes wir integrieren.

Denken für neue Erfahrungen offen wir halten.
Erleben wir mit passenden Worten erfassen.
Wenn nötig, Begriffswelten neu wir gestalten.
Von Worten wir uns nie einschüchtern lassen.

Dimensionen des Erlebens

Erleben ist vielfältig, weil lebendiges Leben.
Was von außen einwirkt, wird innen sortiert.
Die Sinne sich mit den Gedanken verweben,
Was zu Klärung oder zu Verunklarung führt.

Gedanken, in Worte und Symbole verpackt,
Beziehen sich auf Erlebtes oder kreisen frei.
Gedanklich entfernt sich Welt, wird abstrakt.
Was die Sinne dann sagen, scheint einerlei.

Gedanken trennen Erleben oder verbinden.
Beides muss nicht dem Dasein entsprechen.
Gedanklich Vorstellungswelten wir gründen.
An Fehlgründungen wir seelisch zerbrechen.

Da wird aufgetrennt, was zusammengehört.
Leib und Geist erlebt man als unverbunden.
Abgetrennt wird mieses Gefühl, was verstört.
Zum stimmigen Sein wird so nicht gefunden.

Denken heißt Wissen, Behaupten, Vermuten,
Selbstbetrug wie aufrechtes Wahrheitssuchen.
Trügerisch deuten wir uns meist als die Guten,
Während oft wir die anderen Guten verfluchen.

Wir ziehen Verbindungen, die nicht bestehen.
Fehldenkend wir von der Welt uns entfernen.
Oder Sein zum Teil wir verbindend verstehen,
Geist ausweitend zum Ursprung von Sternen.

Erleben heißt stets, körperlich zu empfinden,
Hunger, Schmerz wie auch Lust zu erspüren,
Ins Leibgedächtnis Gefühlsleben einzubinden,
Dasein in begrenzender Hauthülle zu führen.

Zentral für das Erleben sind unsere Gefühle,
Dank derer sich Bedürfniserleben ausdrückt.
Gefühlserleben ist also durchweg im Spiele,
Wenn Befriedigung scheitert oder uns glückt.

Lichtstrahlen wandern meist bildhaft zum Hirn.
Unabhängige Bildwelt beim Träumen entsteht.
Fantasievolles ereignet sich hinter der Stirn.
Der Aufmerksamkeit aber das meiste entgeht.

Aus praller Erlebensfülle wird wenig bewusst.
Was wir nicht erwarten, erkennen wir kaum.
Nicht nur Hirn wählt aus, auch Herz in Brust.
Schwer durchschaubar ist der Erlebensraum.

Wir können lernen, Erleben zu beschreiben,
Eintauchend in eher vage Dämmerungswelten,
Bewusst uns erkundend darin zu verbleiben,
Erfahrend, welche Wahrheiten in ihnen gelten.

Erleben und Erfahren

Erleben kann prägend zu Erfahrung gerinnen.
Neues und Fremdes wird uns derart vertraut.
Sinnliches wir dabei zu vergeistigen beginnen.
Vielperspektivisch wird unser Leben erschaut.

Aus Perspektivenvielfalt wird Welt konstruiert.
Vorstellungen werden zu Weltbild verflochten.
Es wird mehr gedacht, aber weniger gespürt.
Vermieden wird viel, was wir nicht mochten.

Dies zieht uns zu sich. Jenes hält uns zurück.
Schritt für Schritt wird unser Charakter geformt.
Gefühl definiert, was für uns Leid oder Glück.
Zunehmend wird Leben verregelt, genormt.

Vom Erleben bleibt uns Erfahren, Erwarten:
Gegenwart wird gestrig und morgig ergänzt.
Nie vorurteilsfrei in unsren Alltag wir starten.
Mit Beurteilen wird Erleben stark eingrenzt.

Aus Erfahrung wir häufig Erwartung ableiten.
Das Mögliche erhält eine Wahrscheinlichkeit.
Wir beengen Erleben, statt dieses zu weiten,
Werden dabei stets weniger neufreudebereit.

Erleben wird begrifflich und symbolisch sortiert.
Wofür es kein Wort gibt, verliert an Bedeutung.
Leben wird per Formeln und Zahl quantifiziert.
Konventionen übernehmen in uns die Leitung.

Auf Neues lässt man nur noch selten sich ein.
Nur Gleiche sich zum Gleichklang verbünden.
Was nicht sein soll, das kann auch nicht sein.
Wenige Autoritäten allgültig Wahres verkünden.

Wahr wird eher das, was als normal erscheint.
Was dem zugrunde liegt, wird meist übersehen.
Eine Menschheit jedoch, im Normalen vereint,
Wird selten gedeihen, wird eher untergehen.

Erschreckend Beruhigendes hat die Erfahrung.
Wildes Erleben wird gebunden und eingehegt.
Ob lebendiges Leben oder Routineverwahrung:
Welcher Lebensentwurf wird von uns gepflegt?

Wollen dem Erleben im Leben Raum wir geben,
Gilt es, Konzept und Konvention hintanzustellen.
Der Achtsamkeit im Moment gilt unser Bestreben.
Denn Lebendiges wollen wir nicht mehr verprellen.

Was wirkt wie neu für mich in diesem Moment?
Was habe ich so nicht oder gar nicht gesehen?
Was ist das, was mich vom Augenblick trennt?
Was geschieht, lasse ich das Erleben geschehen?

Leibliches Erleben

Wer Erleben durchschaut, kann es wandeln.
Wir stehen im Leben als verkörperte Wesen.
Erleben meint Fühlen, Denken und Handeln.
Niemals ist vom Erleben das Leben zu lösen.

Bedeutung und Sinn sind eher zu erfahren,
Wird Lebensgeschehen ganzheitlich erfasst,
In dem leibseelische Integrität wir bewahren,
Da Empfinden zu Fühlen und Denken passt.

Erlebend sind Körper und Psyche verbunden.
Heil erleben wir uns als ein vereintes Subjekt.
Was uns ausmacht, wird erlebend gefunden.
Bedeutung sich hinter dem Erleben versteckt.

Mit und in unserem Körper wir Dasein erleben.
Mein Leib wird erlebt und ich erlebe durch ihn.
Über den Körper können wir uns nicht erheben.
Leiberfahrungen unser Denkfühlen durchzieh'n.

Auf Körpererleben alles Selbsterleben gründet.
Den Leib zu erleben, ist ein geistiger Prozess.
Im Inneren nachspürend, man Antworten findet:
Ist das für mich guter oder schädlicher Stress?

Es bleibt immer ein Großteil im Unbewussten.
Im Schrecken wir versteifen oder verdrängen.
Wachsend entfernen wir leibseelische Krusten,
Mit denen Aktionsräume wir unnötig einengen.

Nur wenn wir uns mit dem Körper verbünden,
Gefühltes und Gedachtes sensibel verspüren,
Gelänge es uns, Bedeutungen zu ergründen,
Uns erlebend zu neuer Erkenntnis zu führen.

Körpersein, meint, nicht nur Materie zu sein.
Denn Leibsein ist Prozess, beständiger Fluss.
Wechselseitig wirken Körper und Mitwelt ein.
Stoppt Wirkungsfluss, ist aus es und Schluss.

Lebendig zu sein, meint, den Leib zu achten,
Uns als Naturwesen in der Natur zu verstehen,
Nach Einklang in uns und im Außen zu trachten,
Als bedeutenden Teil des Seins uns zu sehen.

Erlebend wir anderen Lebewesen begegnen.
Begegnung ist verkörperte Intersubjektivität.
Immer auch körperlich es mich bewegt, wenn
Mein Körper gegenüber dem deinem steht.

Wie erreichen und wie bewegen wir einander?
Wie erfahren wir, was voneinander wir wollen?
Als verkörpertes Selbst Sein ich durchwander'.
Wer leibbewusst lebt, lebt mehr aus dem Vollen.

Leben gemeinsam erleben

Wie wir unser Leben erleben, ist nicht egal.
Können wir trauern? Können wir uns freuen?
Sind wir innerlich frei, bleibt uns eine Wahl,
Das Sein zu gestalten, statt es zu bereuen?

Erleben ist stets subjektiv. Man erlebt allein.
Subjektivität des Seins ist nicht aufzulösen.
Subjekt heißt, ins Leben geworfen zu sein.
Mitweltbedingungen formen mit am Wesen.

Unser Wesen formt sich im Wechselspiel
Von Mitwelterfahrung und Erlebensweise.
Beides zu beachten, wäre Entwicklungsziel
Auf unser aller gemeinsamen Lebensreise.

Wie wir im Innen erleben, wirkt nach außen.
Was wir im Außen erleben, wirkt nach innen.
Können dies Erleben wir so nicht aussteh'n,
Wir uns auf Chance zum Wandel besinnen.

Was kulturell so wurde, muss nicht bleiben.
Was menschengemacht ist, ist zu wandeln.
Wir lassen uns nicht zur Ohnmacht treiben,
Zusammenwirkend zu heilendem Handeln.

Zusammen zu wirken, erfordert, zu beachten:
Was brauche ich? Was hingegen brauchst du?
Was zum Wohlergehen aller wir erbrachten?
Ich teile es dir mit und höre aufmerksam zu.

Zusammenwirken verlangt, Werte zu teilen:
Was macht hier dies Leben uns lebenswert?
Welche Ziele sind zurzeit wertend anzupeilen?
Was wird ermöglicht, was hingegen verwehrt?

Zusammenwirken erfordert, beides zu sehen:
Die eigenen Wünsche wie der anderen Lage.
Wenn solidarisch durch das Leben wir gehen,
Wird unser Gewissen uns selten zur Plage.

Solidarisch meint, Interessen abzugleichen:
Wie kann ich mir nützen, ohne zu schaden?
Wie kann ich Bedürfniserfüllung erreichen,
Ohne Schuld mir am Weltelend aufzuladen?

Solidarisch meint, auf Vorteile zu verzichten,
Wenn diese zum Nachteil anderer gereichen.
Strukturen des Hierseins sind zu vernichten,
Wo nur wir eigenen Wohlstand erschleichen.

Solidarisch und dabei mit umsichtigem Blick:
Weltsicht und Weitsicht bestimmen Handeln.
Dauerhaft wird nur ein gemeinsames Glück.
Auf klaren Pfaden zur Weisheit wir wandeln.

Erleben als Beziehungsprozess

Fortwährendes Erleben ist Daseinsrealität.
Gezeugt sind wir bis zum Tod hin im Fluss.
Altes stirbt in uns, auf dass Neues entsteht.
Leben ist Möglichkeit, ist niemals nur Muss.

Was auch immer geschieht: Wir erleben,
Ob bewusst oder nicht, egal. Es geschieht.
Erleben bleibt bis in die Zellen uns kleben.
Erleben unser gesamtes Dasein durchzieht.

Was uns geschieht, zum Teil wir entscheiden.
Je achtsamer wir leben, je mehr wird bewusst:
Führt das zur Freude? Führt das ins Leiden?
Ist das freiwillig so? Oder ist das nur gemusst?

Alles Erleben ist stets ein Fühldenkhandeln:
Dieses sorgsam tun. Jenes achtsam lassen.
Das eine beibehalten. Das andere wandeln.
Die passenden Zeitpunkte nicht verpassen.

Erleben annehmen und Erleben gestalten:
Ist, was ich erlebe, auch das, was ich will?
Gilt es, aktiv zu werden oder innezuhalten?
Mische ich mich ein? Oder werde ich still?

Was ist, was war und was könnte werden?
Auch Erleben von Zeit achtsam wir trennen.
Die Gegenwart ist unsre Zeit, sich zu erden.
Prozesse des Werdens gilt es zu erkennen.

Es ist kein Geheimnis: Alles sich wandelt.
Wer wir sind, entstand in steter Evolution.
Man wirkt sogar, wenn man nicht handelt.
Sich raushalten zu können, ist nur Illusion.

Fragen sind dabei: *Wohin wandelt es sich?*
Wer bewirkt was mit Tun oder Unterlassen?
Lassen wir uns mitsamt der Mitwelt im Stich?
Gelingt es uns, Neugutes aktiv zu erfassen?

Stets erleben wir in einem Beziehungsraum,
Aus Sozialprozessen in der Natur entstanden.
Doch wir erinnern uns daran selten bis kaum.
Beziehungsbewusstsein kam uns abhanden.

Gewoben ins Netzwerk aus Mitweltbezügen,
Sind mannigfaltig wir miteinander verbunden.
Welche Taten wohl dem Anspruch genügen,
Dass wir nicht kränkeln, sondern gesunden?

Wir nehmen am Wandel des Ganzen mit teil.
All unser Handeln in dieser Mitwelt stets wirkt.
Zerstöre ich Mitwelt oder mache ich sie heil?
Unser Glück sich hinter der Antwort verbirgt.

Erleben in Bezogenheit

Der Mensch ist erst einmal ein Lebe-Wesen.
Wesentlich für Menschsein ist, dass man lebt.
Mensch kann weder gedeihen noch genesen,
Wenn er einseitig mit einem Seinsteil verklebt.

Verstandeseinseitigkeit ist ein Entwicklungsgift.
Rationalisierend geht Lebendigkeit uns verloren,
Weil nur der Leib weiß, was uns wirklich betrifft.
Aus Leiberfahrung ward der Verstand geboren.

Mensch ist Leib, Bedürfen, Gefühl und Verstand:
Alles das und er weist liebend darüber hinaus.
Wer sich spezialisiert in das Denken verrannt,
Kennt sich in sich selbst nicht hinreichend aus,

Und wenn einer zur Mitwelt in Beziehung 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.

Da wir ständig mit Mitwelt in engem Kontakt,
Hilft kein Übersehen, Verleugnen, Verneinen.
Gefühlte Kontaktlosigkeit ist sehr verzwackt.
Wir sind bezogener, als meist wir vermeinen.

Falls die Bezogenheiten wir nicht anerkennen,
Gehen wir meist fehl in unseren Entschlüssen,
Ist es wahrscheinlich, dass wir uns verrennen,
Verunsichert, was tun oder lassen wir müssen.

Wenn wir auf Unabhängigkeit uns versteifen,
Uns nicht sehen als Organismus-Mitwelt-Feld,
Uns nicht als Prozesse im Weltfeld begreifen,
Sind die Tage zum Menschheitsende gezählt.

Unabhängigkeit von der Mitwelt ist pure Illusion.
Alles ist mit allem und allen stets in Resonanz.
Wer dies nicht begreift, straft das Leben Hohn.
Wir sind verbunden, nicht halb, sondern ganz.

Auch wenn wir es leugnen, sind wir bezogen.
Wir können der Verwobenheit nicht entfliehen.
Falls Sehnsüchte nach Freiheit in uns toben,
Werden fehlillusioniert wir den Kürzeren ziehen.

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.

Ich lasse Vorstellungen und Urteile außen vor.
Erfasse unsere Mitwelt wie ein staunendes Kind.
Mein Herz wird zum Auge mir sowie zum Ohr,
Da herzensnah zur inneren Wahrheit ich find‘.

Erleben als Werten

Wir erleben diese Welt durch Wertebrillen.
Was uns geschieht, wird von uns zensiert.
Was unnütz scheint, wird nicht zum Willen,
Wird ausgeblendet oder schlicht ignoriert.

Werte wie Liebe, Wahrheit und Achtsamkeit
Helfen uns, seelische Bedürfnisse zu stillen.
Materielle Werte halten das niemals bereit,
Können Sehnsucht nach Sinn nicht erfüllen.

Wird Wert missachtet, werden wir wütend.
Traurigkeit zeigt an: Ein Wert ging verloren.
Eine Lebensmitwelt, die Gefühle verbietend,
Verhindert, dass ein Werteerleben geboren.

Wertvolles eher Interesse in uns erweckt.
Was uns interessiert, vermehrt wir erkennen.
Was uninteressant ist, wird kaum gescheckt.
Fehlinteressiert können wir uns verrennen.

Sehe den Baum ich als Holz zum Wärmen
Oder als nichtmenschliches Wesen ihn an?
Spüre ich im Herzen bis zu den Gedärmen,
Dass man Bäume nicht nur abholzen kann?

Bin ich mit dem Wert von Wäldern vertraut?
Wertschätze ich, dass sie Sauerstoff bringen?
Habe Verbindung zur Mitwelt ich aufgebaut?
Oder will Kontakt zur Natur kaum gelingen?

Wahrnehmung samt Vorstellung ist Erleben.
Vorstellungen können Realität überlagern.
Auf Vorstellung pur kann man nichts geben.
Fantasielos jedoch wird Erleben abmagern.

Erlebenswelten gilt es zu unterscheiden,
Nie Fantasien und Realitäten vermischen.
Die Verwirrung lässt psychisch uns leiden.
Was geglaubt, nicht als Wissen auftischen.

Vorstellung nutzen, um Realität zu wandeln:
Was könnte anders und besser hier sein?
Umsichtig sowie schöpferisch wir handeln.
Menschheit samt Mitwelt beziehen wir ein.

Erleben umfasst auch, was wir verdrängen.
Zu verdrängen bindet Mengen an Energie.
Verdrängend bleiben im Elend wir hängen.
Besser ist, wenn mein Elend ich einbezieh‘.

Was wir einbeziehen, lässt sich meist lösen.
Traurigkeit, Ohnmacht, Angst und Erschrecken
Beherrschen nicht länger das ganze Wesen.
Beherrscht werden wir, wenn wir weg seh’n.

Gespaltenes Erleben

Komplexes Erleben wird kaum besprochen.
Zu irritierend erscheint wohl das Phänomen.
Lieber wird es in all seine Teile zerbrochen,
Erhoffend, dass wir uns dennoch versteh'n.

Denken wird von Fühlen und Tun getrennt.
Wissen wird gelöst von Irrtum und Zweifel.
Man sich in Glauben und Dogmen verrennt,
Klebt kindisch an Göttern, Hölle und Teufel,

Am Zinnober von Engeln sowie Astrologie,
Von Edelsteinwirken und Wahrsagekarten.
Vorrational findet echte Erkenntnis man nie.
Erleben wird so eher pathologisch entarten.

Fakten ersetzt man durch Vorstellungskraft.
Dies umso leichter, droht uns große Gefahr.
Jedes sorgsame Erwägen wird abgeschafft.
Was einem gut in den Kram passt, wird wahr.

Man fantasiert sich Verschwörungen herbei.
Systemgeschehnisse werden personalisiert,
Auf dass festzulegen ist, wer schuldig da sei.
Eigenverantwortung wird kaum noch gespürt.

Nicht der Kapitalismus, Personen sind schuld.
Mit Lanzen man gegen die Windmühlen reitet,
Anstatt dass mit Einsicht und mit viel Geduld
Man Erlebensraum per Systemdenken weitet.

Was entsteht sozial dadurch, dass im Leben
Menschen für Lohn sich verkaufen müssen
Und Unternehmer primär Gewinn anstreben?
Wie wirkt die Wirtschaftsform im Gewissen?

Welcher Wert wird Gewinn erstrebend gelebt?
Wie sorgsam gehen mit der Natur wir um?
Wird Harmonie mit unserer Mitwelt erstrebt?
Oder macht Kapitalismus gierig und dumm?

Kapitalismus steht unter Wachstumszwang:
Immer besser, immer höher, immer weiter.
Unsere endliche Erde wird wachstumskrank.
Die Zukunftsaussichten stimmen nicht heiter.

Ein Wald ist dynamisches Wirkgeschehen
Aus Erde, Wasser, Sonne, Pflanzen, Tieren.
Wenn wir die Wechselwirkungen nicht sehen,
Werden wir nicht, was ein Wald ist, kapieren.

Wer vor lauter Bäumen Wälder nicht erkennt,
Dem fällt schwer, sich auf Welt zu beziehen.
Vereinzelt die Person sich Individuum nennt.
Verbindung zu allem kann keiner entfliehen.

Systemerleben

Ein System ist Elementenverbindung auf Zeit.
Wie sie verbunden sind, darauf kommt es an.
Kern, Grenze und Elemente hält System bereit.
Dank Infos und Energie es eins werden kann.

Systemelemente wirken stets so zusammen,
Auf dass sich Funktionen ergeben mit Zweck.
Elemente derart einem Ganzen entstammen.
Funktionen ersterben, fallen Elemente weg.

Lebende Systeme sind zur Mitwelt hin offen.
Steter Austausch findet an ihrer Grenze statt.
Lebendige Systeme sich zu erhalten hoffen.
Gut, wenn Erhaltungsmöglichkeiten man hat.

Ein lebendes System als Mensch oder Tier,
Als Gemeinschaft, Gesellschaft oder Staat,
Familie oder Partnerschaft aus dir und mir,
Verlangt von uns stets die verbindende Tat.

Diese Tat muss nicht bewusst geschehen.
Hauptsache dabei ist, dass sie geschieht.
Was zusammen hält, wir oft nicht verstehen.
In Ketten des Lebens sind nur wir ein Glied.

Unser Herz gehört mit der Lunge verbunden.
Gute Mitweltluft braucht die Lunge zum Sein.
Nur im Zusammenspiel kann man gesunden.
Fehlt das Zusammenspiel, dann geht man ein.

Menschen sind Leiber, in die Mitwelt gestellt,
Mit Hautgrenze, beschränkend und verbindend,
Sind in Wahrheit ein Organismus-Mitwelt-Feld,
Das ohne seine Mitwelt ins Leben nicht findet.

Wie ein Mensch sich in Gesellschaften verhält,
Erklärt sich aus seiner Position und Funktion.
Wird ein Mensch unterdrückt und kaltgestellt,
Wählt er die Resignation oder die Rebellion.

Werden Struktur und Funktion fein analysiert,
Kann das Verhalten des Systems man erahnen.
Bevor jedoch man eine Vorhersage ausführt,
Ist Achtsamkeit für Wirkungen anzumahnen.

Je komplexer Systemverbindungen erscheinen,
Desto ungenauer unsere Vorhersagen sind.
Je mehr Elemente in Systemen sich vereinen,
Desto mehr ist für all die Wirkungen man blind.

Wir brauchen ein Denken, vernetzt und zirkulär,
Denn vieles ist dynamisch mit vielem verbunden.
Verbreitet dieses Denken sich mehr und mehr,
Könnte die Menschheit samt Mitwelt gesunden.

Mensch-Mitwelt-Integrität

Wir sind Wesen, die sich auf Mitwelt beziehen,
Ohne liebenden Sozialkontakt elendig sterben,
Ohne Luft, Wasser und Nahrung nicht gediehen,
Ohne sichere Zugehörigkeit einsam verderben.

Als Systeme eingebunden in weitere Systeme
Sind wir hochkomplexe biologische Wunder.
Wenn jeder Mensch zu dieser Einsicht käme,
Wäre Menschheit gerettet, ginge nicht unter.

Gesamte Mitwelt wirkt beständig auf uns ein,
Begrenzt den Handlungsraum oder weitet ihn.
Man wird zwar bestimmt von außen im Sein,
Doch Schlüsse daraus stets innen wir zieh‘n.

Wie wir mit der Mitwelt in Beziehung treten,
Bestimmt nicht allein unsere äußere Welt.
Wie mit uns selbst und mit anderen wir reden,
Derart wird der Bezug zur Welt hergestellt.

So lange, wie wir es für richtig noch halten,
Verhalten wir uns weiter, wie wir es gewohnt.
Wir werden uns meist erst dann neugestalten,
Wenn alte Gewohnheit sich nicht mehr lohnt.

Alle Kosten, die leibseelischen einbezogen,
Werden mit erhofftem Nutzwert verglichen.
Aufwand und Hoffnung werden abgewogen.
Bei allzu viel Mühe wird Wandel gestrichen.

Kommen wir mit altem Verhalten nicht klar,
So gilt es, was wirklich Neues zu probieren.
Ein Drang zum Lernen wird in uns offenbar,
Jetzt heißt es, sich innerlich neu organisieren.

Lernend finden wir zu einer neuen Balance,
Wahren wir unsere Mensch-Mitwelt-Integrität.
Experimentell schaffen wir uns neue Chance,
Dass unser Leben gewandelt gut weiter geht.

Gelingt es nicht, das Gleichgewicht zu finden,
Verliert ein lebendes System seine Integrität.
Mächte wie Krankheit uns alsbald überwinden.
Und Gevatter Tod vor unserer Haustüre steht.

Mensch mitsamt der Menschheit ist sterblich.
Der Tod der Mitwelt zieht den Tod aller nach.
Dummheit ist verbreitet, jedoch nicht erblich.
Werden wir also klug und werden wir wach!

Wenn die Situation reif ist, dürfen wir reifen,
Wandelt sich der Blick auf Raum und auf Zeit.
Hiersein wir als von uns erneuerbar begreifen.
Neufreudig sind wir zu diesem Wandel bereit.

Ausgedachtes Erleben

Aber-, Religions- und Verschwörungsglauben:
Ihnen gemeinsam ist deren Unbeweisbarkeit.
Zeit muss man nicht mit Zweifeln sich rauben.
Zum forschenden Prüfen ist man nicht bereit.

Was nicht beweisbar scheint, wird behauptet.
Behauptung wird in einer Erzählung verpackt.
Zur Wahrheit wird all das, woran ihr glaubtet.
Was nicht passt, wird aus Erleben gezwackt.

Was andere wie ihr so behaupten, wird wahr.
Tausende Follower können niemals sich irren.
Dass eure Wahrheit verleugnet wird, ist klar.
Machthabende wollen euch stets verwirren.

Was ideologisch passend, existiert dann real.
Was nicht sein darf, das kann auch nicht sein.
Zu klären, was wahr ist, erscheint euch fatal.
Auf Infragestellung lasst ihr euch niemals ein.

Im Glauben sich etliche Vorteile verbinden:
Anderen zugehörig könnt ihr euch so fühlen,
Bestätigung für vorrationales Denken finden,
Das Spiel der wahrhaft Wissenden spielen.

Starke Überzeugung macht für Fakten blind.
Zweifel und Unsicherheit: kaum auszuhalten.
Selbst kluge Menschen denken oft als Kind,
Falls irrationale Kräfte sich in ihnen entfalten.

Realität wird durch alternative Fakten ersetzt,
Sich widerspruchsfrei ins Weltbild einfügend.
Gesetze der Wissenschaft werden verletzt,
Sich selbst samt der Gesellschaft belügend.

All dies läuft meist am Bewusstsein vorbei,
Um irrationales Mitläufertum zu kaschieren.
Man wähnt sich wissend und fühlt sich frei,
Die Selbstachtung derart nicht zu verlieren.

Es interessiert nicht so sehr, was richtig ist.
Anstrengend ist es, selbstkritisch zu denken.
Weitaus wichtiger ist, dass man wichtig ist,
Will man durch dieses Leben sich lenken.

Dagegen hilft, sich Irrtümer einzugestehen,
Gescheiterte Projekte wieder aufzugeben,
Meinungen nicht als Wahrheit anzusehen,
Fehler und Blödsinn zu erlauben im Leben.

Sicher ist vielleicht, dass nichts sicher ist.
Überraschendes einen Ehrenplatz erhält.
Ein ungesichertes Leben ist weniger trist.
Neufreudig entdecken wir uns samt Welt.

Ganzheitlich erleben

Einander samt Mitwelt wir besser verstehen,
Wenn wir das Erleben nicht länger zerteilen,
Sondern beherzt von dem Ganzen ausgehen
Und selbstermutigt in solch Einheit verweilen.

Menschheit ist mehr als Milliarden Personen,
Gemeinsam klärend, was Menschsein meint.
Ein Zusammenschluss aller kann sich lohnen.
Menschheit überlebt hier nur, wenn sie vereint.

Doch noch ist da viel, was Menschheit spaltet:
Soziale Ungleichheit und passende Ideologien.
Freundschaft sich nur in der Freiheit entfaltet,
Nicht dort jedoch, wo Gewalt und Hierarchien.

Wer herrscht, hat einen Mangel an Mitgefühl.
Liebesmangel wurde durch Machtfülle ersetzt,
Da Leben nicht erlebt als Freundschaftsspiel.
Wer selbst verletzt wurde, oft andere verletzt.

Wir erleben Wissenwollen wie auch Ignoranz,
Lernbereitschaft und zugleich Lernwiderstand.
Eher meditativ erfassen das Erleben wir ganz,
So gelangen wir jenseits Gefühl und Verstand.

Dort drüben in unserer Aufmerksamkeitszone,
Wo Details sich ins größere Ganze einreihen,
Weitaus weiteren Erlebensraum ich bewohne.
Von zu engem Erleben wir dort uns befreien.

Intuitives Erfassen und sorgsames Erwägen:
Je nach Anforderung wird beides praktiziert.
Frage samt Zweifel kommt stets uns gelegen.
Dogmatik unser Erleben in Sackgassen führt.

Zu wissen engt uns ein. Zu fragen uns befreit.
Zweifel zertrümmern den unnützen Glauben.
Das Erleben erfassend machen wir uns bereit,
Uns selbst und unsere Kultur zu entstauben.

Wir uns aus fesselnden Herkünften befreien.
Niemand muss das tun, was die Eltern wollen.
Quälgeistern müssen wir niemals verzeihen.
Wir wenden uns ab ohne Schuld und Grollen.

Kultur wir als formbaren Rahmen begreifen:
Was ist übernehmenswert, was zu erneuern?
Woran wachsen wir und können wir reifen?
Viele neue Ideen wir zum Wandel beisteuern.

In dieser Freiheitssphäre unserer Spiritualität,
In der Leib und Geist untrennbar verbunden,
Chancenreichtum für Herzensbildung entsteht.
Diese Bildung lässt das Selbst uns gesunden.

Gefühliges und Geistiges

Anziehungskraft fördert unser Kennenlernen.
Kleinmut und Resignation lassen uns zaudern.
Schuldgefühle uns aus Beziehungen entfernen
Und Einsamkeit lässt uns eiskalt erschaudern.

Unsere Gefühle sind meistens nur momentan,
Schwinden, ist Ereignis ganz abgeschlossen,
Sind wandelnd, unvorhersehbar und spontan,
Werden ungeübt gefürchtet, geübt genossen.

Gefühle weisen zumeist auf Bedürfnisse hin.
Engegefühl vielleicht auf ein Freiheitssehnen.
Die Bedürfnisse zu erfüllen, gibt Leben Sinn.
Erfüllung hilft uns, uns ins Sein auszudehnen.

Geistiges erlaubt uns unser bewusstes Sein,
Lässt Auskunft uns geben, wer derzeit wir sind.
Verstand schließt erinnern und planen mit ein,
Ist bei Erwachsen größer, geringer beim Kind.

Ein Verstand, der nicht mit Werten verbunden,
Verliert sich oft in Lug, Trug und Gerissenheit.
Nur im Mitgefühl kann der Verstand gesunden,
Wird dieser zu Vernunft, verantwortungsbereit.

Ein Verstandes-Ich formt unsere Autobiografie,
Füllt mit Geschichten die Zeit und den Raum.
Mit geschultem Verstand ich Schlüsse zieh.
Doch Handeln erlaubt Verstand allein kaum.

Geistiges beschränkt sich oft auf die Sprache.
Erfahrungswelten werden so verbal verkürzt.
Für unsere Sinnlichkeit entsteht eine Brache.
Geist allein ist fade. Leben bleibt ungewürzt.

Im Handeln sich Geist mit dem Leib vereint.
Gefühle sind handelnd auch immer dabei.
Auch wenn Verstand arrogant es verneint:
Der Geist ist handelnd nie für sich und frei.

Kreative Anpassung, stimmiger Mitweltbezug
Gelingen nur, wenn Geist, Leib und Fühlen,
Stets einbezogen sind. Es ist Selbstbetrug,
Wenn Leib und Gefühl keine Rolle spielen.

Zu uns selbst finden wir denkend-erlebend
Auf den Wegen sinnlicher Selbstreflexivität,
Einheit von Denken und Sinnen anstrebend,
Wobei man eher sein wahres Sein versteht.

Die Weisheit des Leibes wird aufgegriffen.
All unsere Gefühle dürfen frei in uns kreisen.
Auf Verstandesvorherrschaft wird gepfiffen,
Wenn im Leben wir zu uns selbst hinreisen.

Leib-, Gefühls- und Geisterleben

Geistigem wird meist allzu viel beigemessen.
Gefühl und Leib zählen dagegen fast kaum.
Doch Geist ohne Handeln ist zu vergessen,
Ist oft einzig abstrakt-symbolischer Schaum.

Handeln ist Körper in bewusster Bewegung.
Bewegung ist stets mit dem Leib verbunden.
Voran geht ihr meist des Gehirnes Erregung.
Trägheit der Statik wird derart überwunden.

Bewegung ist stets unser Gefühl in Aktion,
Aktion, die vereint mit Freude oder Frust.
Bewegung ist körperlich mitsamt Emotion,
Ist ein Prozesserleben mit Leid oder Lust.

So bewegt werden Bedürfnisse realisiert.
Bedürfnisse sind mit Gefühlen verbunden.
Doch ein Gefühl wird so lang nicht gespürt,
Wie wir den Zugang zu ihm nicht gefunden.

Nur denkend ist Leben kaum zu verstehen,
Wesentliches wird so von uns abgespalten,
Denkend nur die Eisbergspitzen wir sehen.
Wirkliches Leben wird derart ferngehalten.

Leben beginnt als ein organismisches Sein.
Das Bewusstsein, was zu Anfang sich formt,
Stellt erst auf die Leibesfunktionen sich ein,
Ist durch den Verstand noch nicht genormt.

Ein Leibbewusstsein nimmt wahr im Außen.
Ein Leibbewusstsein spürt subtil nach innen:
Was drängt mich, will aus mir heraus geh'n?
Was gilt es, aus Mitwelt hinzuzugewinnen?

Das ist unsere basale Ebene im Erleben:
Meist noch unbewusst, doch selten dumm.
Leibesfunktionen nach Ausgleich streben,
Selten geräuschvoll, größtenteils stumm.

Hunger, Durst und sich erleichtern müssen,
Atmung und Verdauung und Blutkreislauf,
Geregelt durch grundkluges Körperwissen.
Meist ohne jedes Bewusstsein ich schnauf.

Leibbedürfnisse die Gefühle meist lenken.
Emotion ist das, was nach außen sich zeigt.
Seltener Gefühlen Beachtung wir schenken,
Wenn zu sehr der Pragmatik wir zugeneigt.

Wir werden das Selbstbild ändern müssen,
Um tiefer, wirksamer in uns einzutauchen.
Erst erspüren wir was, bevor wir es wissen,
Was wirklich für unser Leben wir brauchen.

Vitalitätserleben

Zielfixierung behindert Gefühlsachtsamkeit.
Leibachtsamkeit erkennt Vitalität als Prozess.
Wissen wir nicht über den Körper Bescheid,
Erwächst uns aus Unwissen unnötiger Stress.

Indem wir erröten oder hingegen erblassen,
Offenbart sich uns Leibvitalität als Emotion.
Bevor wir ergreifen oder von etwas ablassen,
Spannten Muskeln und Sehnen sich schon.

Der Körper verspannt sich bei Dauerlast,
Bei chronischem Stress, bei Dauerangst.
Leib braucht darum auch Ruhe und Rast,
Verhärtet, wenn zu viel du ihm abverlangst.

Der Leib wirkt unruhig, sind wir aufgeregt.
Tränen rollen herab, sind wir sehr traurig.
Meist ahnen wir, dass uns etwas bewegt.
Zittern wir, scheint uns oft etwas schaurig.

Emotionen werden anderen außen gezeigt.
Sie sind uns selbst nicht ständig bewusst.
Wird was bewusst, man es zu deuten neigt.
Doch Deutung erzeugt oft sozialen Frust.

Wenn Emotion man mit Gefühl verwechselt,
Wird aus Tränen meist schlichte Traurigkeit.
Wer an Deutung anderer psychodrechselt,
Ist meistenteils nicht unterscheidungsbereit.

Tränen gehören zum Bereich der Emotionen.
Freude und Traurigkeit in uns sind Gefühle.
Gefühle zu klären wird meistens sich lohnen:
Ist bei dir Freude oder Kummer im Spiele?

Emotion verhält sich anders als ein Gefühl.
Gefühle ereignen sich immer nur im Innen.
Gefühl erwächst aus dem Abwägungsspiel,
Uns auf Nähe oder auf Distanz zu besinnen.

Lust und Liebe schaffen zumeist eine Nähe.
Angst, Ekel und Scham erzeugen Distanz.
Emotion bewirkt, dass ich zu auf dich gehe
Oder dass ich dich meide, wenn ich kann’s.

Wut will den vermuteten Feind vernichten.
Skepsis hält uns innerlich voneinander fern.
Ratlosigkeit lässt uns aufs Tun verzichten.
Freude zeigt meist uns: Das habe ich gern.

Angst lässt Atem in Brustraum verflachen.
Hemmung unterbricht Handlungsgeschehen.
Befangenheit behindert spontanes Lachen.
Enttäuscht aus dem Kontaktfeld wir gehen.

Welt feinfühlig erleben

Viele Schwächen verbergen Stärken in sich,
Auch wenn manche Stärke kaum anerkannt.
Als Stärke erscheinen Feingefühle für mich.
Feinspürig haben wir uns kaum in der Hand.

Müssen wir stets unter Kontrolle uns haben?
Ist Selbstbeherrschung unser oberstes Ziel?
Feinfühlige haben meist besondere Gaben,
Die noch unüblich sind im Gesellschaftsspiel.

Sensibilität wird in einer Mitwelt zum Fluch,
Die kaum einen Platz für Besonderheit hat.
Feinfühlig fühlen wir uns fremd, auf Besuch.
Normales findet jenseits des Eigenen statt.

Welt ist nicht nur. Sie auch anders sein kann.
Normales ist zwar real, doch selten zum Heil.
Realität fühlt sich oft wie ein Fremdkörper an.
Sehr sensibel ich meist im Traumland verweil‘.

Sensibel lassen wir auf die Mitwelt uns ein,
Untertöne erlauschend des Verbundenseins.
Wir erspüren, wirklich sind wir niemals allein,
Als Leibwesen sind immer mit allem wir eins.

Jede Regung kann aus dem Takt uns bringen.
Vielfalt des Alltäglichen strömt frei auf uns ein.
Abstumpfung will uns nicht wirksam gelingen.
Wir fühlen Feines. Können uns nicht befrei’n.

Sensibilität für Prozesse ist ein seltenes Gut.
Wir erleben uns fließend und allseits bezogen,
Spüren Wirkung direkt von dem, was man tut.
Wahrnehmen ist nicht verdrängend verbogen.

Wir erfahren diese Welt als Begegnungsraum.
Scheinbar Leeres zwischen uns ist angefüllt.
Filter der Erlebensabwehr funktionieren kaum.
Die Unruhe im Herzen wird schwerlich gestillt.

Im Raum der Verdrängung fühlen wir uns allein.
Für andere erscheint Leben geregelt und klar.
Gefühl statischer Sicherheit stellt sich nicht ein.
Unsicheres Dasein erscheint wirklich und wahr.

In der Dynamik des Daseins sind wir zuhause.
Wir wissen sehr wenig, doch wir ahnen so viel.
Wo andere handeln, brauchen wir eine Pause.
Verzweifelt macht uns das Gesellschaftsspiel.

Feinfühlige leben in Welten der Möglichkeiten.
Was real scheint, könnte auch anders werden.
Dasein ist nicht statisch, ist ständiges Gleiten.
Durch Starrheit wir unsere Freiheit gefährden.

Unanschauliches Erleben

Realitäten erschließen sich vollständig nicht
Anschaulichem Erleben auf Basis der Sinne.
Innenwelterleben hat stets großes Gewicht,
Erschließt sich meist geistig, halten wir inne.

Wir hören auf, uns mit Schund abzulenken.
Leben ist nicht Action und Massenkonsum.
Subtilem Erleben Beachtung wir schenken,
Nicht nur Großmannssucht und Heldentum.

Zum einen die Bezogenheit, allgegenwärtig.
Leben ist untrennbar mit Mitwelt verbunden.
Mensch hat Hauthülle, scheint einzeln fertig.
Doch lebt er nicht, wird Luft nicht gefunden.

Atemluft entsteht in Pflanzen und Bäumen.
Auf kahler Erde kann kein Mensch existieren.
Von mehr Autonomie könnten wir träumen,
Doch Bezug zu Realem dabei nicht verlieren.

Unser Erdendasein ist keine Robinsonade.
Aus Beziehung heraus sind wir entstanden.
Dies zu verdrängen ist sinnlos und schade,
Weil im Geistreich der Illusionen wir landen.

Bezogenheit ist abstrakt, ist nicht zu fassen.
Anschauliche Nabelschnur ist zerschnitten.
Wenn Abhängigkeiten im Leben wir hassen,
Wird das Sein kaum gestaltet, eher erlitten.

Ebenso abstrakt ist unsere Prozesshaftigkeit.
Prozess ist, was ständig in und um uns west.
Prozesshaft ist in uns fließende Lebenszeit.
Erst der Tod uns aus diesem Zustand erlöst.

Prozess ist nicht zu schmecken und riechen.
Prozesse haben keinen besonderen Klang.
Vorm Werden kann sich niemand verkriechen.
Wir sind eingebettet darin unser Leben lang.

Prozesse laufen oft am Bewusstsein vorbei.
Teils werden sie bewusst, da inne wir halten.
Wir spüren vielleicht: Der Moment ist wie neu.
Und können ein wenig das Sein mitgestalten.

Erlebtes Sein ist prozesshaft und relational.
Nur geistig lässt der Bereich sich ergründen.
Dieses zu verdrängen, ist für uns alle fatal.
Im Elend Menschheitsschicksal wird münden.

Für Erkenntnis ist auch Abstraktes konkret.
Da fließende Bezogenheit wir nicht begreifen,
In uns seelisch-geistiger Hohlraum entsteht.
Wer hohl ist, kann menschlich kaum reifen.

Virtuelle und reale Wirklichkeiten

Nicht bei Vermutungen stehen ich bleibe.
Ich gehe den Dingen gern auf den Grund.
Denn unsere Erde ist real keine Scheibe,
Sondern ist, wie vermutet, fast kugelrund.

Schwerkraft wirkt, hält uns auf den Beinen.
Realität wirkt, egal ob man will oder nicht.
Welt ist nicht nur so, wie wir sie vermeinen.
Realitätsentfremdet unsere Seele zerbricht.

Vermutend erleben wir in eigenen Reichen.
Geist eröffnet neuartigen Wirklichkeitsraum.
Gedanken und Realität sind abzugleichen.
Sonst erleben wir nur virtuell, wie im Traum.

Wunsch und Reales sich oft nicht berühren.
Man will, was erscheint, meist anders sehen,
Also fern aller Realitäten sein Leben führen,
Profanem Alltag aus dem Wege eher gehen.

Also entflieht man in virtuelle Scheinwelten,
In den Medien- und in den Drogenkonsum.
Anforderungen der Realität hier nicht gelten.
Genüsslich partizipiert man am Heldentum.

In dieser Welt des Scheins kann gelingen,
Was in enger Realwelt uns niemals erlaubt.
Keiner kann da uns zu irgendwas zwingen.
Würdevoll erheben wir das tapfere Haupt.

Doch in Scheinwelten ist nichts zu gestalten,
Auch wenn es spielend zumeist so erscheint.
Rauschmittelkonzerne das Dasein verwalten.
Nicht wir sind, nur unser Geld ist gemeint.

Gefährlich wird, falls wir nicht unterscheiden:
Was ist nur virtuell? Was ist hingegen real?
Die Gesellschaft beginnt darunter zu leiden
Und unsere Psyche leidet dann Höllenqual.

Der Wahnsinn tritt an die Stelle der Realität.
Menschheit wird dogmatisch und chaotisch.
Eine Mitwelt aus Lug und aus Trug entsteht.
Und manch Einzelmensch wird psychotisch.

Vermeiden wir doch lieber derartige Gefahr,
Indem unter Füßen den Boden wir spüren;
Uns fragen: „*Ist jenes real, für mich wahr?*“
Dabei sinnlich konkret einander berühren.

Statt erlebend in Scheinwelten zu entfliehen,
Erfordert Sein, Gestaltungsmut aufzubringen,
Auf wohlwollende andere sich zu beziehen,
Handelnd unserem Leben Sinn abzuringen.

Virtuell oder real erleben

Erleben heißt oftmals, dem Alltag entfliehen.
Film, Fernsehen, Roman und Computerspiel
Ist kontaktvollem Realhandeln vorzuziehen.
Ablenkung vom Sein wird Ersatzlebensziel.

Komm, wir entschwinden in fernere Welten,
In die Metaversen mit Spielen und Avataren,
In denen Gesetze des Lebens nicht gelten,
Unechtes Glück wir trotz Unglück erfahren.

Sobald mein Avatar den deinen berührt,
Wird das mir Ausdruck der höchsten Lust.
Dank Spiegelneuronen wird was gespürt.
Auch virtuell werden mir Gefühle bewusst.

Die virtuelle Scheinwelt habe ich im Griff.
Ich lasse niemanden zu nah an mich ran.
Einzig in Gedanken bin ich auf dem Schiff,
Das um des Dramas wegen versinken kann.

Ich fürchte mich vor konkreten Kontakten.
Wie andere sind, scheint nicht berechenbar.
In Medienwelten, in anschaulich-abstrakten,
Werden Träume trotz Einsamkeit mir wahr.

Da treffe ich Fremde. Da habe ich Freunde.
Person kann sich erproben, die ich nicht bin.
In der Anderswelt hab‘ ich eine Fangemeinde.
Im Raum des Realen mangelt mir es an Sinn.

In Bilderwelten, künstlichen virtuellen Räumen
Erleben wir uns zwanglos zumeist als Helden,
Können endlich die werden, die wir erträumen.
Alltagsschwere hat so nichts mehr zu melden.

Pure Realität erscheint vergleichsweise öde:
Entfremdeter Beruf, fehlgeleiteter Konsum.
Wir rackern und kaufen Sinnloses wie blöde.
In alltäglicher Welt gibt es kaum Heldentum.

Ballerspiele, Kriminalfilme und Simulationen:
Virtuelles lässt uns trüben Alltag vergessen.
Wir entschweben in Gefilde aus Illusionen,
Schauen zu, wenn die Helden sich stressen.

Virtuell erscheint auch Scheinwelt der Drogen.
Halluzinatorisch zeichnen Dasein wir schön.
Im Rausch wird gelogen, verbogen, betrogen.
Wir sehen auf Welten, die real nicht zu seh’n.

Sinnliche Liebe samt achtsamer Leiblichkeit,
Ernährung, Realweltgestalten, Naturerleben:
Alles das hält Virtuelles für uns niemals bereit.
Wie wäre es, würde es das nicht mehr geben?

Schweigend oder erzählend erleben

Wir sind Wesen, die sich zurückziehen können,
In relativer Weltferne unser Hiersein gestalten,
Ruhepause im Trubel des Alltags sich gönnen,
Um in der Innenwelt unser Dasein zu entfalten.

Nur für Weniges, was sensibilisiert wir erleben,
Gibt es Mitteilungsmöglichkeit, stimmiges Wort.
Wortlosigkeit verbannt ins Schweigen uns eben,
Treibt von einer Sozialwelt des Teilens uns fort.

Unser Schweigen ist also nicht nur Resignation
Als Unfähigkeit, auf etwas verbal zu reagieren.
Beizeiten ist es Ausdruck der Haltung schon,
Sprachfreien Kontakt zu uns nicht zu verlieren.

Schweigen kann auch Ausdruck sein von Kritik:
Ich wende mich stumm von Unerträglichem ab.
Es gibt keine Worte, mit denen ich überbrück‘,
Was von Welt oder von mir erfahren ich hab‘.

Unsere Wortwelt ist viel zu grob, zu allgemein,
Um unser Besonderssein konkret zu erfassen.
Aus tiefer Verzweiflung bring‘ ich mich nicht ein,
Habe Sprachgemeinschaft beizeiten verlassen.

Wir sind zugleich Wesen, die Worte verstehen,
Sprachlich nachdenken, erinnern sich können,
Sich als zugehörig zu Gemeinschaften sehen,
Über Austausch von Worten einander erkennen.

Was wir erleben, wird niemals so wiederkehren.
Für uns gibt es stets nur ein einziges erstes Mal.
Doch häufig erzählend wir dagegen uns wehren,
Leugnend, wie Erzählung vergleichsweise schal.

Was wir an Glück oder an Schrecken erfahren,
Versuchen wir, erzählend erneut zu erwecken.
Jedoch alles Erlebte lässt sich nicht bewahren.
In Erwartungssackgassen wir dabei feststecken.

Zwänge, uns erinnern und erzählen zu müssen,
Verhindern meist, dass wir was Neues erleben.
Per Wiederholzwang wird Vitalität verschlissen.
Sinnlos, zu Vergangenem heimwärts zu streben.

Im Moment des Erlebens ist das Erlebte vorbei.
Unsere Erinnerung ist nur verdünntes Substrat.
Brechen wir also auf, erleben tagtäglich wir neu,
Verbringen wir unser Dasein als achtsame Tat.

Wir können schweigen oder können erzählen.
Es steht uns frei, uns im Sein zu entscheiden.
Wie wir Erleben verarbeiten, können wir wählen.
Wählen wir doch, worunter wir weniger leiden.

Verantwortlich erleben

Wir erleben mit Sinnen und mit dem Geist.
Wahrnehmen und Reflexion sich verbinden.
Der Geist hinaus über Materielles verweist.
Derartig zu tieferem Verstehen wir finden.

Doch geistig kann man sich leicht verirren,
Kontakt zu dem wirklichen Leben verlieren,
Sich selbst und andere gründlich verwirren,
Ein Leben in Wolkenkuckucksheim führen.

Indem in uns die geistige Freiheit geboren -
Weit über Natur wir erheben uns können -,
Haben wir die direkte Verbindung verloren,
Ist die Bindung an alles kaum zu erkennen.

Instinktiv können kaum wir uns regulieren.
Emotional ist der Mitweltkontakt verschüttet.
Gesamtverantwortung wir so nicht kapieren.
Unser Bezug zur Natur ist oftmals zerrüttet.

Doch wir Menschen sind moralisch begabt.
Handlungsfolgen können wir oft abschätzen:
Wird das, was getan oder gelassen ihr habt,
Der Mitwelt nützen oder sie eher verletzen?

Geistiges gilt es rückzukoppeln auf Handeln.
Handelnd unsere Mitwelt wir umgestalten.
Unsre Erde in ein Paradies wir verwandeln,
Weil wir pralle Fülle allen Lebens erhalten.

Wir übernehmen Verantwortung auf Erden,
Auf dass sie für uns alle bewohnbar bliebe
Und künftige Generationen glücklich werden,
Da Handeln geleitet von Umsicht und Liebe.

Liebe kann eher geben, wer Liebe erfahren.
Liebe schließt stets eine Verantwortung ein.
Urbild der Verantwortung in frühen Jahren
Wird die Liebe der Eltern zu Kindern sein.

Verantwortung ist mehr Geben als Nehmen:
Was an Gutem kann in die Welt ich bringen?
Ich nehme neue Wege, nicht die bequemen.
Gesamtverantwortlich kann Leben gelingen.

Verantwortlich für all die Tiere und Pflanzen,
Für Ressourcen und Klima samt Biosphäre,
Geistig uns weitend zum Großen und Ganzen,
Als wenn das Gesamte ein Teil von uns wäre.

Fernwirkungen unseres Tuns wir einbeziehen.
Weitsicht und Weltsicht das Erleben umfasst.
Um Sinnkonstruktion wir uns täglich bemühen,
Auf dass eins harmonisch zum anderen passt.

Widersprüchliches Erleben

Dunkel wars, der Mond schien helle
Schneebedeckt die grüne Flur
Als ein Wagen blitzeschnelle
Langsam um die Ecke fuhr.

Dieses wirre Gedicht habe als Kind ich geliebt,
Mag sein, dass ich voll des Widerspruchs war.
Ohne geistige Turbulenz es Erleben nicht gibt.
Doch Widersprüche erleben wir oft als Gefahr.

Welt verhält sich selten, wie wir sie erwarten.
Ungereimtheiten sind schwerlich auszuhalten.
Selbstverständlichkeiten zu Irrtümern entarten.
Sein ist gewohnheitsgerecht kaum zu gestalten.

Je mehr die Lebensweise wir mitbestimmen,
Eigene Ziele verfolgen und Sinn konstruieren,
Desto öfter in Schuldgefühlen wir schwimmen,
Weil Zielsetzungen zu Konflikten uns führen.

Einstellungen passen oft nicht zum Handeln.
Was uns individuell gut tut, ist oft nicht sozial.
Mitverantwortlich sind wir, die Welt zu wandeln.
Nur selten gezwungen, haben oft wir die Wahl.

Mit Hausbau wir kostbares Erdreich zerstören.
Energie verbraucht von uns benötigte Wärme.
Arten sterben, weil sich Menschen ernähren.
Windräder zerschreddern die Vogelschwärme.

Schuldgefühle jedoch die Lebendigkeit lähmen.
Selbstbestimmtes Dasein wird derart zum Ätzen.
Widersprüchlichkeit im Leben ist anzunehmen,
Um uns durch Abwehr nicht selbst zu verletzen.

Was auch immer ich tue oder was ich unterlasse:
In Widersprüche bin ich meist handelnd verstrickt.
Es hilft nicht, dass Widersprüchliches ich hasse,
Weil die Lösung der Konflikte so mir nicht glückt.

Wer mag schon Ungewissheit und Zwiespältigkeit.
Schwer ist es, Konflikte in der Schwebe zu halten.
Die Perspektive zu wechseln, sind kaum wir bereit.
Statt Konflikte zu lösen, wir diese eher verwalten.

Einerseits und andererseits, doch kaum Harmonie.
Lösungen sind oft nicht da, sind erst zu erzeugen.
Bei Polaritäten man Position innerer Mitte bezieh‘,
Wohl wissend, dass oft wir zu Einseitigkeit neigen.

In dieser innerer Mitte erlebt man seine Indifferenz.
Sowohl-als-Auch ersetzt dann das Entweder-Oder.
Fantasie ich nicht mehr per Gewohnheit begrenz‘.
Für kreative Lösungen all der Konflikte ich loder‘.

Glückseligkeit im Wir

Glück ist ein Selbsterleben von Stimmigkeit,
Wenn das Selbst samt Mitwelt in Harmonie,
Wenn im Fluss ich erlebe, von Mühsal befreit,
Trost und Kraft aus meinem Hiersein bezieh‘.

Das Selbst lebt im Moment der Bezogenheit,
In dem Fühldenkende sich herzlich berühren,
In dem befreit von Zwang und Verlogenheit
In schöpferische Weltsicht wir uns entführen.

Selbst ist Prozess, der zwischen uns schwingt.
Selbst ist keine Sache, ist nicht zu begreifen.
Wenn dies uns achtsam zu erkennen gelingt,
Können wir uns entfalten, können wir reifen.

Selbst offenbart sich in unsrer Art zu erleben:
Wie wach und frei erlebe ich mich und dich?
Erlebend wir uns nicht über andere erheben.
Jede Art, wie wir erleben, ist wertvoll in sich.

Jedes Ich entsteht aus dem Kontext des Wir.
Im heilenden Wir stets wir selbst wir bleiben.
Du erlebst dort und so. Ich erlebe mich hier.
Unterschiede können sich konstruktiv reiben.

Was auch immer wir zu denken vermochten.
Es gibt kein Erleben jenseits Mitweltbezug.
Von Anbeginn an sind total wir verflochten.
Als isoliert sich zu erleben, ist Selbstbetrug.

Was also bringe ich ins Beziehungsnetz ein?
Ist mir klar, wie die Mitwelt zusammenwirkt?
Was sind meine Ziele und Zwecke im Sein?
Was wohl sich vor der Bewusstheit verbirgt?

Was ist, was zurzeit ich verberge, verdränge?
Was macht mir Angst, genau hinzuschauen?
Bin ich frei? Bestimmen mich meine Zwänge?
Wo bin ich für mich? Wo kann ich vertrauen?

Was könnte mein Beitrag sein zum Gelingen?
Wie kann ich statt zu schaden mehr nützen?
Wie kann ich mich in das Dasein einbringen?
Wie kann ich mich und die Mitwelt schützen?

Bringe gute Laune in unseren Alltag ich ein?
Oder stecke mit Missmut ich die anderen an?
Dürfen andere, wie sie so sind, bei mir sein?
Oder verurteile ich, was nicht fassen ich kann?

Was ich eingebe, wirkt stets auf mich zurück.
Unser Blick auf die Welt bestimmt, wie sie ist.
Jeder kleine Beitrag zu gemeinsamem Glück
Bewirkt mit, dass das Hiersein weniger trist.

Komplexes Selbsterleben

Ob und wie wir sind, wir erlebend erfahren.
Beteiligt am Dasein sind Mitwelt und Zellen.
Wollen Verstehen wir schaffen und wahren,
Haben wir uns dieser Erfahrung zu stellen.

Erleben umspannt all unser Gewordensein
Vom Urknall an und was noch davor geschah.
In Prozesse der Evolution fügen wir uns ein.
Nur weil wir geworden sind, sind wir auch da.

Wir sind Informationen, Materie und Energie,
Wellen, Moleküle, Atome und winzigere Teile.
Sinnlich-geistig ich als Mensch mich bezieh,
Auch wenn selten ich seinsbezogen verweile.

Sinnliche Bezogenheit allein reicht nicht aus.
Sinne sind so begrenzt. Sie können sich irren.
Mit Denken an sich kommt kaum was heraus.
Unbezogenes Gedenke wird eher verwirren.

Wir erleben Mitwelt als fühldenkendes Tier,
Unentrinnbar in die Erdökologie eingebunden,
Entstanden als Teil eines Menschheits-Wir,
Lebt niemand für sich, stattdessen verbunden.

Erleben umfasst derlei Existenzgrundlagen
Und weist noch über diese hinaus zugleich.
Wir finden neue Antworten und neue Fragen.
Kulturen sind unser aller Erfindungsbereich.

Wir Erleben das Dasein stets kultureingebettet
In Sprache, Wissenschaft, Glaube, Ideologie.
An Zeitgeistiges sind geistig wir meist gekettet.
Dem komplett zu entkommen, gelingt aber nie.

Erst im Gesamten wird unser Selbst offenbar.
Das Ich leugnet komplexe Zusammenhänge.
Im Gesamten erkennt man, was wirklich wahr,
Befreit von des Egos seelisch-geistiger Enge.

Ein Selbstbewusstsein im Gesamten entsteht.
Ichbewusstsein auf Einzelinteressen reduziert.
Selbstbewusst man sich und andere versteht.
Ichbewusst man einander nicht wirklich berührt.

Selbstbewusst erlangt man eher seelischen Halt.
Zu erweiterter Erkenntnis kann man sich wagen.
Ichbewusst werden wenig weise wir, obwohl alt,
Verbringen wir Dasein mit Abwehr und Klagen.

Im subtilen Prozess unseres Selbsterlebens,
In dem die Kontur unsres Ichs oft verschwimmt,
Sucht man nach Rückhalt im Alten vergebens,
Was manchmal den Mut zu erleben uns nimmt.

Selbstehrlichkeit und Selbstverlust

Unser Selbst zeigt sich gern im Alltagsprozess,
Im Lebensfluss, in dem das Sein wir gestalten.
Selbst mag tätige Mußе, nicht unnützen Stress.
Im Selbstzustand wir uns wachsend entfalten.

Das Selbst wird stabil durch Selbstehrlichkeit:
Bin ich einverstanden mit mir, so wie ich bin?
Bin zugleich ich zu künftigem Wandel bereit?
Treibe ich hier fort von mir oder eher zu mir hin?

In der Vorstellungwelt entsteht ein Zukunftsbild:
Dort und derart will ich gern sein in fünf Jahren.
Mit kleinen Schritten man diese fünf Jahre füllt:
Kleinschrittig handelnd die Visionen bewahren.

Ist es das, worum es selbstehrlich mir geht?
Sind Gefühle und Gedanken synchronisiert?
Zeige ich mich derart, dass man mich versteht,
Dass man das, worum mir geht, hier kapiert?

Selbstehrlich sind wir einschließlich Schatten:
Das ängstigt mich. Davor schrecke ich zurück.
Das nimmt mir Kraft und lässt mich ermatten.
Ich bin voller Sehnsucht und habe kaum Glück.

Selbstehrlich auch angesichts unserer Größe:
Das ist mein Talent. Darauf lasse ich mich ein.
Die Stärke verdeckt nicht mehr unsere Blöße.
Wir dürfen schwach und stark zugleich sein.

Dann nach außen auftreten und sich zeigen.
Doch Obacht. Wohlgesonnen sind nicht alle.
Die zu sehr zum Auftritt nach außen neigen,
Tappen meist in eine Selbstdarstellungsfalle.

Wir können schlichtweg nicht allen gefallen.
Konkurrenzkampf zerstört unsere Toleranz.
Gegen Barrieren der Missgunst wir prallen,
Je größer die Freude und je heller der Glanz.

Wenn wir uns geben, wie es viele erwarten,
Geht Selbstehrlichkeit zumeist uns verloren.
Gut angepasst wird unser Erleben entarten.
Selbstbetrug wird anpassend in uns geboren.

Ich erlebe so, wie du willst, dass ich erlebe.
Magst du Traurigkeit nicht, bin ich fröhlich.
Dir zu Liebe mein Selbsterleben ich aufgebe,
Denn wer ich bin, interessiert dich eh nicht.

Geben wir uns auf oder verzichten wir auf die,
Die uns, wie wir lebendig sind, nicht wollen?
Auf wohlwollende Menschen ich mich bezieh‘
Und nicht auf die, die mir missgünstig grollen.

Selbstvertrauen

Erleben umfasst, was schwer zu erfassen.
Was uns geschieht, geht oft an uns vorbei.
Vieles vertrauend dem Leib wir überlassen.
Wer vertrauen kann, wird eher innerlich frei.

Wir wissen, auch schlafend atmen wir weiter.
Immunsystem und Verdauung: automatisiert.
Dass Wunden meist heilen, stimmt uns heiter.
Wir vertrauen, wenn uns viel Gutes passiert.

Wie lernt man, sich und sozial zu vertrauen?
Dazu muss man verlassen, was uns beengt.
Mit Wohlwollenden gilt es, Welt zu erbauen,
Wo mehr geheilt wird und weniger gekränkt.

Wir erleben bewusster im Spiegel des Du.
Wie ich auf dich wirke, macht mir etwas aus.
Siehst du gern mich an? Hörst du gern zu?
Bei wohlwollenden anderen bin ich zuhaus‘.

Erleben beinhaltet, dass wir uns schützen,
Vor Verletzung, Missbrauch und Gefahren,
Wenn wir uns schaden, statt uns zu nützen,
Selbstsein vernichten, statt es zu bewahren.

Erleben umgibt uns wie eine filternde Hülle:
Neufreude lässt durch. Schutz schaltet ab.
Je nachdem erlebe ich Kargheit oder Fülle,
Bin ich mir fremd oder gern ich mich hab‘.

Wir erlauben ausdrücklich, uns zu lieben
Mit Liebe, die akzeptiert, wie wir so sind,
Nicht aber Freude am Wandel will trüben
Als Liebe, die uns wach macht, nicht blind.

Erleben vereint in sich, wie wir uns sehen:
Was wurde erfahren? Was wird erwartet?
Einzigartig durch unser Dasein wir gehen.
Täglich von neuem Selbstwerdung startet.

Wir nehmen wahr, was uns von Interesse.
Die Welt ist nicht so, wie sie uns erscheint.
Ob ich mich entspanne oder mich stresse,
Wird anderes bejaht und anderes verneint.

Ob Dasein mit bloßen Augen ich erschaue,
Ob Mikroskop oder Fernrohr ich verwende:
Mal für Mal eine andere Welt ich mir baue
Samt Ausblendung und Irrtum ohne Ende.

Wir sind nur ein Teil und erleben im Ganzen.
Was innen und außen, ist kaum zu trennen.
Lebendiger durch unsere Mitwelt wir tanzen,
Da unser Eingebundensein wir anerkennen.

Selbstbehauptung

Menschen werden zumeist, wie sie sich deuten.
Geht man von Konkurrenz als Daseinsform aus,
Was läge wohl näher, als einander auszubeuten.
Auf egoistische Gewinnsucht weist alles hinaus.

In Bereichen der Konkurrenz wird gern behauptet.
Mentaler Kapitalismus beherrscht unser Denken.
Als Gewissheit wird gehandelt, woran ihr glaubtet.
Man versucht so, der anderen Denken zu lenken.

Man feilscht um Aufmerksamkeit und Reputation.
Wissen wird zur Ware, bleibt nicht länger Gabe.
Jede Hoffnung auf Selbstzweifel gerät zur Illusion.
Es zählt nicht, was wird, sondern, was ich habe.

Wer mehr weiß, darf darum mehr Gehalt erhalten.
Nichtwissen wird durch dumpfe Gewissheit ersetzt.
Behauptungen führen dazu, Menschen zu spalten.
Wer im Recht scheint, andere rechtmäßig verletzt.

Merkwürdige Begrifflichkeiten bestimmen den Tag.
Freundschaften zu sozialen Netzwerken veröden.
Die Lebenszeit ich als knappe Ressource beklag‘.
Andersdenkende werden zu verstörenden Blöden.

Bildung wird als Investition in die Zukunft benannt.
Eine Landschaft fungiert nur als Erholungsgebiet.
Ein rigider Charakter hat sein Leben in der Hand.
Abstrakte Fehlsprache die Erkenntnis durchzieht.

Nicht länger mehr wird um Wahrheiten gerungen.
Trugschluss, Irrtum und Fehler werden verborgen.
Als alternativlos wird Ansicht uns aufgezwungen.
Kein Raum für zaudern, zweifeln und sich sorgen.

Gilt deine Meinung in jeder Realität und generell?
Muss das in der Zukunft und für alle Zeit bleiben?
Ist das nur Denkanstoß oder ein Handlungsapell?
Was geschähe wohl, würden das alle betreiben?

Behauptung zu hinterfragen, als unerwünscht gilt
Vor allem, wenn man nichts Plausibleres bietet.
Behauptungen trägt vor sich her man als Schild,
Das den arg geschwächten Selbstwert behütet.

Es kann nicht für unsre Zukunft das Wahre sein,
Wenn wir Menschen in Dogmatismus erstarren,
Wenn unser Wissen bringen wie Waren wir ein,
Auf deren Wahrheit wir wertsichernd beharren.

Sich selbst zu behaupten, meint, echt zu werden,
Erkenntnis samt Zweifel Raum in uns zu geben,
Uns behauptend die Mitwelt nicht zu gefährden,
Gesamtverantwortlich besondere Leben zu leben.

Neufreudig verstehen

Verstehen

Verstehen verändert die Art, wie wir denken,
Wenn wir Gelerntes gestaltend verwenden.
Mit Verständnis kann Handeln man lenken,
Muss Gewusstes nicht mehr verschwenden.

Ständig stoßen wir auf Problemsituationen,
Die wir auf diese Art bisher nicht erlebten.
Zu verstehen, was hier ist, wird sich lohnen.
Verstehend wir nicht am Gestrigen klebten.

Wer versteht, entwickelt Modelle zu denken,
Situationskritisch fragend: *Warum und wozu?*
Fragen klärend wir Entscheidungen lenken:
Was wäre wohl, wenn ich das lass oder tu?

Informationen verarbeiten wir mit Modellen.
Wir konstruieren uns ein Verstehensgerüst.
Modelle stets auf den Prüfstand wir stellen:
Ist das Wissen uns wertvoll oder ist es Mist?

Wissen erwächst aus vermuten und erwägen.
Zu Erfahrung wir Erlebtes dabei aufbereiten:
Wozu mache ich das? Woran hat es gelegen?
Nachdenklich wir so unser Erleben begleiten.

Verstehen braucht Lernen und ist viel mehr.
Was lernen kann man auch ohne Verstehen.
Verstehen beantwortet das Wozu und Woher,
Will hinter die flachen Erscheinungen sehen.

Grund und Zweck gilt es zu unterscheiden.
In Natur gilt nur ursachensuchendes Warum.
Nur Menschen bezwecken und entscheiden.
Nach Wozu hier zu fragen, wäre nicht dumm.

Natur ist geworden. Sie will nichts bezwecken.
Nur Menschen haben Absicht und Interesse.
Mitweltverständnis lässt kaum sich erwecken,
Wenn Naturprozessen ich Interesse zumesse.

Wer versteht, erkennt eher Zusammenhänge
Und nutzt die Fehler, um besser zu werden,
Erwägt kritisch ohne verzerrende Zwänge,
Kann Neues gestaltend sein Wissen erden.

Wer versteht, kann Probleme kreativ lösen,
Kann planen und sich selbst hinterfragen,
Muss nicht lethargisch im Düsteren dösen,
Hat nicht Ja und Amen zu allem zu sagen.

Nur wer versteht, kann Mitwelt mit formen,
Kann Ursache und Wirkung unterscheiden,
Bleibt nicht hängen an veralteten Normen,
Kann Neues erschaffen mit weniger Leiden.

Verstörungen verstehen

Wir dürfen uns erlauben, glücklich zu werden,
Nach gelingendem Sein in Freiheit zu suchen,
Potenziale zu verwirklichen zurzeit auf Erden,
Stammplatz bei liebenden anderen zu buchen.

Wer in guter Beziehung zu Mitmenschen lebt,
Offensichtlich erfolgreich im gestaltenden Tun,
An dem dennoch Leere und Ohnmacht klebt,
Scheint noch nicht in innerer Mitte zu ruh'n.

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

Wer seelisch verletzt wurde, muss verdrängen,
Um in Herkunftsscheinnormalität zu überleben.
Doch Verdrängtes bleibt bleiern an uns hängen,
Den Mut begrenzend, nach Glück zu streben.

Unbewusste Beschränkung ist innere Realität.
Sie bildet den Kern unserer Seelenverstörung.
Auf dass Leben trotz Angst und Not weitergeht,
Verdränge ich Aufruhr, Gewüte und Empörung.

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

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

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

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

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

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

Selbsterkundung

Um frei zu sein, muss man kennen sich lernen,
Wechselspiel erkunden von außen und innen,
Hindernisse für Selbstverwirklichung entfernen,
Sich auf Möglichkeiten zur Gestaltung besinnen.

Nur ein Mensch, der stimmig ist, ist wirklich frei,
Kaum bestimmt durch enge Herkunftszwänge.
Er gestaltet die Mitwelt oft solidarisch und neu,
Unbeeindruckt von zu viel an staatlicher Enge.

Abhängigkeit von Herrschaft ist doppelt teuer.
Sie kostet uns Selbstverantwortung und Welt.
Freie Menschen sind Mächtigen nicht geheuer,
Weil geistige Hierarchie dazwischen wegfällt.

Nie leicht ist Versuch, sich selbst zu erkennen
Durch die Fülle von Abwehr und Widerständen.
Doch lohnt es sich, die Chancen zu benennen,
Die sich auftun, sobald wir erst zu uns fänden.

Von Vereinzelung zu Solidarität wir gelangen,
Sind wir von uns hindernden Fesseln befreit.
Gelingendes Hiersein kann für uns anfangen,
Wenn wir psychosozial uns zu entfalten bereit.

Wir beginnen, an uns als Mensch zu glauben,
Vertrauen uns und anderen und lassen uns ein.
Sobald wir das Vergangene in uns entstauben,
Können eher in Harmonie mit Vitalem wir sein.

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

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

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

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

Sich selbst zu beobachten, ist dann konstruktiv,
Wenn Entwicklungswünsche damit unterstützt.
Stete Schau nach innen wird dann aber schief,
Wenn nur uralte Fassaden zu wahren sie nützt.

Erleben verstehen

Verstehen heißt, Erleben nachzuempfinden:
Ich ahne, so hast du dies Ereignis durchlebt.
Klüfte vom Ich zum Du sind zu überwinden,
Indem keiner an seiner Sichtweise klebt.

Was ist, kann man so oder anders sehen.
Jede Sichtweise ist mit Werten verbunden.
Werteverständnis fördert unser Verstehen.
Umsichtig wird passende Lösung gefunden.

Sich verständigend ist davon auszugehen,
Dass kein Erleben einem anderen gleicht.
Meine Bereitschaft, deine Sicht mitzusehen,
Erhöht die Chance, dass man sich erreicht.

Unsere Sicht wird durch viele Brillen getrübt
Wie Erfahrung, Erwartung, Urteil und Angst.
Es macht was, ob du gehasst oder geliebt,
Zufrieden bist oder nach Wandel verlangst.

Es macht was, wenn du verzweifelt und klein
Auf Sinnsuche bist oder Sinn hast gefunden,
Wenn du dein Leben zumeist meisterst allein
Oder gut in Gemeinschaft bist eingebunden.

Verstehen erfordert, ins Erleben zu tauchen:
So erlebe ich mein, so erlebst du dein Sein.
Verstehen behindert, wenn wir uns stauchen:
So habe ich hier und so hast du dort zu sein.

Einfühlen, eindenken und mit Atem mitgehen,
Bei sich bleibend dennoch den anderen nah.
Wir vermuten nur. Nie komplett wir verstehen.
Ich erlebe dies hier. Doch dein Erleben ist da.

Nicht unser Vermuten zur Wahrheit erheben.
Was Glaube ist, diesen als solchen benennen.
Nicht total identifiziert, stellen wir uns daneben,
Um nicht im Glaubenskrieg uns zu verrennen.

Wenn starke Gefühle das Erleben begleiten,
Die kaum abklingen, ist dies Ereignis vorbei,
Wir den Horizont dieses Erlebens ausweiten:
Sind im Vergangenen gefangen wir oder frei?

Vergangenes wirkt ins Gegenwärtige hinein.
Gegenwärtiges lässt Erinnerung auferstehen.
Alles das lässt Erleben allzu wundersam sein
Als Gespür und Gefühl, als Hören und Sehen.

Woran von früher knüpft das Erlebte wohl an?
Was rumort im Vergangenen noch ungeklärt?
Vom Vergangenen man oft befreien sich kann,
Wird altes Rumoren nicht mehr so abgewehrt.

Wahlfreiheit

Wer innerlich frei ist, kann sich im Außen befrei'n.
Ans Gestern gefesselt zum Stillstand verdammt,
Können, wie wir gemeint, nicht wirksam wir sein.
Lebensentwurf oft noch von Vorfahren stammt.

In Fußstapfen der Ahnen, die nicht unsere sind,
Zu groß oder zu klein, zumeist nicht passend,
Durchstreifen wir dies Leben, fürs Eigene blind,
Uns selbst und die Mitwelt entfremdet hassend.

Was wir erlitten, meist in frühen Kindheitsjahren,
Von unfähigen Eltern gebremst und fehlgesteuert,
Müssen wir nicht reinszenierend in uns bewahren.
Bewusst wird Möglichkeitsraum kreativ erneuert.

Selbstbefreiung meint, Sein als fließend zu sehen,
Nicht ängstlich im Vertrauten stecken zu bleiben,
Steten Neubeginn erlauben und stetes Vergehen,
Bisweilen mal schwimmen, bisweilen mal treiben.

Mal leben wir das Leben, mal lebt uns das Leben.
Wir experimentieren und lassen zu, was geschieht.
Nicht auf alle Fragen wird gute Antworten es geben.
Entscheidend ist, dass wir um Befreiung bemüht.

Selbstbefreiung meint, Unwissenheit zu erkennen,
Sich seiner Erkenntnislücken nicht zu schämen,
Sich nicht in Glauben und Dogmen zu verrennen,
Durch Tabus nicht seine Entwicklung zu lähmen.

Wahlfreiheit heißt: Ich kann was tun oder lassen,
Ich werde durch nichts und niemand gezwungen:
Kein Zwang zu lieben und kein Zwang zu hassen.
Ich lerne und freue mich, ist mir etwas gelungen.

Wahlfreiheit heißt: Ich kann werden, wer ich bin,
Begabungen erkennen, meinen Auftrag begreifen.
Mit gestaltendem Tun erschaffe ich Lebenssinn.
Dem Ganzen nützend, mag zu Weisheit ich reifen.

Wahlfreiheit heißt: Ich durchschaue, was ich tue.
Ich bin mir der Folgen meines Handelns bewusst.
Fehlt mir die Bewusstheit, komme ich zur Ruhe.
Wach atmend spüre ich mein Herz in der Brust.

Wahlfreiheit heißt: Ich darf kämpfen und lieben,
Darf zulassend all meine Gefühle durchspüren.
Nicht gesteuert von bösen Mächten und Trieben,
Darf meist selbstbestimmtes Leben ich führen.

Frei werden wir zusammen, nicht jeder getrennt.
Selbstbefreiung kann nur gemeinsam gelingen.
Frei ist, wer mit Geist, Herz und Seele erkennt:
Glück und Liebe erlauben, doch nie erzwingen.

Einander verstehen

Ich hoffe, dass einander verstehen wir lernen,
In Ausdruck und Resonanz zueinander finden,
Trennendes erkennen und achtsam entfernen,
Die Klüfte der Einsamkeit beherzt überwinden.

Mich verstehend kann ich dich eher verstehen.
Was ich von mir gut kenne, erkenne ich bei dir.
Uns sowie andere mit dem Herzen wir sehen.
Verstand samt Gefühl lasst uns nutzen dafür.

Verstehen meint, zum Wesen vorzudringen:
Worum geht es wahrhaft? Was ist hier echt?
Wie kann ein lebendiges Leben gelingen?
Was ist für uns gut? Was aber ist schlecht?

Verstehen erfordert, Bedeutung zu erfassen:
Worauf deutest hinter deinen Worten du hin?
Worauf willst du raus? Was soll ich erfassen?
Was bedeutet es dir heute, dass hier ich bin?

Ob Gefühle wir zeigen oder diese verstecken,
Echt sind oder nichtssagende Worte benutzen,
Zur Freude uns wenden oder Neid erwecken,
Kann Kontakte fördern oder kann sie stutzen.

Verstehen verlangt, Beziehungen zu sehen:
Was ist das, wozu wir zusammenkommen?
Was geht gut mit dir? Was will nicht gehen?
Was gebe ich dir? Was habe ich bekommen?

Was mag ich an dir? Wo habe ich Probleme?
Was geht keinen an? Worüber rede ich gern?
Was verschweige ich, weil ich mich schäme?
Wobei bin ich dir nah? Worin bin ich dir fern?

Ob ich allein bin oder gebunden mich fühle,
Meine Eltern mich gewollt oder nur erzeugt,
Bindungserfahrungen sowie Erziehungsstile:
All dieses im Beziehungserleben sich zeigt.

Verstehen erfordert, Umstände zu begreifen:
Wie sehr bist du an die Herkunft gebunden?
Muss das sofort sein? Kann das noch reifen?
Was macht krank? Was lässt uns gesunden?

Ob wir Gesundes erfahren oder Pandemien,
Im Frieden wir leben oder Kriege ertragen,
In Diktaturen agieren oder in Demokratien,
Kritisch ins Erleben zu nehmen wir wagen.

Alles wird so besprechbar. Nichts bleibt Tabu.
Wir integrieren dabei unsere Schattenseiten.
Ich zeige mich ehrlich. Du hörst achtsam zu
Bei Erfolgen sowie bei Pannen und Pleiten.

Neufreude und Verstehen

Wir können einander erst wirklich verstehen,
Wenn unsre Unterschiedlichkeit zugelassen,
Wenn über Begrenzungen hinaus wir gehen,
Um das, was uns beide verbindet, zu fassen.

Liebe kann Unterschiedlichkeit überbrücken.
Aus Ich und Du erwächst ein tragendes Wir.
Wer wir sind, darf das Wir nicht unterdrücken.
Garantie ist ein eigenständiges Erleben dafür.

Jede Person erlebt auf ihre besondere Weise.
Was einem Ekel ist, ist der anderen Genuss.
Was den einen zu laut ist, ist anderen zu leise.
Das Erleben erfordert ein Dürfen, kein Muss.

Wie und was du erlebst, ist nur zu vermuten.
Deine Erlebensart muss keiner übernehmen.
Erlebend gibt es keine Schlechten und Guten.
Für sein Erleben muss niemand sich schämen.

Was fremd scheint, machen wir uns zu eigen.
Unsre Neufreude erlaubt uns, uns einzufühlen.
Urteile und Wahrheiten lassen wir schweigen,
Weil die meist auf Erhalten des Alten zielen.

Solange wir wesentlich am Alten festhalten,
Lässt sich das uns Fremde kaum integrieren.
Erst im Neuen kann sich Fremdes entfalten.
In Enge des Veralteten wir seelisch erfrieren.

Wer Neuem beherzt sich zuwenden kann –
Das habe ich nicht oder so noch nicht erlebt –
Verliert die Ängste vor Fremdem irgendwann,
Weil nicht mehr nur mit Vertrautem verklebt.

Erleben gerät damit zum Erforschungsraum:
Will sehen, was in mir zu erkunden noch ist.
All das ewig Gleiche interessiert dann kaum.
Leben wird Abenteuer, bleibt selten noch trist.

Zu Abenteurern im eigenen Dasein wir werden:
Was bringt mich voran? Was treibt mich zurück?
Was fördert mich? Was wird mich gefährden?
Geht es ins Elend hier oder geht es ins Glück?

Was andere erwarten, muss ich nicht erfüllen.
Vorgegebene Pfade können Sackgassen sein.
Meinen Hunger auf Leben will ich hier stillen.
Auf Unerwartetes lasse ich freudig mich ein.

Lasst täglich Welturaufführungen uns feiern.
Nicht nur auf vertrockneten Lorbeeren ruh'n,
Nicht nur ein erlahmendes Erleben ableiern,
Was neu, anders, nie wieder denken und tun.

Berechnung oder Kunst

Wir sind Ergebnisse zugleich und Prozesse,
Sind, sind geworden und können werden.
Mein Gewordensein ich wiege und messe.
Zuviel des Maßes kann Zukunft gefährden.

Was nicht ist, kann nicht berechnet werden.
Berechnung ist zumeist rückwärtsgewandt.
Aufbruch zum Neuen wir damit gefährden.
Zeitgeist hat messend uns fest in der Hand.

Berechnung macht das Erleben eher fade.
Lebendiges sich kaltem Kalküle entzieht.
Unterkühlt sein Leben zu leben, ist schade.
Sein ist eher Kunst: ein Gemälde, ein Lied.

Kunst erfordert ständiges Experimentieren.
Neues und Gutes entsteht kaum von allein.
Kreativ bleiben und Geduld nicht verlieren:
So wird unser Leben eher lebenswert sein.

Was heute gut schien, ist morgen schlecht.
Die Karawane der Erkenntnis zieht weiter.
Was gestern Recht war, ist morgen Unrecht.
Festhaltend am Alten im Leben ich scheiter.

Was heute noch neu ist, ist morgen veraltet.
Was heute uns nützte, ist morgen schädlich.
Leben will gelebt sein, nicht nur verwaltet.
Bei aller Lebendigkeit bleiben wir redlich.

Was wahr erschien, enttarnt sich als Lüge.
Warum lässt Neues so ängstlich uns sein?
Stillstand verherrlichend ich mich betrüge.
Nur wandelnd lasse ich wahrhaft mich ein.

All dieses Beharren, all dieses Klammern,
Als ob man so vor dem Tode sich schützt.
Warum den Wegfall des Alten bejammern,
Wenn besseres Neues viel eher uns nützt.

Leben und vom Leben führen sich lassen,
Sich öffnen für Neues, stets experimentell.
Das Gute im Neuen auswählend erfassen.
Das Miese beenden: gründlich und schnell.

Was heute galt, muss morgen nicht gelten.
Jeder Tag ein Abenteuer uns ist und bleibt.
Wenn wir mutig steten Wandel uns stellten,
Neuangst nicht zur Verzweiflung uns treibt.

Angst zur Umsicht im Leben uns ermahnt:
Vorsicht, Rücksicht und Nachsicht wir üben.
Krisen, Konflikte, Gefahren werden erahnt.
Wir pflegen und beschützen, was wir lieben.

Stimmigkeit im Innen

Verstehen erfordert, Erleben in Worte fassen:
So wirkt es auf mich, was mir hier begegnet.
Verurteilungen hingegen sollten wir lassen.
Wahrhaftige Kunde vom Sein sei gesegnet.

Wahrhaftig bedeutet, selbstehrlich aufzeigen:
So nehme ich hier wahr, fühle ich und denke.
Obgleich zur Selbstwerterhöhung wir neigen,
Auf Stimmigkeit ich meine Achtsamkeit lenke.

Selbstwert und Stimmigkeit: beides beachten.
Mehrere Bedürfnisse zugleich wir jonglieren.
Situationen mitsamt ihrer Wirkung betrachten.
In einseitiger Betrachtung sich nicht verlieren.

Stimmigkeit verlangt, nach innen zu schauen:
Bin ich selbstverantwortlich? Reagiere ich nur?
Kann ich meinem Ausdrucksimpuls vertrauen?
Bin den echten Bedürfnissen ich auf der Spur?

Bedürfnisse sind Energien, die real bewegen
Wie Selbstwertschutz und Zugewinn an Lust.
Sie bestimmen das Denken, lenken Erregen.
Doch diese Erregung wird nur selten bewusst.

Bedürfnisse zeigen sich zumeist als Gefühle.
Befriedigung lässt froh uns sein und zufrieden.
Vernachlässigt sind Furcht und Wut im Spiele.
Solch miese Gefühle werden lieber vermieden.

Bedürfnisse nach Freiheit und Zugehörigkeit
Werden oft als recht widersprüchlich erlebt.
Sehnsucht nach Autonomie macht sich breit,
Falls zu sehr und eng aneinander man klebt.

Bedürfnisse als Energien machen oft Angst.
Um hier dazu zu gehören, musst du genügen.
Es wächst deine Sorge, dass du nicht langst.
Man beginnt, sich oder die Welt zu betrügen.

Betrügend geht Stimmigkeit alsbald verloren.
Sich entfremdet beginnt man zu kompensieren.
Konsumillusionswelten werden in uns geboren.
In Illusionen Kontakt zum Selbst wir verlieren.

Es geht um mein tieferes Einverstandensein.
Sollte dieses ich tun? Sollte jenes ich lassen?
Halte ich mich heraus? Mische ich mich ein?
Ist Handlungsmotiv Liebe oder ist es Hassen?

Aus dieser inneren Mitte erlebter Stimmigkeit
Treten wir ein in die Mitwelt, um zu handeln.
Derart selbstzentriert sind wir ehrlich bereit,
Uns samt Mitwelt nutzbringend zu wandeln.

Stimmigkeit im Außen

Zwecks Stimmigkeit nach außen sich wenden:
Was genau ist zu spüren, zu hören, zu sehen?
Was will ich beginnen, was lieber beenden?
Sollte ich bleiben oder sollte eher ich gehen?

Es gilt meist der Satz: Wie innen so außen.
Was in mir rumort, wird in die Welt projiziert.
Wie außen so innen, können wir auch seh'n.
Im äußeren Chaos man Orientierung verliert.

Stimmigkeit wächst meist im Wechselprozess:
Wir schauen nach außen, spüren nach innen.
Wir entspannen uns nach erheblichem Stress,
Bevor konzentriert wir was Neues beginnen.

Das Innen und Außen schwingend bewegen:
Etwas drückt sich ein. Etwas drücke ich aus.
Gerät dies zum Fluch mir oder zum Segen?
Wovon will ich weg? Worauf will ich hinaus?

Wortlos ist ein Erleben schwer zu vermitteln.
Doch unsre Worte formen nur Abstraktionen,
Lassen sich weder streicheln noch schütteln.
Kontaktarmes Dasein kann sich kaum lohnen.

Apfel als Wort kann man nicht schmecken.
Langeweile lässt sich nicht zeitlich messen.
Hinter Begriffen kann sich keiner verstecken.
Abstraktes wird meist leicht man vergessen.

Worte beschreiben ein Erleben nur ungefähr.
Wortbedeutungen sind meist sehr persönlich.
Worte allein bieten kaum Verstehensgewähr.
Erleben ist niemals gleich, höchstens ähnlich.

Deine Worte stehen in deinem Bedeutungshof.
Auf meinem Hof es vielerorts anders aussieht.
Bei Missverständnissen ist keiner alleine doof,
Zumal sich jeder auf seine Erfahrung bezieht.

Wechselseitig wir uns unsere Höfe beschreiben.
Da steht mein Haus und dort grasen die Kühe.
Urteile, was nun besser ist, lassen wir bleiben.
Erleben zu verstehen, macht immer uns Mühe.

Lebenswichtig sind Kontakte mit allen Sinnen.
Zum Bindungsaufbau musst du mich berühren.
Achtsam wir die Sinne zu schärfen beginnen,
Auf dass Lebenssinn auch sinnlich wir spüren.

Abstrakter Sinn hier, konkrete Sinnlichkeit da:
Erkenntnis ohne gewandeltes Handeln ist hohl.
Bedeutungen teilend kommen Worte uns nah.
Fühlt man sich verstanden, fühlt man sich wohl.

Erkenntnis

Mitwelt erleben wir durch die Erfahrungsbrille.
Welt, wie sie ist, entzieht sich unseren Sinnen.
Welt ist bestimmt durch Vorstellung und Wille.
Erkennen heißt, all dies zu beachten beginnen.

Indem wir was beobachten, erwarten wir schon.
Was uns begegnet, wird zugleich auch gedeutet.
Unparteiisch zu sein, spricht Erfahrungen Hohn.
Was erlebt wird, ist gedanklich stets aufbereitet.

Erkenntnis erfordert Wahrnehmen und Denken.
Doch man kann sich verhören sowie versehen,
Kann Gedanken in falsche Richtungen lenken,
Wird sich samt der Mitwelt so nicht verstehen.

Man braucht klare Sinne und geklärte Vernunft,
Um dem Sein, wie es ist, etwas näher zu treten.
Vernunft ist Ergebnis vorläufiger Übereinkunft,
Was Erkenntnisse uns bringt, wenn wir reden.

Vernunft ist Erkenntnisweg jenseits von Sinnen.
Über erfassbares Reales hinaus wird gedacht.
Ein zerbrechliches Netz aus Sätzen wir spinnen,
Geben sorgsam auf Folgerichtigkeit dabei acht.

Es bringt uns voran, Voraussetzungen zu klären:
Wovon gehen wir in diesem Fall eigentlich aus?
Geist von Erfahrung und Erwartung wir leeren:
Unsere Vorurteile sind für Erkenntnis ein Graus.

Fragen stellen sich: *Ist die Voraussetzung wahr?*
Können wir zumindest das Gesagte akzeptieren?
Sind Begriffe für uns nachvollziehbar und klar?
Oder scheint schon die Idee in die Irre zu führen?

Sind Voraussetzungen geklärt, folgen Schlüsse.
Doch Trugschluss wird nicht weiter uns bringen.
Förderlich zu argumentieren, heißt, eine gewisse
Logik unserem Gesprächsvorgehen abzuringen.

Vom Allgemeinen aufs Besondere zu schließen,
Erfordert, dass die Argumente auch gültig sind.
Wer dies nicht beachtet, wird andere verdrießen.
Für Gültigkeit des Denkens sind viele noch blind.

Wird das als wahr bejaht, was vorausgesetzt ist,
Und ergibt zu verneinen, was wir folgern daraus,
Keinen Widerspruchsknoten, gedanklichen Zwist,
Ist mit argumentativer Geltung vorbei es und aus.

Beim Schluss vom Besonderen aufs Allgemeine
Werden meistenteils auch viele Fehler gemacht.
Erkenntnis stellen Menschen auf tönerne Beine,
Wird zu früh geglaubt und zu spät nachgedacht.

Wahrheitssuche

Suche nach Wahrheit Ausgangspunkt nimmt
In tiefer Sehnsucht, Mitwelt zu durchschauen,
Herauszubekommen, was wirklich hier stimmt:
Welcher Erkenntnis ist als wahr zu vertrauen?

Wir sollten behutsam mit Wahrheit umgehen,
Denn was wahr ist, wird uns meist suggeriert.
Wirkung des Zeitgeistes wird oft übersehen.
Wahr ist nicht das, was unter normal firmiert.

Als wahr scheint, was zur Wirklichkeit gehört,
Weil die Erkenntnis zu dem passt, was wirkt.
Was ist, man als wirksam vorhanden erfährt,
Was nicht ist, sich dementsprechend verbirgt.

Ganz so einfach ist mit der Wahrheit es nicht.
Woher wissen wir, dass das Passende wahr?
Ein Gott hätte die nötige unabhängige Sicht.
Doch ob es den gibt, ist auch nicht recht klar.

Was lässt Erkenntnisse für wahr uns halten,
Wenn vorerst wir auf die Wahrheit verzichten?
Welche Maßstäbe gilt es für uns zu entfalten,
Überhaupt über wahr oder unwahr zu richten?

Maßstab für Wahres könnte Stimmigkeit sein.
Widerspruchsfrei hängen Sachen zusammen.
Erkenntnisse fügen in ein Gesamtbild sich ein.
Sie alle gemeinsamem Denken entstammen.

Ein anderer Maßstab wäre Offensichtlichkeit.
Was einleuchtet, scheint schwer zu bestreiten.
Doch Einleuchtendes wandelt sich mit der Zeit.
Zur Wahrheit wird sowas allein uns nicht leiten.

Wahrheit könnte durch Absprachen entstehen,
In denen wir Erkenntnisse freimütig benennen,
Die Zusammenhänge herrschaftsfrei besehen
Und uns so auf Passendes einigen können.

Wahrheit könnte auch werden, was allen nützt,
Was Menschen Frieden und Glück garantiert.
Doch wer von uns jemals die Weisheit besitzt,
Sicher zu wissen, wie keiner im Leben verliert?

Was wahr ist, lässt derart kaum sich erfassen.
Was viele für wahr halten, ist lange nicht wahr.
Sollten darum die Wahrheitssuche wir lassen?
Ohne zu suchen, geraten wir in große Gefahr.

Wir brauchen Erkenntnisse, die wirksam sind,
Um Menschheit und Mitwelt am Leben zu halten.
Ohne Wahrheitssuche wären wir alle wie blind,
Könnten Gutes und Schönes niemals gestalten.

Wahrheit und Wandel

Was ist, wird durch unser Erleben erschaut.
Anders schaut, wer Leben hasst oder liebt.
Gemeinsam erlebend Kulturen man erbaut.
Die Sprache bestimmt mit, was uns umgibt.

Werden Worte aufs Gestalten ausgerichtet,
In der Rede der Prozess ins Zentrum gestellt?
Oder wird das Gestaltete sprachlich belichtet,
So dass Dinge bestimmen Blick auf die Welt?

Unser Erleben formt unsere Persönlichkeit.
Unsere Persönlichkeit formt unser Erleben.
Sind Begrenzungen eng oder sind sie weit?
Wollen allzu beengt wir Wandel anstreben?

Wir erleben Wandel ebenso wie Stagnation,
Dies stets unterschiedlich je nach Charakter.
Gleichgeschaltetes Erleben ist pure Illusion.
Unsre Verständigung macht das vertrackter.

Wir erleben unsre Brüchigkeit und Identität.
Zweifel lösen in uns träge Gewissheiten ab.
Angst macht, wenn zu viel Neues entsteht.
Verzweifelt macht, falls keine Wahl ich hab‘.

Freiheit meint unsere Möglichkeit zu wählen.
Wählen kann nur, wer einen Wandel bejaht.
Die auf Wahres Fixierten Freiheit verfehlen:
Freiheit des Denkens, des Fühlens, der Tat.

Auch wenn es uns noch so schwerfällt –
Wie gern hätten wir Wahrheit gepachtet –
Individuell besonders erkennen wir Welt.
Besser ist, wenn dies von allen beachtet.

Dann gäbe nicht länger es Rechthaberei,
Sobald Erleben im Dialog wir ergründen.
Miteinander denkfühlend werden wir frei,
Um über Mitgefühl zueinander zu finden.

Perspektiven werden zusammengeführt.
Interessengegensätze werden benannt.
Man erwägt, was man gewinnt und verliert
Mit warmem Herzen und kühlem Verstand.

Kein Richtig und Falsch, Gut und Schlecht:
Erlebend wir auf solcherlei Urteil verzichten.
Man liebt und ist nicht mehr selbstgerecht.
Erleben will man, nicht das Leben vernichten.

Was uns und allen gut tut, das darf bleiben:
Gut für die Menschheit, die Zukunft, die Erde.
Wandelzwang aus dem Geist wir vertreiben.
Nutzbringend Neues per Zwang ich gefährde.

Wahrheit oder Ahnung

Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln:
All dieses ist erlebend untrennbar verzahnt.
Ganzheitlich erreichen wir wirkliches Wandeln.
Doch Ganzheitlichkeit eher intuitiv man erahnt.

Wahrheit erahne ich, doch weiß ich sie nicht.
Was viele so sehen, bleibt dennoch versteckt.
Unser Sein leuchtet hell wie das Sonnenlicht.
Wer die Sonne erschaut, die Augen bedeckt.

Wahres verbirgt sich hinter unzähligen Fragen.
All die Antworten werden stets vorläufig sein.
Vorläufigkeiten sind zwar schwer zu ertragen.
Doch besser ist es, lässt man sich darauf ein.

Ich ahne, werde erfolgreich oder ich scheitere.
Erfolge werden häufig zur Wahrheit erhoben.
Doch Erfolge verhindern oftmals das Weitere.
Drängendes Neues kommt so nicht nach oben.

Was zu wissen wir glauben, verhindert lernen.
Wissen wird häufig zu Glauben sich wandeln.
Glaubend wir uns von der Wahrheit entfernen.
Handelnd wir lernen und lernend wir handeln.

Nur wenige Türen zur Welt stehen uns offen.
Menschliche Sinne sind massiv beschränkt.
Also denkend das Sein zu erkennen wir hoffen.
Doch denkend man oft das Erleben beengt.

Was viele denken, wird dadurch nicht wahr.
Die Wahrheit war nie ein Massenphänomen.
Was normal erschien, oftmals Elend gebar.
Irrsinn der Massen ist schwer zu versteh'n.

Statt zu spüren und zu fühlen wird gedacht:
Damit müsste eigentlich zufrieden ich sein.
Um Bedürfnisse wird so ein Bogen gemacht.
Die erkennt man, bezieht Gefühle man ein.

Einfühlend wir zu Bedürfnissen vordringen:
Was ist, was lebendig lebend wir brauchen?
Was sind wir bereit, dafür hier einzubringen?
Gemeinsam wir in die Erlebenswelt tauchen.

Die Wahrheit: nein. Doch Wahrhaftigkeit: ja.
All unser Erleben wahrhaftig wir einbeziehen.
Was gestern fern schien, wird heute uns nah.
Fortwährendem Wandel ist nicht zu entfliehen.

Bedürfnisse, Gefühle, Verstehen und Handeln:
Dieses alles im Rahmen steter Unsicherheit.
Einzig ahnend und suchend wir uns wandeln
Voll Achtsamkeit, Mut und Bescheidenheit.

Klarheit durch Klärung

Klärung im Leben erfolgt meist durch Fragen.
Wir fragen nach Was, Wie, Woher und Wozu,
Finden Antwort, lassen sie uns nicht nur sagen.
Alles wir hinterfragen, nichts bleibt ein Tabu.

Gewohnheit bleibt so nicht selbstverständlich.
Gewöhnliches wird auf den Prüfstand gestellt.
Nichts ist von vornherein gut oder schändlich.
Offen und staunend schauen wir auf die Welt.

Was macht die Seele aus und was unser Sein?
Wie gelingt es uns, Wahrheiten zu erkennen?
Was halten wir fern? Worauf lassen wir uns ein?
Was täte uns gut? Wovon ist sich zu trennen?

Wir hinterfragen, ob angemessen wir denken.
Falsches Denken kann unser Leben zerstören.
Wir fragen: *Wer soll uns im Leben wie lenken?*
Wer ist zu ignorieren? Auf wen ist zu hören?

Was wäre das, was als Menschheit uns eint?
Worauf könnten wir unsere Zukunft erbauen?
Was wäre wohl hier mit Gemeinsinn gemeint?
Was macht Sinn, schafft unser aller Vertrauen?

Ich bin davon überzeugt, dass ich existiere,
Dass hier außer mir andere Menschen leben
Ebenso Lebewesen als Pflanzen und Tiere,
Ohne die es uns Menschen nicht würde geben.

Ich bin davon überzeugt, auf der Erde zu sein,
Dass die Erde schon vor der Geburt bestand.
Das schließt auch deren Weiterbestehen ein,
Ist zerrissen durch Tod das Verbindungsband.

Ich bin davon überzeugt, ich selbst zu bleiben,
Trotz aller Wandlungen, die hier wir erfahren,
Dass all der Lebewesen lebendiges Treiben
Irgendwann endet nach bestimmbaren Jahren.

Überzeugungen gibt uns der Alltagsverstand.
Ohne sie würden wir wohl wahnsinnig werden.
So hätten Gemeinsamkeiten wir an der Hand,
Um gemeinsames Sein zu gestalten auf Erden.

Zu klären wäre: *Was hindert uns noch daran,*
Aus Gemeinsamem die Menschheit zu formen,
Die zukunftsfähig eine Mitwelt gestalten kann
Mit klaren Zielen und akzeptierbaren Normen?

Sind Menschen egoistisch oder soziale Wesen?
Brauchen wir Befehle oder können wir denken?
Was verletzt die Seele? Was lässt sie genesen?
Wie lernen wir, Leben verantwortlich zu lenken?

Altzeit-Kränkungen überwinden

Kränkungen, individuell wie auch kollektiv,
Hat Menschsein erlebend man zu verkraften.
Mehrheitsbewusstsein ist noch eng und naiv.
Zu viel an Vergangenem blieb an uns haften.

Verstörendes Gestern gilt es zu überwinden.
Von Unterdrückungskulturen wir uns befreien.
Eine Menschheitsethik wir gemeinsam erfinden,
Die nicht im Alten zu finden ist, nur im Neuen.

Altes, bestimmt durch Hierarchie und Gewalt,
Lässt Partnerschaft untereinander nicht zu.
Frühere Zeiten waren nicht gut, obwohl alt.
Freiheit samt Gleichheit war belegt mit Tabu.

Kirche, Regierungen und sonstige Obrigkeit,
Alle die, die Privilegien einzubüßen hatten,
Waren nicht zur Herrschaftsaufgabe bereit.
Vergangenheit schlägt gewalttätige Schatten.

Lange herrschte die Kirche im Abendland,
Verbreitete Verständnis von Gut und Böse.
Dogmatisch begrenzt ward unser Verstand,
Auf dass niemand vom Glauben sich löse.

Für die Kirche stand im Zentrum die Erde.
Abweichende mussten als Ketzer sterben.
Wissenschaft die rechte Ordnung gefährde.
Wer neues Wissen erschuf, sollte verderben.

Kirche wirkte hinein ins Fühlen und Denken:
Dies sei dir Wahrheit. Jenes ist zu glauben.
Die Seele der Menschen wollte man lenken.
Freiheit des Geistes war nicht zu erlauben.

Gott hauchte einer Tonform die Seele ein.
Als Ebenbild Gottes wurde daraus der Mann.
Aus Evolution entstanden durfte keiner sein.
Mensch kein Ergebnis des Zufalls sein kann.

Dogmen allüberall, wohin man auch blickte.
Für Arme und Abhängige war alles geregelt.
Jahrhundertelang kein Aufbruch uns glückte.
Der Dreiständestaat hatte sich eingepegelt.

Doch Beweise Wissender waren erdrückend:
Unsere nächsten Verwandten sind die Affen.
Für Bibelgläubige war das nicht beglückend.
Zwischenmenschlich geistige Klüfte klaffen.

Das Wissen wurde vom Glauben getrennt.
Zwei Welten verwirrten nun unseren Geist.
Hilfreich ist, wenn als Mensch man erkennt,
Was uns in die jeweilige Richtung verweist.

Neuzeit-Kränkungen überwinden

Mit der Aufklärung begannen neue Zeiten.
Logikdenken wurde zum Fetisch erhoben.
Wissenschaft konnte die Wirtschaft weiten.
Es entstand ein anderes Unten und Oben.

Wer reich war, diktierte das Weltgeschehen.
Mit Macht machte die Erde man sich untertan.
Auf das Geld statt auf Mitwelt wurde gesehen.
Sein ward beherrscht vom Machbarkeitswahn.

Von da an bestimmte Verstand, wer wir sind.
Wer klug war, erschaute das Dasein bewusst.
Unbewusst war nur, wer verblödet oder Kind.
Unbewusstes schaffte eher Ärger und Frust.

Und wieder kam wer daher, um zu kränken,
Wies nach, wie machtvoll das Unbewusste,
Wie wenig bewusst wir Menschen oft denken.
Hauchdünn im Gehirn sei bewusste Kruste.

Manche kränkt, dass Erdressourcen endlich,
Mehr zu verlangen, unsere Zukunft zerstört.
Optimistisch sicher bessere Lösung fänd‘ sich.
Realität der Endlichkeit die Herrscher empört.

Artensterben und Klimakrisen gab es immer.
Auf wärmere Zeiten folgten wiederum kalte.
Wer anderes denkt, hat ja keinen Schimmer.
Per Panikmache die Gesellschaft man spalte.

Was man nicht erkennen will, wird geleugnet.
Was uns kränken könnte, wird ausgeblendet.
So mancher denkt, dass wer das Zeug hätt‘,
Dass mit Macht über Nacht alle Not beendet.

Ohnmächtig nach einem Führer man schreit.
Die Hilflosigkeit ist allzu schwer zu ertragen.
Zum Freiheitsverzicht ist sogar man bereit.
Schwer liegen Kränkungen auf dem Magen.

Unsre Sonne drehte sich nicht um die Erde.
Der Mensch ist ein Tier wie die anderen auch.
Unmöglich, dass vollends bewusst ich werde.
Die intakte Mitwelt zum Überleben ich brauch‘.

Was wirklich ist, sollte nie Kränkung uns sein.
Nicht im Zentrum zu stehen, ist nicht tragisch.
Wir reihen in Mitwelt und Menschheit uns ein.
Vernunft ist bescheiden, nicht maßlos magisch.

Mit Herzensvernunft könnten wir beizeiten –
Langzeitverantwortlichkeit müsste dafür her –
Enkeltauglich unseren Erlebensraum weiten.
Anderenfalls gäbe es Menschen nicht mehr.

Detail und Gesamtheit

Unsere Erkenntnisse erfolgen nur selten linear,
Prozess zwischen Detail und Ganzem schwankt.
Weder das Einzelne noch das Gesamte ist wahr.
Unserer Erkundungsgeduld wird viel abverlangt.

Welt zerkleinernde, analysierende Atomisten hier,
Welt verbindende, synthetisierende Holisten dort:
Einen Kampf der Erkenntnis auch ich in mir führ‘.
Jenseits der Polarität erscheint ein sicherer Ort.

Wir begeben uns in den Raum freier Indifferenz,
Innehaltend in das Erahnen einer inneren Mitte,
In der ich mich nicht mehr polarisierend begrenz,
Als wenn ich mich dauerhaft in mir selbst stritte.

Unser Erleben wird tief innen chaotisch und bunt.
Was Widerspruch schien, löst zu Einheit sich auf.
Aus trennendem Oder wird verbindendes Und.
Einseitiges ich nicht mehr als Wahrheit verkauf‘.

In den Details sich nicht die Teufel verstecken.
Das Gesamte ist nicht von den Göttern beseelt.
Die Wirkweise der Teilganzen ist zu entdecken,
Weil die Wirklichkeit man polarisierend verfehlt.

Teilganze wirken in unseren Erlebensbereichen:
In und um uns, im Geistigen wie im Materiellen.
Details neu verbindend stellen wir die Weichen.
Weder Teufel noch Götter wir dabei verprellen.

Herz ist ein Ganzes, ist im Menschen nur Teil.
Ein Satz ist zwar ganz, doch nur Teil im Roman.
Wenn Teile ein Ganzes bilden, wird etwas heil.
Kreativ ich ein Ganzes nicht kenne, nur erahn‘.

Details wie das Ganze: beides ist zu betrachten.
Details sind ins Gesamte stimmig zu integrieren.
Vielfalt der Erscheinungen zugleich wir beachten,
Um Kontakt zum Besonderen nicht zu verlieren.

Menschen sind zugleich individuell wie universell.
Der einen Menschheit gehören wir Menschen an.
Das ist eine Tatsache, kein Gemeinschaftsappell.
Gut ist, wenn Kollektives man wertschätzen kann.

Kollektivem das Individuelle entgegen sich stellt.
Man will dazugehören wie auch besonders sein.
Obwohl Milliarden Menschen bevölkern die Welt,
Erleben von Zeit zu Zeit wir uns wie verloren allein.

Zusammengehörigkeits- sowie Freiheitserwarten.
Innerer Widerspruch scheint uns oft zu zerreißen.
Zur inneren Mitte jenseits Zwiespalts wir starten.
Warme Lichter der Eintracht im Inneren gleißen.

Freiheit und Gleichheit

In Freiheit, Gleichheit sowie Freundschaftlichkeit:
So kann Zusammenleben der Menschheit gehen.
Wieso ist die Menschheit dazu noch nicht bereit?
Wie ist dieses Drama in dieser Zeit zu verstehen?

Warum hält sich ökonomische Ungleichheit zäh?
Weshalb sind gesellschaftliche Regeln nicht fair?
Wenn meist ich im Wettbewerb mit anderen steh‘,
Erlebe ich tragendes Gemeinsames nicht mehr.

Wenn das Miteinander wir dem Markt überlassen,
Ungezügelten Spielen der Kräfte der Konkurrenz,
Werden wir uns entfremden und einander hassen.
Konkurrenz birgt in sich eine Zerstörungstendenz.

Ungleichheit zerstört den sozialen Zusammenhalt.
Doch dieser ist unverzichtbar für ein gutes Leben.
Denn Ungleichheit ist eine Art struktureller Gewalt.
Erniedrigung darf es unter Menschen nicht geben.

Ungleichheit ist uns tief in die Knochen gekrochen.
Freiheit hat sich vom Traum der Gleichheit getrennt.
Unsere Sozialwelt ist dabei auseinandergebrochen.
Freundschaftlich ein Miteinander selten man nennt.

Freiheit ist meist egoistisch und verantwortungslos.
Erfolg wird als persönlicher Verdienst ausgewiesen.
Reichtum falle Erfolgreichen zu Recht in den Schoß.
All jene Erfolglosen lebten zu Recht in den Miesen.

Soziale Ungleichheiten entwürdigen beide Seiten.
Unwürdig ist es, vom Elend anderer zu profitieren.
Unwürdig ist es, wenn wir soziales Elend erleiden.
Das Menschliche wir auf beiden Wegen verlieren.

Gleichheit ist Voraussetzung für freie Organisation.
Dies für einzelne Person und zugleich für uns alle.
Gleichheitsstreben ist der Kern aller Emanzipation.
Ohnedem verblieben wir in der Abhängigkeitsfalle.

Kehrseite aller Privilegien ist die Diskriminierung.
Wovon die einen zu viel, haben andere zu wenig.
Erforderlich sind Regeln für soziale Skalierung.
Es gibt keine Hierarchie mehr, sind alle hier König.

Gleichheit ist der Weg, auf dem wir uns befreien.
Kein Mensch ist besser, allen anderen überlegen.
Hierarchien sind unmenschlich. Nicht zu verzeihen
Ist, wenn wir uns zueinander vertikal nur bewegen.

Echte Gleichheit erfordert ein politisches Handeln.
Bereiche des Miteinanders werden demokratisiert.
Weise reifend, wir mehr zu Gleichen uns wandeln.
Status von Überlegenheit an Bedeutung verliert.

Gleichheit und Besonderheit

Unterschiedlich sind wir in vielen Bereichen:
In Bedürfnis und Gefühl, Wissen und Denken.
Häufig bei uns sich Gedanken einschleichen,
Unterschiede könnten unsre Liebe fehllenken.

Verliebt werden Unterschiede meist nivelliert.
Gemeinsamkeiten werden dabei überbetont.
Alles Anderssein wird beidseitig gern ignoriert.
Durch Bauchschmetterlinge wird man belohnt.

Doch irgendwann aus Traumreich erwacht,
Erscheinen Unterschiede uns als bedrohlich.
Im Gleichheitswahne wurde wenig bedacht:
So erlebe ich Welt. Doch du erlebst so nicht.

Unterschiedlichkeit ist oft kaum auszuhalten.
Wieso kannst du nicht gleich erleben wie ich?
Wie lässt ein verbindliches Wir sich gestalten,
Erlebt jeder Mensch in der Welt nur für sich?

Kann man Mitwelt nicht sachlich betrachten?
Wieso mischst du nur deine Gefühle da rein?
Wer Welt auf die Art erlebt, ist zu verachten.
Mit deiner Erlebensweise bist du ganz allein.

Ich sehe glasklar. Du siehst es nicht richtig.
Deutlich liegen die Dinge doch auf der Hand.
Dieses ist zentral. Jenes ist nicht so wichtig.
Benutze doch erst einmal nur den Verstand.

Das ist unlogisch, nicht hinreichend geklärt.
So wie du kann man das keinesfalls sehen.
Deine Sichtweise ist falsch, ist weniger wert.
Du bist zu jung, kannst das nicht verstehen.

Verbalmächtig wird Unterschied abgewehrt.
Konformität wird zum Gebot für falsche Nähe.
Wer abgewehrt wird, erlebt sich als verkehrt:
Ich bin schuld, dass ich dich nicht verstehe.

Meist Versuche, sich vor Vielfalt zu drücken,
Uns verwirrendes Erleben nicht zuzulassen,
Die Wahrnehmung einseitig zurechtzurücken,
Statt sich zuzuwenden, Fremdes zu hassen.

Unterschiede waren und bleiben gefährlich.
Besonderes erlebend uns Einsamkeit droht.
Dass wir sozial auch isoliert sind, ist ehrlich.
Tatsachen zu leugnen, bringt Seelen in Not.

Weiter hilft uns im Leben ein heilendes Und:
Wir sind unterschiedlich und ähnlich zugleich.
Durch Besonderheiten wird das Erleben bunt.
Erst Vielfarbigkeit macht das Leben uns reich.

Elend und Freude

Das Dasein enthält keine Glücksgarantien.
Elend wie auch Freude gehören zum Leben.
Momenten des Elends kann keiner entflieh'n.
Unsere Freude hingegen gilt es anzustreben.

Welt kann man durch zwei Brillen betrachten:
Ist ein Glas eher halbvoll oder eher halbleer?
Momente des Gelingens kann man beachten
Oder bemerkt Wandel zum Guten nicht mehr.

Pessimismus wird niemals uns weiterbringen.
Er zieht uns nur noch tiefer ins Elend hinein.
Nur realistischer Optimismus fördert Gelingen.
So kann Hoffen kraftvolle Begleitung uns sein.

Allzu viele von uns erleiden schreckliche Not.
Fressen oder Gefressenwerden: Ist das Leben?
Kampf, Krieg, grausame Vernichtung und Tod.
Kann es was jenseits des Elends noch geben?

Wenige Reiche sterben lebend an Langeweile.
Groteske Zombies, kaum menschliche Wesen.
Wenn ausschließlich ich äußere Werte anpeile,
Wird nichts mich vom inneren Elend erlösen.

Langeweile kommt aus Mangel an Sinnerleben.
Sinn unseres Daseins ist es, Sinn zu kreieren.
Nichts Lebendiges kann ohne Liebe es geben.
Also sinnvolles Leben voller Liebe wir führen.

Zumeist wir unsere Handlungen ausrichten
An Unlustvermeidung oder an Lustzugewinn.
Jedoch auf die Lust wir beizeiten verzichten.
Schmerz zu ertragen, macht ebenfalls Sinn.

Schmerzvoll ist es oft, Abschied zu nehmen
Von dem, was bisher beglückt und gelungen.
Doch auch Glück und Erfolg können lähmen,
Wenn sie nicht genossen, sondern erzwungen.

Glück ist mehr als Abwesenheit von Schmerz.
Lebensfreudig unser Glück sich eher einstellt.
Das Dasein bejahend öffnet sich unser Herz.
Dankbar lassen wir zu, was lebendig uns hält.

Unausweichliches Schicksal ist die Einsamkeit.
Zum Ende hin ist jeder Mensch mit sich allein.
Doch Liebe hält Hoffnungen für uns alle bereit.
Als Glied in der Ahnenkette reihen wir uns ein.

Unser Tod schafft den Platz für andere Wesen.
Der Raum auf der Erde ist endlich und knapp.
Es hilft mir, mich von meinem Leben zu lösen,
Bilanziere ich, dass Freude geschaffen ich hab'.

Intergeneratives Lernen

Seelische Strukturen werden über Generationen
Durch den Engpass der Kindheit weitergegeben.
Dies unterbrechend kann Erkundung sich lohnen:
Wie war eigentlich ehemals das Kindheitserleben?

Jeder von uns war mehr oder weniger lange Kind,
Hat meist Praktiken gängiger Erziehung erfahren.
Diese mehr als ein beliebiges Kulturmerkmal sind,
Bestimmen Sein zentral in verbleibenden Jahren.

Erziehungspraktiken bilden Basis und Rahmen
Für Überlieferung fast aller Merkmale der Kultur.
Wissen, aus welcher Erziehungswelt wir kamen,
Bringt uns selbst auf die heiße Verständnisspur.

Kind in uns ist des Erwachsenen Mutter und Vater.
Wir werden weitgehend die Person, die wir waren.
Unsere Kindheit bleibt meist Hauptlebensberater.
Zumeist setzen wir um, was wir damals erfahren.

Es sei denn, wir befrei'n uns aus Herkunftsfesseln,
Finden kulturkritisch zu neuen und besseren Ideen.
Doch das nicht abstrakt in Institutionen auf Sesseln,
Sondern indem wir konkret unsren Alltag besehen.

Verstehen wir unsere Kindheitsvergangenheit,
Können zu klügerem Erwachsensein wir gelangen.
Sind Kindheit zu reinszenieren wir weniger bereit,
Können mit Selbstneuinszenierung wir anfangen.

Nachhaltiger kultureller Wandel findet dann statt,
Sind Erziehungsnormen nicht aufrechtzuhalten.
Die Kultur dann Chance zur Neuausrichtung hat,
Da Erziehungsformen wirksam wir neugestalten.

Kaum wer fragt: *Wie hat uns Erziehung geformt?*
Wie hat Eltern-Kind-Beziehung sich gewandelt?
Kann die Menschheit lernen, oder ist sie genormt,
Auf dass nur das Alte wiederholend sie handelt?

Ist Beziehungsentwicklung Hoffnung oder Realität?
Haben Eltern-Kind-Beziehungen sich verbessert?
Scheint es, dass mit uns Menschen es weitergeht?
Oder wird Böses nur besser illusorisch verwässert?

Wenn es Weiterentwicklung gibt, so liegt es daran,
Dass Menschen Einfühlungsfähigkeiten besitzen,
Dass Erwachsener in Kinder versetzen sich kann,
Was heilende Kindheitsbewältigung kann stützen.

Beziehungen von Eltern zum Kind sind allgemein
Enger geworden, von Feinfühligkeit eher bestimmt.
Mehr Fürsorge die Eltern den Kindern angedeih'n.
Kindheit oft einen eigenen Schutzraum einnimmt.

Neues Wissen schaffen

Vor drei Jahrhunderten hat die Wissenschaft
Sich in vielen Bereichen dieser Welt etabliert.
Stagnation der Erkenntnis wurde abgeschafft.
Viel Neues und Gutes ist seither hier passiert.

Wissen neu zu schaffen, meint Unwissenheit
Nicht zu verdrängen und mit Tabu zu belegen.
Wer Neuwissen entwickeln will, ist stets bereit,
In Sphären des Anzweifelns sich zu bewegen.

Was heute gut scheint, wird morgen schlecht.
Lösung von heute schafft Problem für morgen.
Was Fortschritt einst brachte, wird ungerecht.
Was Wohlstand bewirkte, bereitet uns Sorgen.

Wir brauchen Mut, Optimismus und Offenheit,
Um die Zukunftsprobleme gezielt anzugehen.
Neues Wissen zu schaffen, ist es an der Zeit.
Gestalten können wir eher, was wir verstehen.

Per Wissenserwerb ist Verbesserung möglich.
Zukunft wird das, was wir umsichtig gestalten.
Ohne Bezug zur Realität scheitern wir kläglich.
An Gesetze des Natur ist stets sich zu halten.

Wir brauchen es nicht, dass andere uns lenken.
Verantwortung fürs Ganze wir mit übernehmen.
Wir beginnen, Wissen neu schaffend zu denken.
Weder die Mythen noch Dogmen uns lähmen.

Wir leben lebendig, wenn wir endlich einsehen:
Eine endgültige Wahrheit hat keiner gepachtet.
Mit Ungereimtheiten gilt es, offen umzugehen,
Indem man Unterschiede nicht mehr verachtet.

Widersprüche gilt es, miteinander zu vereinen.
Konflikte werden per Perspektivwechsel geklärt.
Idealisten interessiert, was Realisten meinen.
Keine Einstellung zum Leben ist weniger wert.

Unterschiede hier und Uns-Verbindendes da:
Uns alle verbindet so viel mehr als uns trennt.
Unsere Probleme lösend, kommen wir uns nah.
Ohnedem ins Verderben die Menschheit rennt.

Materielle Ressourcen der Erde sind endlich.
Gute Ideen jedoch müssen uns nicht ausgehen.
Resignation und Pessimismus sind schändlich,
Denn sie lassen uns Menschen im Elend stehen.

Wir brauchen eine Bildung samt Bildungssystem,
Interessiert an gemeinsamer Zukunftsgestaltung,
Wo aus Irrtum gelernt wird, weil dieser genehm,
Verzichtend auf erhaltende Dogmenverwaltung.

Bildung und Erleben

Was sind Bedingungen, die Erleben formen?
Wo lernen wir umzugehen mit dem Erleben?
Welche Ethik mit welchen Zielen und Normen
Will diese Gesellschaft per Bildung anstreben?

Bildung sollte vom weiten Erleben ausgehen,
Auf dass Chancen entstehen für Stimmigkeit.
Solange aufs engende Faktische wir sehen,
Sind wir noch nicht wirklich bildungsbereit.

Wir brauchen Bildung, dank der wir lernen,
In uns selbst und in andere uns einzufühlen,
Dank der wir Trennendes achtsam entfernen
Und nicht länger einsame HeldInnen spielen.

Wir brauchen Bildung, die uns darin bestärkt,
Privileg nicht zum eigenen Vorteil zu nutzen,
Auf deren Grundlage man rechtzeitig merkt,
Beginnt man, seine Mitwelt herunterzuputzen.

Wir brauchen Bildung, die Weitsicht erlaubt,
So dass unsre Urenkel hier gut leben können,
Weil niemand mehr unseren Planeten beraubt,
Wir nur noch, was wir brauchen, uns gönnen.

Nur Fleisch essen, wo es nichts anderes gibt.
Eigenkonsum sozial verträglich beschränken.
Perspektive vom Ich aufs Wir man verschiebt,
Um den Verstand hin zum Ganzen zu lenken.

Bildung meint, Wissen, Fühlen und Handeln
In die Realerfahrung der Einheit einzubinden,
Gleichberechtigt unsere Mitwelt zu wandeln,
Lösungen zum Überleben von allem zu finden.

Bildung zielt ab auf unsre Partnerschaftlichkeit,
Von Respekt, Vertrauen und Echtheit bestimmt.
Vernunft und Gefühl stimmt überein mit der Zeit.
Verantwortung für alles mensch mit übernimmt.

Bildung in Harmonie von Herz, Hirn und Hand
Sucht nach Erkenntnis und dessen Integration
Im Zusammenspiel von Können und Verstand.
Was trennend hier fehl läuft, erleben wir schon.

Bildung sucht unter uns nach Gemeinsamkeit,
Ohne unsere Besonderheiten zu übersehen.
Unser Unfähigkeiten uns einzugestehen bereit,
Können ans Neulernen gemeinsam wir gehen.

Besseres neu schaffen. Gutes Altes bewahren.
Von dem, was nicht guttut, endlich sich trennen.
So könnte Weisheit erwachsen mit den Jahren,
Müssten wir uns nicht arg ins Elend verrennen.

Selbstkritisch denken

Was ich zu wissen glaube, bleibt ein Glaube.
Erkenntnisse sind nicht für alle Zeiten gewiss.
Selbstwert ich nicht durch Zweifel mir raube.
Selbstwert zerstört man per Selbstbeschiss.

Allzu sicheres Wissen verhindert das Lernen:
Erzähle mir doch nichts. Das weiß ich genau.
Gewissheiten von Neufreude mich entfernen.
Neuängstlich auf unsichere Zukunft ich schau‘.

Wollen Zukünftiges wir kokreativ mitgestalten
Und mehr vom lebendigen Dasein begreifen,
Sollten selbstkritische Haltungen wir behalten,
Auf Rechthaberei wie auf Sicherheit pfeifen.

Selbstkritisch sein meint, Kriterien zu nutzen,
Um mehr von uns und der Welt zu verstehen,
Geistesbrillen für Wahrheitssuche zu putzen,
Das Sein aus vielen Perspektiven zu sehen.

Kriterien für Erkennen und für unser Handeln:
Wie verstehe ich was? Was ist davon von Wert?
Wollen als Menschheit gemeinsam wir handeln,
Ist, diese Fragen zu klären, niemals verkehrt.

Wachbewusst wir Wirkmechanismen beachten:
Was wirkt in uns? Was wirkt wie auf uns ein?
Vermutungen wir nicht zur Wahrheit machten.
Fast alles kann auch vollkommen anders sein.

Welche Mechanismen wirken in Situationen?
Welche Zusammenhänge sind zu erkennen?
Welche Gesetzmäßigkeiten dem innewohnen?
Wie könnte man diese Phänomene benennen?

Vermutungen werden zu Modellen verbunden.
Experimente zum Überprüfen werden erdacht.
Neues wird so geistig und praktisch gefunden.
Unser Forscher- und Erfindergeist ist erwacht.

Erkenntnisse und Handlungen sind solange gut,
Bis wir diese durch noch stimmigere ersetzen.
Dazu brauchen wir Menschen Kraft und Mut,
Gewissheit samt Gewohnheiten zu zersetzen

Ist das wirklich richtig? Ist das wirklich wahr?
Was könnten die Folgen des Handelns sein?
Wer hat was davon? Wer gerät so in Gefahr?
Wir hinterfragen und mischen kritisch uns ein.

Irrtümer samt Fehlern geraten zur Normalität.
Was nicht passt, wird nicht länger ignoriert.
Selbstehrlichkeit durch Selbstkritik entsteht.
Was unpassend ist, wird nicht mehr fortgeführt.

Gewalttätigkeit oder Verständigung

Revolutionen waren bisher orientiert am Was,
An utopischen Versprechen, fixierten Zielen.
Das Wie zu beachten, zumeist man vergaß.
Wege schienen kaum eine Rolle zu spielen.

Diktatur des Kapitals oder des Proletariats,
Unter dem Strich bleibt es bei einer Diktatur.
Ob Terror der Revolutionäre oder des Staats.
Was bisher nachblieb, war dabei Terror nur.

Solange Wege und Ziele nicht synchronisiert,
Wird die Glaubwürdigkeit einer Utopie verspielt.
Wird Zielen zuliebe unpassender Weg riskiert,
Wird die Leitkraft der Ziele kaum noch gefühlt.

Was könnte anstelle von Gewalt besser treten?
Soll es Aufklären sein samt Überzeugungskraft?
Rat- und Hilflosigkeit erst einmal entsteht, wenn
Etwas gewaltsam Geregeltes wird abgeschafft.

Drohen und Ängstigen sind noch weit verbreitet.
Man sieht es im alltäglichen Erziehungshandeln.
Bei Alltagsstress sind die Eltern oft fehlgeleitet.
Nicht nur die Eltern, auch Stress ist zu wandeln.

Verhalten zu ändern, erfordert neue Strukturen:
Weniger Arbeitszeit und mehr Zeit zum Leben.
Befreit von Disstress durchs Dasein zu touren:
Das sollten als Mitgift wir Kindern mitgeben.

Anstelle von Gewalt tritt ein Vorbild für Liebe.
Nie gewalttätig mehr mit sich selbst umgehen.
Viel weniger im Alltag an Gewalt übrig bliebe,
Würden wir uns wie andere besser verstehen.

Verstehen erfordert, viel Mitgefühl aufzubringen
Mit sich selbst, mit anderen, mit Natur der Erde,
Weder sich noch andere zu etwas zu zwingen,
Auf dass unser Verbundensein freiwillig werde.

Verstehen heißt, perspektivwechselnd zu ahnen:
Was willst du mit deinem Verhalten mir sagen?
Selbstvertrauen samt Ehrlichkeit ist anzumahnen.
Um der Liebe willen ist die Gewalt zu vertagen.

Verstehen erfordert den Verzicht auf Hierarchie:
Ich sehe es anders, doch weiß es nicht besser.
Ich bitte: Probleme aus meiner Warte auch sieh.
Ich bin nicht Rechthaber noch bin ich Erpresser.

Gewalt weder in Mimik noch in Taten und Worten.
Erfahrung von Ohnmacht begleitet Gewaltverzicht.
Übt jemand Gewalt aus, sollte keiner still fortgeh'n.
Zu protestieren ist menschlich. Gewalt ist es nicht.

Freies oder gefesseltes Denken

Neues und Besseres entsteht durch Probieren.
Ansprüche beschreibt man an das, was benötigt.
Doch Altes und Bewährtes soll keiner verlieren.
Ob Qualität man erreicht, wird testend bestätigt.

Kriterien für erforderliche Qualität man benennt
So konkret und so nachvollziehbar wie möglich.
Was gemeinsame Werte sind, wird transparent.
Man klärt die Werte, wenn es nötig wird, täglich.

All dieses verlangt sachlich-kühles Herangehen.
Wünschen, Hoffen und Träumen gehen da fehl.
Man muss Ergebnisse qualitätskritisch ansehen.
Im Zweifelsfall einen weiteren Anlauf man wähl‘.

Zweifel begleiten unser Entwicklungsbemühen:
Was macht uns so sicher, passend zu handeln?
Möglichst viele Auswirkungen wir einbeziehen,
Wollen die Mitwelt zum Besseren wir wandeln.

Weltbilder hingegen sind von Zweifeln befreit.
Was sich nicht einfügt, wird schlicht eliminiert.
Wenn Ideen zu hinterfragen man nicht bereit,
Sehr selten etwas Neues und Gutes passiert.

Meist hat man sich fremdes Denken entlehnt,
Um scheinbar viel Klügere nicht zu verprellen.
Je sicherer und überzeugter man sich wähnt,
Desto mehr sind Gedanken infrage zu stellen.

Ängstliche Menschen pfeifen auf Aufklärung.
Sie verlangen nach Sicherheit um jeden Preis.
Sie fordern Erlösung, wollen keine Belehrung.
Die Vernunft einzuschalten, ist ihnen zu heiß.

Einsamkeitsangst zu Konformisten uns macht,
Denn selbstständiges Denken kostet viel Kraft.
Nur was Zugehörigkeit erlaubt, wird gedacht.
Qualitätskritisches Forschen wird abgeschafft.

Einerseits-Andererseits ist kaum zu ertragen.
Unentschiedenheit ist schwerlich auszuhalten.
Eher Schritte in falsche Richtungen wir wagen,
Als dass zögernd, abwägend wir neugestalten.

Der Selbstwerterhalter sagt: Falls ich scheiter,
Obwohl ins Projekt ich furchtbar viel investiert,
Ignoriere ich Scheitern, mache einfach weiter,
Ganz egal, was an Elend uns dadurch passiert.

Der Perfektionist in uns fordert: Sei fehlerfrei.
Doch detailversessen verliert er den Überblick.
Diffuse Angst liegt auf seiner Seele wie Blei.
Erneuern kann man die Welt so kein Stück.

Weisheit entfalten

Evolution und Kultur lehrte Menschen denken.
Denken hat Menschen von Irrglauben befreit.
So können wir dank der Vernunft uns lenken,
Weil wir mutig über uns nachzudenken bereit.

Wenn Abstand zum Ichbezug wir gewinnen,
Welt aus Vielfalt der Perspektiven betrachten,
Kann Weisheit sich zu entwickeln beginnen,
Muss niemand im Falschen verschmachten.

Weisheit schließt stets auch Nichtwissen ein.
Nicht tun, als wenn alles kennen wir müssten.
Alles in uns um uns darf stets wandelbar sein.
Mit Sozialstatus muss niemand sich brüsten.

Kreativ bisher Gedachtes infrage wir stellen.
Wir öffnen uns, kindlich zum Staunen bereit.
Scham Abfordernde wir schamlos verprellen.
Neufreudige verlieren nicht mit Tabus ihre Zeit.

Kreative sind Forschende als Innenweltpioniere.
Sie gehen weiter, wo scheinbar nichts mehr geht.
Neues probiere ich, mich nicht im Alten verliere.
Hinaus über mich zu mir rein: das ist Kreativität.

Was geschieht zwischen mir als Tier und Natur,
In welche Wechselwirkungen bin wie ich verstrickt?
Das ergründe ich beharrlich und offen, nicht stur,
Auf dass mit anderen neue Erkenntnis mir glückt.

Wo geht Wissen in Glaubensvermutungen über?
Wie hindert Altwissen mich, Neues zu erahnen?
Wo herrscht Gewissheit? Wo wird Wissen trüber?
Stets zweifelnd zur Ehrlichkeit wir uns ermahnen.

Wir dürfen ein Geschehen sorgsam durchdenken,
Aus vielen Perspektiven es gründlich betrachten.
Distanzierte Blicke auf das Vertraute wir lenken:
Was scheint das Motiv, wozu wir das machten?

Weise sind oft in der Lage, guten Rat zu geben.
Sie fühlen sich ein, doch verstricken sich nicht,
Stützen andere, sich Lebensentwürfe zu weben,
Solange wie es denen an Orientierung gebricht.

Heimliche Wertmaßstäbe gehören auf den Tisch.
Nichts von Wert wird unter den Teppich gekehrt.
Ich freue mich, wenn ich mich fehlend erwisch.
Mehr Weisheit erwächst, werden Fehler geklärt.

Ich urteile vor dem Hintergrund geklärter Werte:
Was sind hier Maßstäbe, Kriterien für Handeln?
Wie nütze ich Menschheit? Wie ich sie gefährde?
Wie kann ich allem zum Nutzen mich wandeln?

Neufreudig gestalten

Leben gestalten

Was willst du im Leben? Warum bist du hier?
Existenzielle Fragen nach Antwort verlangen.
Wie gelingt, dass glückliches Leben ich führ'?
Wie verwinde ich mein ohnmächtiges Bangen?

Sinnvoll zu leben, meint, Gewissheit zu haben,
Leben selbstwirksam mitgestalten zu können,
Entfalten zu dürfen, was die Ahnen mitgaben,
Uns Erfüllung, Erfolg und Gelingen zu gönnen.

Dies erfordert Arbeit an unserer Lebenskraft,
Leiber wertschätzend, in denen wir verweilen,
Mitwelt hochachtend, die Bedingungen schafft,
Um mit Herz und Hirn uns zur Hilfe zu eilen.

Trotz Widrigkeiten wir etwas Neues gestalten,
Trotz Schmerz, Unsicherheit und viel Mühen.
Gedanken uns nicht vom Wandel fernhalten.
Gegen Resignation in den Kampf wir ziehen.

Trotz Verwundbarkeit, Scheitern, Schwäche,
Trotz Verlustangst, Scham, Elend und Qual,
Stimmen der Unmöglichkeit ich unterbreche,
Damit ich zurückfinde zur Freiheit der Wahl.

Das Leben verlangt, dass wir es akzeptieren,
Nicht nur beiläufig, sondern täglich komplett.
Lebenskraft gilt es ganzkörperlich zu spüren;
Kraft, die gebraucht, ist das Leben nicht nett.

Aus jedem Erleben gibt es etwas zu lernen.
Auch der Schatten braucht Aufmerksamkeit.
Schattenseiten sind nur dann zu entfernen,
Sind diese wir anzunehmen gänzlich bereit.

Was mir geschieht, für mich Bedeutung hat.
Dank Dankbarkeit ich von Trübsal mich löse.
Ein Wandel findet anfangs im Inneren statt,
Sobald nicht mehr in Gewohnheit ich döse.

Dankbar für die kleinen Momente im Leben,
In denen ein Lächeln meine Lippen verzog,
In denen ein Hauch mir von Liebe gegeben,
In denen ich echt wurde, nicht mich verbog.

Überholte Anhaftung gilt es zu überwinden.
Ins lebendige Leben lassen wir uns fallen.
Vom Alten wir uns lösen, Neues zu finden.
An das, was unsinnig, wir uns nicht krallen.

Angst vor Verlust hält nicht länger uns fest.
Wir binden uns, ohne uns zu unterdrücken.
Ich mag dich lieben, wenn frei du mich lässt.
Liebesstrahlen der Menschheit wir schicken.

Achtsames Gestalten

Oft sind im Alltäglichen in Trance wir verfangen,
Eher funktionierend als dass lebendig wir leben.
Nur achtsam zurück zu uns selbst wir gelangen,
Feinfühlig erspürend alle leibseelischen Beben.

Trancezustände können Bewusstsein uns trüben
Als Konvention und Schutz, Kampf und Erstarren.
Trancezustand zu entmachten, können wir üben,
Wenn wir achtsam im inneren Zeugen verharren:

Aha, jetzt handle ich nach hergebrachtem Muster.
Augenblicklich bin ich in Schutzformen verfangen.
Meine Kampfautomatik wird mir gerade bewusster.
Hilflos erstarrt, weiß ich nichts mit mir anzufangen.

Dass wir alltäglich in Trance verfallen, ist normal.
Was sich wiederholt, erfordert kaum Achtsamkeit.
Doch in Konflikten ist Alltagstrance äußerst fatal.
Konflikt eskaliert, sind wir nicht bewältigungsbereit.

Konflikte klärend, nutzt altes Muster uns wenig.
Wachbewusst gilt es, neue Lösung einzuladen.
Nur dem Neuen für uns Besseres entlehn‘ ich.
Übliche Lösung hilft kaum, wird eher schaden.

Wach und präsent kann Einfluss ich nehmen,
Kann ich samt der Mitwelt mich neugestalten,
Muss ich mich weder blockieren noch lähmen.
Schöpferkraft wird nicht mehr zurückgehalten.

Ich übernehme bewusst im Leben das Steuer,
Löse mich von Gewohnheit und Herkünften ab.
Selbstverwirklichung heißt nun mein Abenteuer,
Weil wahrscheinlich nur dieses Leben ich hab‘.

Dazu sollte ich, was mich hier steuert, erkennen.
Ich kann lernen, Erkenntnisse für mich zu nutzen,
Mich von fehlleitenden Automatismen zu trennen,
Leibseele samt Fühlen und Denken zu putzen.

Wie weiß ich, dass ich in Mustern festklemme,
Verwickelt bin in Wachstum verhindernde Spiele,
Mit zu starren Ver- und Geboten mich hemme?
Was raten mir Empfindung, Stimmung, Gefühle?

Wie fühlt sich an, alltagswachbewusst zu sein?
Woran erkenne ich, dass frei für Neues ich bin?
Lade Menschen mit geöffnetem Herzen ich ein?
Erlaube ich Glück, Gelingen, Erfüllung und Sinn?

Wachbewusst, achtsam, aufmerksam und klar
Im Vollbesitze meiner Seelen- und Geisteskraft
Werde meiner Entwicklungschancen ich gewahr,
Mit denen man Liebe samt Freude sich schafft.

Fragen zur Lebensbilanz stellen

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

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

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

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

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

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

Welche Bedürfnisse mag ich schon leben?
Welches Gefühl ist mir erlaubt und bekannt?
Kann ich mir Fehler und Irrtümer vergeben?
Nehme ich mein Leben selbst in die Hand?

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

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

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

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

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

Zum Gestalten geboren

Wir Menschen sind zum Gestalten geboren.
Gestaltend erhalten und erschaffen wir Sinn.
Nicht schlimm ist, geht mein Leben verloren,
Auch wenn noch nicht fertig geworden ich bin.

Lebenswert ist nicht an der Dauer zu messen.
Inhalte des Daseins bestimmen seine Qualität.
Wird ein Leben gelebt oder nur ausgesessen?
Per Entscheidungen innere Freiheit entsteht.

Eher gesättigt und befriedigt kann scheiden,
Wer Hiersein meist, Werte gestaltend, genutzt.
Genug gelebt, wird am Tod man kaum leiden.
Nicht Tod, nur Lebensangst Flügel uns stutzt.

Warum soll Unglück sein, nicht mehr zu leben?
Warum gab dem Tod man ein grausig Gesicht?
Pervers wird im Alter ein Anti-Aging-Erstreben.
Sich einzucremen, verhindert zu sterben nicht.

Am Lebensende steht unabwendlich der Tod.
Das hat viele schon zur Verzweiflung gebracht.
Existenztatsachen schaffen uns seelische Not,
Die weder erkannt, durchfühlt noch durchdacht.

Vor Tatsachen, auch wenn sie uns schrecken,
Schaudern und Ängste in der Seele auslösen,
Sollte man sich nicht stumpfsinnig verstecken.
Denn was man verbirgt, wird meist zum Bösen.

Das Fremdartige am Tode uns meist verstört.
Keiner kann wissen, was danach uns erwartet.
Wissensvernarrte dieses Nichtwissen empört.
Religiöser Wahn bei Empörung meist startet.

Neufreudig wir uns an uns Fremdes gewöhnen.
Was ist schlimm, wenn etwas Neues entsteht?
Mit Todestatsache kann man sich versöhnen,
Wenn der Falle der Individualität man entgeht.

Alle sind gleich gebrechlich. Niemand ist sicher.
Der morgige Tag kann der letzte für uns werden.
Es nützen nicht Verdrängen noch Angstgekicher.
Verleugnend den Lebenssinn wir eher gefährden.

Real ist die Möglichkeit, noch heute zu sterben.
Egal, was Wahrscheinlichkeit uns dazu erzählt.
Die Frage ist, was wir der Menschheit vererben,
Welche Werte im Leben wir für uns alle gewählt.

Ein Bild, das zum Lebensglück gern ich hätte,
Um meine Angst vor dem Tode abzustreifen,
Ist mich zu sehen als Glied einer langen Kette.
Mit diesem Bild in mir kann seelisch ich reifen.

Brauchst du noch?

Brauchst du noch wen, der dir vorschreibt, wie
Du Leben mit Sinn, Freude und Liebe erfüllst,
Der, falls du mal fehl handelst, dir das verzieh,
Da du selbstverantwortlich nicht werden willst?

Brauchst du noch Experten, um die zu fragen:
Wie meinst du, soll ich mein Leben gestalten?
Brauchst du Eltern oder Gurus, die dir sagen:
Nur an unsere Regeln hast du dich zu halten?

Brauchst du eine Fremdorientierung im Leben?
Orientierungslos zu sein, ist erschreckend normal.
Doch bedenke genau, wer soll diese dir geben?
Wer immer dir sie gibt, dir bleibt stets freie Wahl.

Brauchst du noch die, die alles besser wissen,
Dir Einsicht, Vernunft und Weisheit absprechen,
Vorschreiben, was wir tun und lassen müssen,
Für erlittenen Lebensekel sich an uns rächen?

Brauchst du noch die, die sich über dich stellen,
Autonome Bestrebungen dir nicht zugestehen,
Dir Befriedigung deiner Bedürfnisse verprellen,
Dich allein für ihre Zwecke als Mittel ansehen?

Brauchst du noch die Götter samt Obrigkeiten,
Um deinem Sein Halt und Rahmen zu geben,
Die engend dich zwingen, statt dich zu weiten,
Dir einredend, was es meint, richtig zu leben?

Brauchst du noch die, die Grenzen dir setzen,
Dir vorschreiben, was du zu tun und zu lassen,
Oftmals deine Integrität und Würde verletzen,
Weil sie sich selbst und alle anderen hassen?

Brauchst du noch Vater oder Mutter für dich,
Weil du dich nicht traust, allein zu entscheiden?
Lässt du noch immer dich selbst hier im Stich,
Weil es dich ängstigt, unter Abschied zu leiden?

Brauchst du noch eine Ordnung in dieser Welt
Aus Oben und Unten wie aus Arm und Reich,
In die wir durch Herkunft hinein meist gestellt,
Wo nimmer und nirgends die Chancen gleich?

Brauchst du all das nicht, lasst uns probieren.
Was die Welt insgesamt so noch nicht erlebt.
Lasst uns Entwicklungsbedingungen studieren,
Woran nicht der Ruch der Vergeblichkeit klebt.

Was wir brauchen, gilt es für uns zu erkunden:
Was brauche ich, was brauchst du, was wir alle?
Nur selbstbestimmt kann Menschheit gesunden.
Jede Fremdbestimmung ist eine Entfaltungsfalle.

Fähigkeit zur Lebensgestaltung

An welche Fähigkeiten sollte man sich halten,
Was an Wissen und Können ist zu erwerben,
Um ein gutes, gelingendes Sein zu gestalten,
Die Qualität des Lebens nicht zu verderben?

Woran könnten gute Politiken wir erkennen?
Welche Entwicklungen sind zu unterstützen,
Um friedlich in Freiheit gedeihen zu können?
Welches Können könnte dafür uns nützen?

Gelingt uns, unnötigen Schmerz zu vermeiden,
Gesund zu leben, nicht allzu früh zu sterben,
Uns frei für Nachkommenschaft zu entscheiden,
Vorstellungen vom Glücklichsein zu erwerben?

Können wir freudvolles Erleben uns gönnen,
Förderliche Fantasien wertschaffend entfalten,
Denkend und urteilend auch Fehler benennen,
Unterstützung für deren Korrekturen erhalten?

Befähigen wir uns, Vorstellungen vom Guten
Zur Planung von sinnhaftem Sein zu erdenken,
Kritisch zu prüfen, was als gut wir vermuten,
Um mitverantwortlich die Geschicke zu lenken?

Lernen wir, mit anderen und für diese zu leben,
Zu verstehen und mitfühlend Anteil zu nehmen,
Uns solidarischen Rahmen für Leben zu geben,
Asoziale Ichsucht-Impulse in uns zu zähmen?

Erlangen wir die Fähigkeiten, uns zu verbinden
Mit Tieren und Pflanzen und der ganzen Natur,
Um pfleglichen Umgang mit der Erde zu finden:
Umsichtig gestaltend statt zerstörerisch nur?

Gewinnen wir Stärken für ein eigenes Leben,
In dem wir besondere Begabungen entdecken,
Nicht mit dem Gegebenen zufrieden uns geben,
Sondern neues Gutes zum Leben erwecken?

Erwerben wir Vermögen, alle unsere Gefühle
In die Gestaltung des Dasein einzubeziehen,
Einander nahe zu sein im zweckfreien Spiele,
Vor Neuem und Fremden nimmer zu fliehen?

So können wir lachen, träumen und weinen,
Angst, Sehnen und Dankbarkeit empfinden,
Befreit auf gemeinsames Gutes uns einen,
Gesellschaft auf Freude und Liebe gründen.

Ohne Träume formt sich Menschliches kaum.
Erfüllende Seinsgestaltung erfordert viel Kraft.
Gemeinsam gestalten wir Befähigungsraum,
Der Bedingungen für gutes Leben uns schafft.

Gestaltungsdisziplin

In uns rumoren oft gegenläufige Tendenzen.
Da ist die Trägheit, die uns Impulse vergällt,
Dank der wir unsere Entwicklung begrenzen.
Evolution unterlassend, zerfällt unsere Welt.

Im Leben ist Stillstand meist ein Rückschritt.
Was nicht genug bewegt wird, das rostet ein.
Trägheit bringt uns aus dem Wachstumstritt.
Trägheit ist oft schädlich. Doch Muße darf sein.

Bisweilen reizt es mich noch, Zeit zu verdösen,
Vor dem Fernseher Lebenszeit zu vergeuden.
Nicht immer ist einfach, Ansprüche einzulösen.
Wie leicht noch träge Gewohnheiten verleiten.

Entwicklungsfördernd hingegen wirkt ein Kraft,
Die einlädt, die Ich-Grenzen zu überschreiten,
Die Welten jenseits Konventionen uns schafft,
In die hinein wir, Sein gestaltend, uns weiten.

Bist du eher träge, suchst du das Bequeme,
Lässt du Schwieriges, Heikles vorüber zieh'n
Oder stellst du dich dem Gestaltungsprobleme
Mit der dein Leben liebender Selbstdisziplin?

Disziplin bedeutet, zu Lernenden zu werden,
Vom Weiter-So zum Wie-Anders zu gelangen,
Sich nicht mehr als Wissender zu gebärden,
Wie ein Kind noch mal von vorn anzufangen.

Wir lernen auch durch der Probleme Schmerz.
Weisheit ruft Mut zum Schmerz auf den Plan.
Problemklärung führt meist entwicklungswärts.
Problemausweichen führt uns eher zum Wahn.

Störungen sind Ersatz für notwendiges Leiden.
Probleme zu meiden, macht meist uns krank.
Disziplin ermöglicht uns, uns heilend zu weiten.
Von eng zu weit führt die Entwicklung entlang.

Man kann viele Probleme konstruktiv wenden,
Ist man mutig bereit, Belohnung aufzuschieben,
Seine Lebenslügen selbstehrlich zu beenden,
Per Drogen Bewusstsein nicht mehr zu trüben.

Disziplin bleibt nur wertvoll, solange wir flexibel.
Diszipliniertsein ist nicht starr und dogmatisch.
Ideologisch verhärtet gerät uns Leben zum Übel.
Weder nachlässig ist Disziplin noch fanatisch.

Wir nutzen die Disziplin, um zu uns zu stehen,
Zu allen Freuden, Ängsten und allem Wollen.
Zu leben heißt, zu wachsen wie zu vergehen.
Wir gedenken unseres Todes, ohne zu grollen.

Disziplinaspekte

Disziplinaspekte man zu Herzen sich nehm‘:
Aufschub, Verantworten, Wahrheit, Abwägen.
Sie täglich zu praktizieren, ist selten bequem.
Doch Persönlichkeitswachstum ist ihr Segen.

Aufschub von schnellem Erfolg kann bedeuten:
Wir suchen Antwort, nicht nach Rechthaberei.
Die Lebenstatsachen, die wahrhaftig erfreuten,
Sind meist unerwartet, überraschend und neu.

Aufgeschoben ist jedoch niemals aufgehoben,
Meint lediglich, viele Kontexte einzubeziehen.
Wenn auch Erfolgsbedürfnisse in uns toben,
Sollten vor Zweifeln wir dennoch nicht fliehen.

Um wirksame Problemlösungen zu erreichen,
Sollte Verantwortlichkeiten man akzeptieren,
Also weder in ein Ich-Kann-Nicht ausweichen
Noch sich in Ich-Müsste-Eigentlich verlieren.

Verantwortlich zu sein, heißt zu balancieren:
Wo ist Verantwortungslosigkeit ein Fliehen?
Wo, mich im Größenwahn nicht zu verlieren,
Lasse Drang zur Verantwortung ich ziehen?

Wahrheiten werden nicht zurechtgebogen.
Ich stelle mich meiner erfahrbaren Realität.
Unpassendes wird nicht beiseite gelogen,
Da dies meiner Entwicklung entgegensteht.

Alles Wahrgenommene ist erst einmal wahr,
Das Handfeste ebenso wie meine Illusionen.
Erleben zu verleugnen, erschafft die Gefahr,
Dass Lebenslügen unsere Zellen bewohnen.

Abwägen erfordert doppelte Aufmerksamkeit:
Wie das Vertraute zum Schweigen bringen?
Wie erhält Fremdes Raum in mir und Zeit?
Offenes Schauen und suchendes Schwingen.

Gewohnheit und Sicherheit gehen verloren.
Ich ertrage Schmerz, Angst und Depression.
Freudiges Erleben wie von Wiedergeboren
Ist nach vielen bewältigten Krisen der Lohn.

Leidensbereit, doch niemals ein Masochist,
Weil offen ich bleibe für Freude und Glück,
Nehme ich alles Hiersein so an, wie es ist,
Weiche ich nicht vor nötigem Wandel zurück.

Disziplinaspekte, die diszipliniert angewendet,
Unterstützen uns darin, Selbstwert zu finden.
Sie nutzend, werden viele Probleme beendet.
Disziplin hilft, Überkommenes zu überwinden.

Verbindlichkeit

Wie oft fühlen wir uns vereinsamt verloren?
Wie oft wurde unser Vertrauen erschüttert?
Obwohl leiblich verbunden, bis wir geboren,
Erwehren wir uns der Verbindung verbittert.

Weit verbreitet ist soziale Unverbindlichkeit.
Wer mir nicht gefällt, wische einfach ich weg.
Wege zur Verbindlichkeit erscheinen zu weit.
Kontakt ist nur Mittel. Kurze Lust wird Zweck.

Verbindlich zu werden, ist eine Sozialdisziplin.
Wir halten uns verlässlich an unsere Regeln.
Wer vertraut, sollte nicht den Kürzeren zieh'n.
Mit verlässlichem Wind ist besser zu segeln.

Worten, die du äußerst, kann ich vertrauen.
Wie du etwas sagst, so ist meist es gemeint.
Zwischen uns an stabiler Bindung wir bauen.
Ich und Du werden handelnd zum Wir vereint.

Zu einem Wir, das die Ichs nicht unterdrückt.
Wir bleiben verbunden in Verantwortung frei.
Doch die Beziehung wird ins Zentrum gerückt.
Zusammensein der Urgrund des Daseins sei.

Verbindlichkeit doch nicht als moralische Pflicht.
Wir erkennen an, dass im Sein wir verbunden.
Unverbundenheit gibt es im Sein für uns nicht.
Wir haben zum Ursprung des Lebens gefunden.

Zurücknahme des Ichs erweist sich als Größe.
Jedes Wir erfordert die Pflege des Zwischen.
Fühlendes Mitsein ist keine Gutmenschenblöße.
Allzu starre Grenzen im Wir sich verwischen.

Verbindlichkeit in gelebter Wechselseitigkeit.
Wir verfolgen aktiv unsere gemeinsamen Ziele.
Doch bleiben zur Handlungskorrektur wir bereit,
Unsere Denkweisen klärend samt der Gefühle.

Ist unser Denken den Vorgängen angemessen?
Sind unsere Gefühle auf das Wir ausgerichtet?
Wen haben wir hier einzubeziehen vergessen?
Wurden Konflikte geklärt oder nur geschlichtet?

Verbindlichkeit also auch in der Handlungskritik.
Wir bestimmen gemeinsam Werte zum Handeln.
Jenseits von Konkurrenz aus Verlieren und Sieg,
Gelingt es dann, Mitwelt verträglich zu wandeln.

Zu wahrer Liebe wir uns verbindlich verbinden.
Zwischen Ich und Du wächst tragende Innigkeit.
Liebend bezogen Liebe zum Leben wir finden.
Wer innen sich öffnet, wird nach außen hin weit.

Willensstärke

Es geht hier nicht um unsren kleinen Willen,
In Nachbarschaft von Trotz und von Stolz.
Die Sehnsucht nach Sinn gilt es zu stillen,
Werte willentlich zu ritzen ins Lebensholz.

Dieser Wille, der aus der Freude erwächst,
Dass wir hier sind und zurzeit leben dürfen.
Gedeiht, wenn du dich nicht mehr versteckst
Hinter halbherzigen, öden Lebensentwürfen.

Ein Wille, gepaart mit dem Mut zum Neuen,
Um Gewohnheitsgrenzen zu überschreiten,
Unterstützt von uns, da wir uns nicht scheuen,
Unsere Daseinschancen klug aufzubereiten.

Ein großer Wille jenseits von Alltagsangst
Und jenseits aller vorgeschobenen Zweifel,
Ohne einen Gedanken, dass du nicht langst,
Da endlich schweigen fesselnde Egoteufel.

Ein Wille als Leitstern am Daseinsfirmament,
Widersprüchliche Tendenzen überwindend,
Der trotz Bedenken unsre Wahrheit erkennt,
Passenden Lebenswege für uns erfindend.

Ein Wille, der in uns die Tatkraft unterstützt,
Ein sinnvolles Hiersein kreativ zu gestalten,
Der zugleich uns und künftiger Mitwelt nützt,
Von der wir Menschen am Leben gehalten.

Ein Wille, dank dem wir uns entscheiden,
Unsere Besonderheit gestaltend zu fördern,
Uns nicht mit der Normalität zu bescheiden
Im Einklang mit den Lebendigkeitsmördern.

Ein stärkender Wille, durch den wir bereit,
Uns jenseits vertrauter Norm zu bewegen,
Auf dass wir nicht vorfindlicher Wirklichkeit
Mit ihr innewohnenden Zwängen erlegen.

Wo versteckt sich in uns die Willensenergie,
Die Hindernisse aus dem Wege uns räumt,
Die trotz Gewohnheitsgewalt aufzeigt, wie
Man verwirklichen kann, wovon man träumt,

Die uns stärkt, auch Rückschlag zu verkraften,
Der wahrscheinlich ist, wird Neuland betreten,
Die uns tröstet, wenn wir was nicht schafften,
Und verhindert, dass wir uns selbst befehden?

Es gilt, destruktive Stimmen in uns zu heilen,
Die unsere Willenskraft meist unterminieren,
Und unserem innerem Kind zur Hilfe zu eilen,
Um durch Willen geleitetes Leben zu führen.

Achtsame Entschiedenheit

Spalt zwischen Aktion und Reaktion wird breit.
Reich der Freiheit wir im Zwischen begründen
Durch Selbstverantwortung und Achtsamkeit.
Vermeintliches Reagieren wir so überwinden.

Dank Achtsamkeit sich die Freiräume weiten:
Was sagen mir Körper, Gefühl und Verstand?
Entscheide ich reaktiv oder proaktiv beizeiten?
Nehme handelnd das Erleben ich in die Hand?

Erleben muss nicht bleiben, wie es einmal war.
Lächle ich, so verliert sich meist Traurigkeit.
Ein verändertes Handeln wird dann offenbar,
Verschaffe beim Tun ich mir Ruhe und Zeit.

Erleben intensiviert sich durch Innehalten:
An den Leiborten des Fühlens ich verweile.
Mein Atem hilft mir, Gefühle auszugestalten.
Was ich gerade erlebe, ich mit anderen teile.

Erleben schließt ein, dass wir entscheiden:
Was will ich wissen, was eher vergessen?
Will mein Sein ich gestalten oder erleiden?
Werden Konflikte gelöst oder ausgesessen?

Erleben schließt Erfahrung von Grenzen ein:
Vieles probieren wir. Doch nicht alles gelingt.
Unwissenheit wird stets die Begleiterin sein.
Unfähigkeit oft zur Verzweiflung mich bringt.

Sicher ist, doch gern verdrängt wird Sterben.
Möglichkeitsräume sind vielfach beschnitten.
Uns begrenzt auch all das, was wir ererben.
Wollend, doch nicht könnend, wird oft gelitten.

Um nicht leiden zu müssen, bietet es sich an,
Das zu erlernen, was gern können man will.
Umgekehrt man Wollen beschränken kann:
Was mir nicht möglich ist, ich mir nicht erfüll‘.

Ob dogmatisch ich bin oder offen ich bleibe,
In Gewissheit erstarre oder Zweifel erlaube,
Ob ich klammere oder durchs Dasein treibe,
Hängt stark davon ab, wer zu sein ich glaube.

Bin ich böse? Muss ich mich drangsalieren,
Um mich mitsamt Mitwelt nicht zu vernichten?
Bin ich gut? Kann ich mein Sein reflektieren
Und auf Schädigendes beizeiten verzichten?

Gegen Dogmatik hilft oft, locker zu bleiben:
Was ist, könnte meistens auch anders sein.
Ich bleibe nüchtern, muss nicht übertreiben.
Wo viel Getöse ist, reihe ich mich nicht ein.

Lernen als Konstruktion

Zu lernen ist ein aktiver Gestaltungsvorgang,
In dem sich Lernende leibseelisch erneuern.
Lernen geschieht nicht nachhaltig bei Zwang,
Auch wenn viele Lehrende dies noch beteuern.

Die Lernenden sind nur indirekt zu instruieren.
Denn zu lernen heißt immer Selbstinstruktion.
Dass man wen zwingen kann, was zu kapieren,
Ist eine aus Unwissenheit gehegte Lehrillusion.

Es ist lernförderlich, die Erkenntnis zu heiligen,
Dass Lernende lernen, Lehrende aber lehren.
Lehrende die Lernenden dann eher beteiligen
Und ihnen die Selbstplanung nicht erschweren.

Sich bildend die Lernenden Hauptrollen spielen
Mit eigenem Planen, Ausführen, Kontrollieren,
Indem Themen sie bedenken und durchfühlen,
Zu sicherer Handlungsreife weiter sie führen.

Zu lernen wird erleichtert oder aber erschwert,
Indem man die Lernenden stützt oder sie stört.
Man stützt sie, da Lernende lernen man lehrt,
Ihre Schwierigkeiten, etwas zu lernen, erhört.

Wenn Lehrende Themen sinnvoll sortieren,
Material und Texte verstehbarer aufbereiten,
Für Abbau von Lernängsten sich engagieren,
Könnten sie die Lernenden besser begleiten.

Lernen erfordert, die angebotenen Themen,
In verdaubare Lernportionen zu zerkleinern,
In unser Erfahrungssystem hineinzunehmen,
Mit Altem verknüpfend zu verallgemeinern.

Lernen meint, Fragen ans Dasein zu stellen.
In Fragen ist oft schon die Antwort enthalten.
Mit schneller Antwort den Geist wir verprellen.
Lernfördernd ist es, Antworten offenzuhalten.

Nicht Lehrende sollten die Fragen vorgeben.
Von Lernenden selbst sind Fragen zu stellen.
Denn Lehrfragen meist Hierarchien anstreben.
Wer Antworten hat, wird das Denken vergällen.

Durch Lernen wird die Mitwelt neu konstruiert.
Wissen wird verworfen, verändert und ergänzt,
Wird neu analysiert und neu zusammengeführt,
Durch seine Bewährung in der Praxis bekränzt.

Wissen bewährt sich erst in unserem Handeln.
Gutes Handeln erfordert leibhaftendes Können.
Nur handelnd können wir wirklich uns wandeln,
Da Fehlendes wir experimentierend erkennen.

Vorstellungskraft

Wir können den Wall des Faktischen sprengen,
Normierung durch Vorgefundenes überwinden,
Wenn wir nicht mehr am Verwirklichten hängen
Und Zugang zum Raum des Möglichen finden.

In Realität, die besteht, sind Hände gebunden.
Wirklichkeitserleben lässt die Kräfte erstarren.
In dem Weiter-So wird kein Ausweg gefunden.
Zwecklos wird angstvolles Im-Alten-Verharren.

Was an Fakten wir derzeit vorfinden, verstört.
Vielen ist klar: So sollte es nicht weitergehen.
Die Gier Weniger Lebensgrundlagen zerstört.
Doch wie betäubt bleiben im Elend wir stehen.

Wirtschaftswachstum in einer endlichen Welt,
Lässt Menschheit in einer Sackgasse landen.
Wer sich den Grenzen des Lebens nicht stellt,
Macht sich mitsamt seiner Mitwelt zuschanden.

Was Menschen schufen, kann anders werden.
Kulturelle Wirklichkeit ist kein starres Korsett.
Wirtschaftsformen, die Menschheit gefährden,
Durch neue und bessere zu ersetzen man hätt‘.

Dabei unterstützt uns unsre Vorstellungskraft.
Wir betreten mit ihr das Land So-Noch-Nicht.
Mit Fantasie man jene Traumfelsen erschafft,
An denen die Gischt alter Fakten sich bricht.

Schöpferisch denkend wir die Werte kreieren,
Die in das Reich unserer Wünsche uns leiten.
Mit vorausgreifenden Tun wir experimentieren,
Wirksam wandelndes Handeln vorzubereiten.

Zukunftsberg wird nicht nur geistig erklommen.
Es reicht nicht unser Wünschen und Träumen.
Es gilt, miteinander ins Handeln zu kommen,
Um die Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Hinderndes beseitigen und Neues gestalten.
Das Eis kalter Fakten zum Schmelzen bringen.
Probieren wie auch selbstkritisch innehalten:
So kann künftiges Leben für uns alle gelingen.

Doch Vorstellungskraft kann auch schwächen,
Wenn wir in Welten der Illusion uns verlieren,
Brücken zum Alltag weitgehend abbrechen,
Die realen Bedürfnisse kaum mehr erspüren.

Vorstellung braucht den Boden der Realität.
Von dort können wir empor uns schwingen.
Jedoch wenn auf Illusionswolken man steht,
Wird der Absprung nicht wirksam gelingen.

Vermeiden oder gestalten

Wer denkt, es sei besser, Sein zu vermeiden,
Als Leben gemeinsam samt Mut zu gestalten,
Weil Lebendigkeit meidend wir weniger leiden,
Dessen Lebenskraft wird schon bald erkalten.

Sobald auf alltägliches Handeln wir blicken,
Auf unser Agieren sowie aufs Unterlassen,
Liegt Vermutung nahe, dass wir uns drücken,
Unliebsames, doch Notwendiges anzufassen.

Da wird ignoriert, vergessen und verschoben,
Der Blick durch falsche Hoffnung verschleiert,
Statt die Konflikte zu klären, wir fort sie loben.
Selbstverleugnend wird derart herumgeeiert.

Was ich nicht weiß, das macht mich nicht heiß.
Droht Gefahr, stecke ich den Kopf in den Sand.
Lieber friste ich ein Sein auf dem Abstellgleis.
Denn wirklich gar nichts habe ich in der Hand.

Zu vermeiden ist eine Spielart der Resignation.
Nicht lenkbares Schicksal erscheint bedrohlich.
Wenn ich Leben gestalte, was macht das schon.
Was auch immer ich tue, gelingt sowieso nicht.

Dieser Mensch hat in bisherigen Lebensjahren,
Mit denen, die nah ihn durchs Dasein begleiten,
Weder Liebe noch Selbstwirksamkeit erfahren,
Kann sich so kein gelingendes Leben bereiten.

Wer vermeidet, engt damit sein Dasein sich ein.
Nichts ist zu wandeln, dem man sich nicht stellt.
Widerstandskräfte hält vermeidend man klein.
Unbezwingbar erscheinen so Leben und Welt.

Viele haben Angst vor dem Nichttun samt Leere.
Drum müssen sie stets ohne Unterlass handeln.
Doch solange das Nichttun ich nicht mitverehre,
Ist Leben nicht wirksam gestaltend zu wandeln.

Schlechtes unterlassen und Gutes realisieren.
Wenn das Leben doch derart einfach nur wäre.
Was gut für uns ist, ist oft schwer zu kapieren.
Real Schlechtes verlegt man ins Ungefähre.

Das fange ich an irgendwann oder ich höre auf.
Möglicherweise könnte auch anders es gehen.
Götter und Könige bestimmen der Welten lauf.
Wir können nur ändern, was ganz wir verstehen.

Unsinnige Lebensentwürfe wir uns aufbürden.
Wege versperren Erfolgsdruck und Perfektion.
Versagensängste errichten Gestaltungshürden.
Dennoch zu gestalten, wer traut sich das schon.

Kreatives Gestalten

Einige versuchen, passende Worte zu finden.
Andere kreieren Bilder, um Sein zu erfassen.
Dritte ihre Kreativität mit Wohlklang verbinden.
Aus Quellen in sich sie inspirieren sich lassen.

Kreativ durch den Alltag. Kreativ in der Kunst.
Kreativ zu sein, meint, Neues auszugestalten.
Neuschöpferisch zu sein, ist besondere Gunst
Der Menschen. Wir können uns noch entfalten.

Im Überkommenen müssen wir nicht verharren.
Was gedacht und gemacht, muss nicht bleiben.
Angesichts des Vorgefundenen nicht erstarren,
Sondern nur, was noch gut ist, weiter betreiben.

Quellen der Neuschöpfung werden gespeist,
Von Wissen und Irrtümern, Freude und Frust.
Ahnungen leiten uns, was Fortschritt verheißt.
Kreativität ist mehr intuitiv als wachbewusst.

Stets dann, wenn in Sackgassen wir verloren
Als Einzelperson oder Menschheit im Ganzen,
Hilft heraus, wenn Weiterführendes geboren
Wir uns im Gewohnten nicht mehr verfranzen.

Gewohntes hängt wie Blei an den Gedanken,
Es verstopft das Gehör, verschleiert den Blick,
Verweist unsere Tatkraft in enge Schranken,
Weist das, was neu scheint, energisch zurück.

Kreativ sein meint, für Neues offen zu werden,
Unerwartetes in die Erwartung einzubeziehen,
Die himmelwärts weisenden Träume zu erden,
Nicht aufzugeben bei Schmerzen und Mühen.

Kreativ was von innen nach außen wir bringen.
Geist samt Gefühl wird fixiert in Raum und Zeit.
Sein gestaltend um Sinn und Nutzen wir ringen.
Aus vielen Möglichkeiten wird eine Wirklichkeit.

Geist wird auf Ebenen der Handlung gehoben.
Durch Engpass des Ausdrucks geht es hinaus.
Oft Stürme der Verzweiflung im Inneren toben:
Die Ahnung ist klar, doch Symbole sind kraus.

Die Worte passen nicht. Die Bilder sind trivial.
Die Klänge sind für unser Gefühl zu nüchtern.
Was genau wir brauchen, steht nicht zur Wahl.
Kreativitätsanforderung kann uns einschüchtern.

Mit Kreativität wird Welt neu und oft auch gut.
Neufreude brauchen wir reichlich im Leben,
Abwesenheit von Enge, Anwesenheit von Mut,
Um uns der Gestaltung von Sinn hinzugeben.

Kokreative Bildung

Bildung meint, Wissen und Tun zu verbinden:
Das prozess-, situations- und personengerecht.
Meint Widersprüche im Handeln zu überwinden,
Integration zu erreichen, glaubwürdig und echt.

Die Hauptrichtung all unserer Lernaktivitäten
Ist Wandel der Mitwelt über gestaltendes Sein.
Wer sich auf Werte zu schaffen versteht, den
Laden Lernende gern als Aktionsvorbild ein.

Lernen gerät zum Forschen und Entdecken,
Sobald der Lernenden Neufreude geweckt.
Wenn den Erfindergeist in uns wir erwecken,
Erahnen wir erstmals, was in uns so steckt.

Wir erkennen Bedeutung und Wirksamkeit,
Indem wir zu handeln als nützlich erfahren.
Verständnis von Eigenwert formt sich mit Zeit
Und wächst mit gelingender Praxis in Jahren.

Kokreativ tauschen unser Erleben wir aus,
Koordinieren wir Erkenntnisse und Aktionen.
Kompetenz zur Kooperation entsteht daraus.
Fazit: Gemeinsam zu handeln, kann lohnen.

Kooperationskompetenz optimiert unser Wie.
Wie lernt man besser allein und zusammen?
Was ist für uns eine passende Lernstrategie,
Ohne Besonderheit von uns zu verdammen?

Unterschiede sehen wir als Möglichkeit an,
Blickrichtungen auf Themenwelt zu erweitern,
Wahrscheinlichkeit so man verringern kann,
Dass an mangelnder Umsicht wir scheitern.

Es geht darum, jede Person zu integrieren.
Der Vorteil von Gruppen fällt damit oder steht,
Ob wir unsre Kompetenzen zusammenführen
Zur Erreichung kreativer Übersummativität.

Gemeinsamkeit, die Unterschiede integriert,
Hilft uns, Neues und Gutes hervorzubringen,
Das über uns hinaus ins Noch-Nicht entführt,
Von wo aus die besseren Lösungen gelingen.

In dieses Lernens lebendiger Hexenküche,
In der experimentell wir Mixturen anrühren,
Entwickeln sich solche Qualitätsansprüche,
Die zu personaler Meisterschaft uns führen.

Ansprüche an Leistungen mit einer Qualität,
Die von uns Lernenden eigenständig bestimmt,
Werden nicht mehr leicht vom Winde verweht,
Weil niemand uns die Verantwortung nimmt.

Bewusste Spontaneität

Mensch kann lernen, sich Fragen zu stellen,
Kann auch lernen, Antworten dazu zu finden.
Antworten, die Mitverantwortungen erhellen,
Erreichen, dass wir uns in Liebe verbinden.

Verantwortlich zu werden, von uns fordert,
Im Denken und Fühlen bewusster zu sein.
Bewusstheit wird nur selten sofort geordert,
Stellt sich erst mit den Jahren der Übung ein.

Bewusster im Tun wie auch im Unterlassen:
Was geschieht? Worauf lasse ich mich ein?
Was will aktiv gestaltend ich hier erfassen?
Wovon möchte ich eher passiv gestaltet sein?

Passives Tätigsein und aktives Nichtstun,
Verwirrung, Brüche und Knoten erlauben,
Mit bewusstem Tun und bewusstem Ruh'n
Körper mitsamt Geist und Seele entstauben.

Was vermeide ich, während ich derart agiere?
Was käme mir in den Sinn, täte ich das nicht?
Welche Chance ich hier und heute negiere?
Intuition, nicht Grübeln, bringt das ans Licht.

Die Kunst besteht darin, sich mitzubekommen,
Ohne dabei die Spontaneität zu beschränken.
Uns selbst beobachten macht oft beklommen.
Verurteilend zumeist wir selber uns kränken.

Bewusstes Tun ohne Raum für Spontaneität,
Ohne Selbstüberraschung, inneres Abenteuer
Kaum für wahrhafte Freude im Dasein steht,
Wäre als Lebensentwurf uns wenig geheuer.

Aktivität ohne Bewusstheit wird zur Wuselei,
Wuseln, um eigenständiges Sein zu meiden.
Handeln, das nicht bewusst, macht nicht frei.
An Bewusstheit oft sich die Geister scheiden.

Eine wache Bewusstheit auf der einen Seite
Und ein spontanes Handeln auf der andern
Geben unserem Leben die Freude und Weite.
Auf schmalem Grat durchs Sein wir wandern.

Wir üben uns darin, urteilsfrei, milde und gütig
Auf die vermeintlichen Schwächen zu blicken,
Üben zugleich auch, wild, frei und übermütig
Uns in fremde Situationen hineinzuschicken.

Hohe Lebenskunst ist bewusst und spontan.
Dies Entwicklungsziel lohnt sich anzustreben.
Auf neuer Ebene beginnt dann, wie ich erahn,
Waches, pralles, reiches, lebendiges Leben.

Willkommenes Chaos

Zu oft wird noch bei uns auf Ordnung gesetzt.
Dem Chaos wird kaum eine Chance gegeben.
Chaos macht Angst, dass man sich verletzt.
Doch erst damit kommt das Neue ins Leben.

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

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

Chaos erscheint, wenn alte Ordnungen zu eng.
Unsere Angst ist meist die Begleiterscheinung.
Chaotisch wird es, wenn ich Konflikte verdräng‘,
Nicht weiß, ob was meine oder deine Meinung.

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

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

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

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

Wir stürzen in unser seelisches Chaos hinein.
An der Oberfläche erscheint alles unsortiert.
Doch nur Mut: Neue Ordnung stellt sich ein,
Denn im Chaos ist Ordnendes determiniert.

Keine Angst vor Chaos. In ihm ruht Chance,
Stagnation im zu seichten Sein zu entfliehen.
Fehlordnung kommt endlich aus der Balance.
Überraschendes kann ins Dasein einziehen.

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

Übergangsangst abstreifen

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

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

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

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

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

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

Statt das Daseinsvertrauens samt Wandelkraft
Erlebt man so Stillstand samt starrem Denken.
Durch Gewissheit werden Zweifel abgeschafft.
Vor Herrschenden wird man die Häupter senken.

Wer Angst hat, denkt zwanghaft und fokussiert.
Angst beeinträchtigt unsere Neuorientierung.
Herrschende haben das längst schon kapiert.
Den Abweichlern droht Folter und Internierung.

Seine Untertanen hält in man latenter Angst,
Bietet ihnen zugleich unten haltende Spiele.
Vermittelt wird so: Du ohne Führer nicht langst.
Wir Herrschenden verfolgen auch deine Ziele.

Herrschende versprechen dir Lebensbereich,
In dem alles Chaos, jeder Wandel gemieden.
Unter ihrer Herrschaft bliebe fast alles gleich.
Gut Angepassten sei nur Ordnung beschieden.

Herrschende reduzieren die Mitweltkomplexität
Und neigen sich schlicht-dummen Weltbild zu,
In deren Mittelpunkt zumeist die Erklärung steht,
Dass Fremde am Elend stets schuld sind, nie du.

Selbstbefreiung

Ein wahlfreies, eigenes und bewusstes Leben:
Ich wünsche, Regie in meinem Sein zu führen.
Mich klarer zu entscheiden, will ich anstreben,
Will in Alltagstrancewelten mich nicht verlieren.

Dasein können wir gestalten, achtsam und wach,
Können erkennen, was uns im Klammergriff hält,
Können Stärken bewahren, sind wir mal schwach,
Und solidarisch bezogen bleiben auf unsere Welt.

Geschichte und Geografie, Sprache samt Kultur:
Alles das bestimmt uns in unserem Entscheiden.
Uns befreiend, schauen wir alter Fesseln Spur.
Wer sich entfesseln kann, muss nicht so leiden.

Jenseits der Verkettungen die Freiheit uns lacht.
Frei sind wir, sobald wir uns selbst anerkennen,
Wenn weder Scham noch Schuld eng uns macht,
Wir nicht mehr vor miesen Gefühlen fortrennen.

Frei sind wir, falls unsere Bedürftigkeit darf sein,
Wir anerkennen und nähren unser inneres Kind,
Wir uns Wohlwollende laden als Begleitende ein,
Sozial bezogen weiterhin selbstständig wir sind.

Frei sind wir, wird Schein von Sein unterschieden,
Unserem wahren Wesen täglich näher wir rücken,
Wenn, was uns eng macht, wird aktiv gemieden,
Vor notwendigem Konflikt wir uns nicht drücken.

Frei sind wir, wenn Liebe die Macht übernimmt,
Nicht enges Ego noch Ehrgeiz noch Statussucht,
Sich Erleben einstellt, dass das Leben so stimmt.
Dass zum Glück dies Dasein für uns wir gebucht.

Bereitschaften unterstützen uns, freier zu werden:
Bereitschaft zur Entwicklung, um Neues zu lernen,
Durch sture Gewohnheiten sich nicht zu gefährden
Zur Einfühlung, um sich nicht sozial zu entfernen.

Bereitschaft zur Verantwortung für sich samt Welt,
Zur aktiven Mitgestaltung von notwendigen Dingen,
Zu wandeln, was unpassend ist, nicht mehr gefällt,
Zu Experimenten, dank derer uns Träume gelingen.

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

Freiheit müssen Tag für Tag erneut wir erwerben.
Freiheit wächst von innen, wir uns nicht geschenkt.
Freiheit im Wissen, dass wir irgendwann sterben,
Dass nie für sich allein sein Schicksal man lenkt.

Vernetztes Denken und Handeln

Wir haben die Erde uns untertan gemacht.
Zivilisierung zugunsten war fast alles erlaubt.
Über Wirkungen hat man kaum nachgedacht.
Bis heute man plündert, vernichtet und raubt.

Profitgier ohne Blick auf Zusammenhänge,
Dieser ethisch verwahrloste Kapitalismus,
Treibt Menschen vor sich her und in die Enge.
Kaum Spuren von lebendigem Humanismus.

Jedes Wesen wird sinnvoll, Fisch wie Baum,
Wenn Vernetzung wir achten und Harmonie.
Wir als Menschheit überlebten wohl kaum,
Ignorierten wir Erkenntnisse der Ökologie.

Mit globalem Denken, regionalem Handeln
Können lebenswerte Zukunft wir gestalten.
Wenn unsere Gewohnheiten sich wandeln,
Zeigen sich Chancen, doch selten im Alten.

Wenn wir uns in Kontexte gebettet begreifen,
Uns ständig bestimmend und durchdringend,
Könnten wir organisch zur Weltethik reifen,
Nicht, solange wir enge Moral uns abringend.

Eingebettet in Kontexte von Zeit und Raum,
Existiert nichts getrennt nur an und für sich.
Derselbe Mensch und ein ähnlicher Traum
Wirken immer anders für dich wie für mich.

Viele haben es zum Glück schon kapiert,
Dass stets alles mit allem zusammenhängt,
Nichts auf der Welt allein für sich existiert,
Was autonomiesüchtige Leute eher kränkt.

Ich bin die Luft, die ich atme in der Welt,
Ich bin das Wasser, das täglich ich trinke,
Ich bin die Nahrung, die für mich bestellt.
Ich bin die Erde, auf die nieder ich sinke.

Ich bin das Gesetz, an das ich mich halte.
Ich bin der Staat, für den Steuern ich zahl‘.
In bin die Zivilisation, die ich mitgestalte.
In Demokratien haben Bürger mehr Wahl.

Wer die Erde verletzt, sich selbst verletzt.
Alles da draußen wirkt auch nach drinnen.
Menschen sind überall und allzeit vernetzt.
Lebensnetzwerken kann keiner entrinnen.

Beginnen wir, unser Bewusstsein zu weiten.
Dehnen wir den Geist aus auf alles, was lebt.
Erfreuen wir uns der inneren Erlebenszeiten,
Da Sein in und um uns nach Einheit strebt.

Ganzheitliche Begegnung

Künstlerische Qualität unseres Lebens tut gut.
Ganzheit erahnend durch Tanz, Bild und Lieder,
Lassen wir alltagssprachliche Ausdrucksarmut
Zurück, finden poetisch verstehend uns wieder.

Es ist unser Schicksal. Solange wir inkarniert,
Sind wir auch sterblich, zeiträumlich begrenzt.
Künstlerische Fantasie uns in Räume entführt,
Wo göttergleich uns Einheitserahnen bekränzt.

Entzweit sind wir durch starre Grenzen getrennt.
Uneins wirkt unsere Haut wie ein Kettenhemd.
Doch wenn man Verbundenheit in sich erkennt,
Wird Haut Begegnungsort, vereinend was fremd.

Heilende Worte wiederholend, Geste und Klang,
Dabei nicht folgend unterbrechendem Denken,
Aufmerksam und entspannt, befreit von Zwang
Achtsam wir Schritte zum Ganzwerden lenken.

Eine Gestalt reflektiert Lichtwellen, die im Kopfe
Zum Bilde eines Menschen zusammengefügt.
Schallwellen der inneren Türen, an die ich klopfe
Durchdringen mein Herz. Ohr allein nicht genügt.

Durchdringend ist auch der Geschlechtsverkehr.
Wir erleben uns sowohl getrennt wie verbunden.
Aus Ich und Du erwächst uns ein Wir, das mehr,
Weil vereinend Begrenzendes wird überwunden.

Zartes Zuneigungs-Wir wird kraftvoll und stabil,
Wird es angereichert mit Vertrauen und Liebe.
Verlässliche Zugehörigkeit erzeugt ein Gefühl,
Als ob Erleben des Einsseins in uns verbliebe.

Tranceerleben im Leibe und sexuelle Ekstase,
Musikalische Verzückung und tiefe Meditation
Eröffnen bisweilen in uns eine Erlebensphase,
In der Unteilbarkeit des Seins mehr als Illusion.

Wir spüren, wir sind eins und doch wieder nicht.
Einst wie verschmolzen sind wir jetzt eher allein.
Sind Einsseins wie Getrenntsein im Gleichgewicht,
Stellt Freude sich von Freisein im Geborgenen ein.

Wer Eigenständigkeit wie Trennung überbetont,
Dessen Seele verliert sich in heilloser Isolation.
Wer immer nur Gemeinschaftsräume bewohnt,
Leidet an Einsamkeitsangst als Handlungslohn.

Wir brauchen Eigenständigkeit und Solidarität,
Als solides Gefühl, man ist getrennt nicht allein,
Weil jede und jeder für all die anderen einsteht,
Sollten belastet sie, krank und verzweifelt sein.

Umsichtig statt richtig

Es gibt viele Sichten, doch nie nur ein Richtig.
Jede Erkenntnis ist stets interessengebunden.
Mir ist dieses, dir hingegen ist jenes wichtig.
Zum Wir wird durch Kompromisse gefunden.

Ich gehe auf dich zu und du steckst zurück.
Wir erobern uns so eine gemeinsame Mitte.
Unser Erleben zulassend, erfinden wir Glück.
Das Erleben zu achten, darum ich dich bitte.

Um zu einem tragfähigen Wir zu gelangen,
Das wärmend die Ichs von beiden umhegt,
Ist es gut, mit unserem Gefühl anzufangen,
Mit dem, was uns innen am meisten bewegt.

Wir nehmen die Außenwahrnehmung hinzu,
Benutzen den Verstand, um zu beschreiben.
Ich sehe dies so und so anders siehst es du.
Trotz Gemeinsamkeiten Differenzen bleiben.

Wir fragen: *Was wären uns passende Werte?*
Wie lässt das Wertvolle sich hier realisieren?
Wie bleiben trotz Gefahren wir uns Gefährte?
Was könnte, was sollte handelnd passieren?

Erleben zeigt an, was momentan geschieht.
Auf jeden Augenblick ist Dasein konzentriert.
Erleben drückt uns oder vorwärts uns zieht.
Wir leben und werden durchs Leben geführt.

Was will ich vom Leben? Was will es von mir?
Freiheit hier und schlichte Notwendigkeit da.
Ich bin freier Geist sowie ein bedürftiges Tier.
Was auch immer ich tu, der Tod ist stets nah.

Am Erleben sind zumeist alle Sinne beteiligt:
Sehen, hören, spüren, riechen, schmecken.
Solange nur ein Teil erlaubt ist und frei liegt,
Müssen die Mitwelt wir vor uns verstecken.

Wir schauen zwar, aber wir hören nicht hin.
Ich höre dir zu, doch will mich nicht spüren.
Dass du mir stinkst, kommt nicht in den Sinn.
Geruchseingeschränkt will Leben ich führen.

Was konflikthaft scheint, wird ausgeblendet.
Aus unserem Erleben getilgt wird, was stört.
Unerträgliches wird so zum Guten gewendet.
Verehrt wird, was einstmals real uns empört.

Auch das Nicht-Erleben-Wollen ist Erleben.
Auch jedes Nicht-Tun wirkt als Tat sich aus.
Ein Sein ohne Erleben kann es nicht geben,
Egal ob hell und klar oder dunkel und kraus.

Auf Machtmissbrauch verzichten

Wir stellen alle Angst vor Wandel zurück.
Uns kränkt kaum, nicht allmächtig zu sein.
Allzu zerbrechlich ist unser Lebensglück.
Glücklich im Leben sind wir selten allein.

Wir sind nicht für uns. Wir gehören dazu,
In Natur und Menschheit stets einsortiert.
Aus Ganzheit erwuchs ein Ich und ein Du.
Verständnis vom Ganzen uns weiterführt.

Als eine von über acht Milliarden Personen,
Angewiesen auf Wasser, Nahrung und Luft,
Wir diesen besonderen Planeten bewohnen.
Leben wir maßlos, wird die Erde zur Gruft.

Als Vereinzelte haben das Maß wir verloren.
Ein Individuum erlebt sich als unverbunden.
Wenn in uns verantwortliches Wir ungeboren,
Wird etwas uns Heilendes niemals gefunden.

Die Menschheit ist zurzeit zumeist suizidal.
Viele leben, als wenn drei Erden wir hätten.
Uns einzuschränken, wäre die richtige Wahl.
Nur verzichtend ist die Menschheit zu retten.

Verzicht auf materielle, meist unnütze Werte,
Verzicht auf Reichtum, auf Macht und Gewalt.
Stattdessen Freude am Dasein man mehrte.
Froh und weise bleibt jung man, wird man alt.

Einschränkungen erleben viele als Kränkung.
Vor allem die, die Liebe durch Macht ersetzt,
Widersetzen sich der notwendigen Lenkung,
Weil Machteinschränkung sie scheinverletzt.

Machthungrige, Herrschende und Potentaten
Wollen niemals auf ihren Einfluss verzichten.
Sie wollen nicht einsehen, was angeraten,
Auch wenn sie die Menschheit vernichten.

Unabdingbar ist, dass wir uns relativieren,
Grenzen des Machbaren endlich erkennen,
Wechselwirkungen mit der Mitwelt kapieren,
Uns in Gewaltfantasien nicht mehr verrennen.

Grundlegender Verzicht heißt Machtverzicht.
Privilegien zerstören sozialen Zusammenhalt.
An gewaltsamer Bereicherung alles zerbricht.
Enkel werden derart weder glücklich noch alt.

Machtverzicht erfordert, Macht zu verteilen.
Wer betroffen ist, muss auch beteiligt werden.
Gesamtverantwortung wir als Leitziel anpeilen,
Um die gemeinsame Erde nicht zu gefährden.

Verantwortlich Gutes tun

Gut, wahr und schön: Derlei Ideale uns leiten.
Sie könnten Ziele und Ausrichtung uns geben,
Vermitteln uns Orientierung zu Lebenszeiten,
Was es heißen könnte, sinnerfüllend zu leben.

Doch Wortideale bleiben meist eher im Vagen.
Was wahrhaft gut ist, ist schwer zu ergründen.
Hinter vielen Antworten verbergen sich Fragen:
Könnten wir nicht noch etwas Besseres finden?

Ist, wer erfolgreich Eigeninteresse verfolgt, klug?
Könnte es auch klug sein, anständig zu bleiben?
Nur Gutmensch zu sein, ist oft nicht klug genug.
Feindselige allzu Anständige ins Elend treiben.

Es kann gut sein, Glück und Ruhm zu erstreben.
Doch meist ist mein Glück der anderen Schaden.
Der Wenigen lustvolles und ruhmreiches Leben
Hat die Mehrheit der Menschheit auszubaden.

Gleichberechtigung kann Gerechtigkeit bringen.
Kehrseite des Privilegs ist es zu diskriminieren.
Glück kann nur uns allen zusammen gelingen.
Wenn alle gewinnen, muss niemand verlieren.

Was ist gut, wenn in Gesellschaft wir handeln?
Das zu erkennen, kann eine Regel uns nützen.
Die Regel einhaltend, können wir uns wandeln,
Um unsere Mitwelt vor Zerstörung zu schützen:

Lass deine Handlungen von Grundsätzen leiten,
Von denen du wolltest, dass Gesetze sie werden.
Würden diesen Moralpfad gezielt wir beschreiten,
Würden wir womöglich die Welt nicht gefährden.

Wenn wir nach solcherlei Grundsätzen handeln,
Mitwelt- und Menschheitsnutzen einbeziehend,
Die Welt würden in ein Paradies wir verwandeln,
Uns sorgsam um Erhalt allen Lebens bemühend.

Diese Grundsätze hätten umfassende Gültigkeit.
Sie selbstverantwortlich zu achten, täte allen gut.
Doch weshalb sind nur so wenige dazu bereit?
Mangelt es uns an Verstehen oder eher an Mut?

Gesamtverantwortlich sein, meint auch Verzicht.
Denn Gutes zu tun, führt nicht immer zum Glück.
Doch verzichten wollen viele Glücksüchtige nicht.
Vor Verantwortung schrecken sie darum zurück.

Wären wir unser Tun zu verallgemeinern bereit
Im Bemühen, uns an die Grundsätze zu halten,
Erwachte in uns eine Gesamtverantwortlichkeit,
Dank der wir die Mitwelt meist heilsam gestalten.

Heilsames entwickeln

Die Fragen sind: *Finden wir uns tragenden Sinn,*
Mit dem wir das Dasein zum Seinsfest erheben?
Was ermöglicht mir, dass ich lebendig hier bin?
Wie kann erfülltes, gelingendes Leben ich leben?

Je nachdem, welchem Tun Bedeutung wir geben,
Je nachdem, worauf mit Interesse wir schauen,
Wandelt zum Guten und Sinnhaften sich Leben
Oder mehren sich Ängste und tiefes Misstrauen.

Was schön und heilsam ist, das will ich genießen.
Was lässt mein Herz höher hüpfen vor Freude?
Aus welchen Heilquellen kann Glück ersprießen?
Wem wende ich mich zu, dass ich weniger leide?

Bin ich offen dafür, mich der Schönheit zu stellen,
Sie mit dankbaren Sinnen in mich aufzunehmen?
Sind Kräfte in mir mächtig, die Freude verprellen,
Mich auf Pfaden zum Sein im Besseren lähmen?

Kann ich mir wirklich gestatten, glücklich zu sein,
Liebe, Freude und Genuss hier voll zuzulassen?
Oder schlagen auf mich die inneren Stimmen ein,
Die Glück mir vergraulen, Lebendigkeit hassen?

Fällt es mir ein und leicht, stets dankbar zu sein?
Kann ich, was gut lief, auch ehren und schätzen?
Komme ich immer häufiger mit mir darin überein,
Heilsames zu wählen, anstatt mich zu verletzen?

Dankbar zu sein, meint, das Geglückte zu ehren,
Jeden Tag, der gut lief, mit Dank zu beschließen,
Die Chancen für Dank zu fördern und zu mehren,
Das Gelingende anzuerkennen und zu genießen.

Wer dankbar ist, muss wenig fordern und bitten,
Ist meist mit Kleinem zufrieden, oft einverstanden.
Mehr Freude kommt auf. Es wird selten gelitten.
An Erwartungsküsten muss man nicht stranden.

Wir gehen davon aus, dass Gutes erreichbar ist,
Geben nicht auf, lassen Hoffnung nicht sausen.
Wir bleiben trotz Widrigkeit aktiv tätiger Optimist,
Halten Runterziehendes fern, lassen es draußen.

Optimismus ist der Mut, dann nicht zu verzagen,
Sind Bedingungen für Besserung nicht optimal.
Geht es der Zuversicht auch mal an den Kragen:
Wir bleiben bei Menschlichkeit, haben die Wahl.

Voll Hoffen, erwachsen und realistisch zugleich
Beachten wir sinnvolles Handlungsgeschehen.
Wer Heilendes herbeiführt, wird seelisch reich,
Wird Pfade eher in Richtung Erfüllung begehen.

Weisheit durch Wandelmut

Weise gestalten Leben so, dass jeder Tag,
Jede Stunde zu einem Geschenk für sie wird:
Genieße ich bewusst, was gerade ich mag?
Oder werte ich ab, finde fast alles verkehrt?

Wer weise ist, darf gern auch zufrieden sein,
Weiß: Leben erscheint, wie man es erschaut,
Gestaltet den Alltag, ist Spielraum auch klein,
Weil Tat wie Gedanke am Erleben mit baut.

Wer weise ist, überlässt dem weisen Leben,
Was nicht in eigener noch fremder Kontrolle.
Sich Unvermeidlichem klaglos hinzugeben,
Spielt für die Zufriedenheit bedeutende Rolle.

Weise sich offen durchs Schicksal begleiten,
Durch Erfahrungen, die bewusst zu machen.
Wenn Weise erkennend vorwärtsschreiten,
Fesselt sie kaum noch die Welt der Sachen.

Materielles ist Grund, doch nicht deren Ziel.
Weise Grenzen des Soseins überschreiten.
Ihr Hiersein ist ernsthaft, zugleich auch Spiel.
Freundlich achtsam sie sich seiend begleiten.

Glückswahrscheinlichkeit steigt, wenn gelingt,
Uns zu finden und uns zugleich zu verlieren.
Zulassend, dass uns das Ganze durchdringt,
Muss man weise in Todesnähe nicht frieren.

Weise beginnen jeden Tag als neues Leben.
Erkennen die Gnade an, im Dasein zu sein,
Wissen: Wir können Tage schlicht verleben
Oder lassen uns auf jeden Augenblick ein.

Wir leben unser Leben als steten Prozess,
Lassen uns treiben durch den Zeitenfluss,
Befreien uns von Ziel- und Ergebnisstress,
Nur noch ein Dürfen, nicht länger ein Muss.

Bedenklich wird, wenn man Neues ablehnt,
Häufiger denkt: Früher war alles viel besser.
Höchste Zeit, dass man Denken ausdehnt.
Sonst liefert man seine Zukunft ans Messer.

Wenig weise scheint es, den Alltag absichernd
Alles ernsthaft, solide, auf Dauer anzulegen.
Verschmitzt glucksend und rebellisch kichernd
Wird Leibseele sich eher zu Glück hinbewegen.

Wer weise wird, weiß, wie wichtig Wandelmut.
Täglich wird Neues und Fremdes eingeladen.
Die Leibseele erfreut das. Es tut ihr recht gut,
Im Urstrom beständigen Wandels zu baden.

Sich kränken oder sich freuen

Tag für Tag möchte ich achtsam bedenken,
Um nicht Spielball des Schicksals zu sein:
Lasse ich es zu, mich im Leben zu kränken
Oder lasse ich eher auf Freude mich ein?

Vital zu leben meint, sich zu entscheiden:
Wie will ich aufs tägliche Hiersein sehen?
Will ich mich erfreuen? Will ich hier leiden?
Welchen Weg will durchs Leben ich gehen?

Kränkung macht meist ängstlich und eng,
Freude hingegen zumeist mutig und weit.
Nicht länger ich in Zwänge mich zwäng.
Für mehr innere Freiheit ist es an der Zeit.

Die Kränkungen will ich nicht übersehen.
Doch will ich nicht darin steckenbleiben.
Ich will experimentell jene Schritte gehen,
Die mich in Zonen der Zuversicht treiben.

Es kränkt mich, dass wir kränkbar sind,
Dass der Geist samt Leib kann erkranken,
Dass wir häufig für seelisches Elend blind,
Welches kreist in Gefühl und Gedanken.

Es freut mich, gelingt es uns zu erhellen,
Allein und mit Hilfe wohlwollender Dritter,
Welche Dinge uns das Hiersein vergällen,
Bevor wir resignieren: trübsinnig bis bitter.

Mich kränkt, dass wir uns schützen müssen,
Vor arger Verletzung an Körpern und Seelen,
Wie sehr uns plagt ein strenges Gewissen,
Wenn wir irre Normenvorgaben verfehlen.

Mich freut, dass wir uns schützen können,
Mit einer Vielzahl von Schutzmechanismen,
Mit denen wir uns Problempausen gönnen,
Falls wir passende Lösung noch nicht seh'n.

Mich kränkt, dass ich als Kind nie gefragt:
Wie willst du hier sein? Was willst du leben?
Dass Eltern, da liebesschwach und verzagt,
Mir, was ich brauchte, nicht konnten geben.

Mich freut, dass ich für mich kann erhellen,
Wieso ich, wie ich bin, einstmals geworden,
Dass ich dem Schicksal mich kann stellen,
Bevor es für mich heißt von hier fortgeh'n.

Mich kränkt, so derartig abhängig zu sein,
Von Eltern, Geld, Markt und von Obrigkeit.
Alles das zieht in mein Seeleninneres ein,
Ist zum Ausziehen nur sehr zögernd bereit.

Mich freut, dass ich mir kann erlauben,
Dieses Dasein für mich selbst zu wollen.
Der Obrigkeit kann ihre Macht ich rauben
Frei von Dankbarkeitszwang und Grollen.

Mich kränkt, dass auch ich sterblich bin.
Mühsam ist es, Endlichkeit zu verdrängen.
Gibt Dasein man nicht einen eigenen Sinn,
Bleibt man oft an der Nabelschnur hängen.

Mich freut, dass unser Hiersein endlich,
Wir unsere Welt auch wieder verlassen.
Vom Dasein beizeiten ab ich wend‘ mich,
Sollte ich Leben voll Überdruss hassen.

Mich kränkt, gefangen zu sein im Leib,
Der kränklich wird, müde, gebrechlich.
Kein Flehen hilft uns dabei: Bitte bleib.
Denn der Tod ist kalt und sehr mächtig.

Mich freut es, gesund und vital zu sein,
Vielfalt des Erlebens froh zu verkosten.
Ich lasse mich gern auf Neuartiges ein,
Um nicht starr, träge, faul zu verrosten.

Mich kränkt es, Tag für Tag zu erfahren,
Wie eng mein Handlungsspielraum nur ist
Und was ich in all meinen Lebensjahren
An Entfaltungschancen habe vermisst.

Mich freut, dass ich weiterhin lernen kann,
Das Bewusstsein zum Fremden zu weiten,
Dass beharrlich ich vielleicht irgendwann
Mir ein erfüllendes Dasein kann bereiten.

Mich kränken Ohnmacht und Hilflosigkeit
Angesichts des politischen Weltgeschehens.
Resignation stellt sich bei mir ein mit der Zeit.
Frust und Angst verbreiten sich zusehends.

Mich freut es, mich zusammenzuschließen
Mit jenen, die Werte zum Sein mit mir teilen.
Leben kann uns nicht allzu arg verdrießen,
Wenn wir in Freundschaft zu Hilfe uns eilen.

Mich kränkt, dass ich real im Sein isoliert:
Zersplittert, einsam, getrennt, unverbunden.
Nicht ahnend, was uns zum Ganzen führt,
Wird man seelisch nie gänzlich gesunden.

Mich freut, dass dank der Gedanken Kraft
Komplexe Mitwelt ich mir kann erschließen,
Dass Mitgefühl mir die Chance verschafft,
Hiersein in Allverbundenheit zu genießen.

Mich kränkt, dass niemand je wissen kann:
Was war vorm Leben? Was kommt danach?
Sieht man menschliche Erkenntnis sich an,
Liegt im Verstehen noch so vielerlei brach.

Mich freut, mit selbstfreundlicher Ehrlichkeit
Mir all meine Unwissenheit einzugestehen.
Wer seine Schatten zu sehen nicht bereit,
Wird auch Licht im Sein meist nicht sehen.

Mich kränkt, niemals verlässlich zu wissen:
Wer eigentlich bin ich? Wozu bin ich hier?
Scheint, dass stets wir uns suchen müssen
Als Selbst hier im Sein, im All und im Wir.

Mich freut, dass wir entdecken können,
Was im Hiersein uns Sinn kann verleihen.
Da Lieben samt Freuden wir uns gönnen,
Wir uns aus Jammer und Elend befreien.

Mich kränkt, wie oft ich heillos verstrickt
In Bedürfnisse, chronisch im Widerstreit,
Wie selten bisher eine Lösung mir glückt,
Wie zu zögerlich für das Glück ich bereit.

Mich freut, dass wir entscheiden dürfen,
Wie wir all unsere Bedürfnisse beachten,
Auf dass wir mit guten Lebensentwürfen
Sein in sinnhaften Bezügen verbrachten.

Mich kränkt oft meine Gefangenschaft
In Herkunft, in Zeitgeist und in der Kultur
Und dass Unbewusstes mit zäher Kraft
Zwingt mich hinein in mich engende Spur.

Mich freut, dass wir entscheidungsfrei,
Wie wir auf unser Dasein hier schauen,
Dass wir, jeden Tag gestaltend wie neu,
Durch unser Zutun die Zukunft erbauen.

Man kann in Kränkungen sich verlieren,
Lebensfreuden allzu leicht übersehen,
Sich ans Ufer klammernd Leben führen,
Im Fluss des Lebens auch untergehen.

Doch man kann auch schwimmen lernen,
Daseinsangst beherzt in Mut verwandeln,
Engende Hierseinszweifel in sich entfernen,
Umsichtig liebend tagtäglich hier handeln.

Kommt, lasst unseren Alltag uns ergreifen.
Wir greifen nicht mehr zu fernen Sternen.
Tiefe Freude am Leben darf in uns reifen,
Während all das Kränkende wir entfernen

Vital zu leben, heißt, tatkräftig zu handeln,
Den Raum für Freuden sich zu bereiten,
Kränkungen in Gleichmut zu verwandeln,
Sein Herz für Liebeserfahrung zu weiten.

Die Freude darf unser Hiersein begleiten.
Freundliche Achtsamkeit ist Ziel und Weg.
Den Himmel auf Erden wir uns bereiten.
Glücklichsein ist kein Herrschaftsprivileg.

Vorfindliches nicht beschönigen

Viele von uns fühlen sich irgendwie verpflichtet,
Fehler, Mängel und Schwächen zu vertuschen.
Doch Vertuschtes ist dadurch nicht vernichtet.
Es führt eher dazu, immer weiter zu pfuschen.

Widerständige Realitäten werden ausgeblendet.
Man flieht in gut kontrollierbare virtuelle Welten.
Elend und all das, was sich gegen uns wendet,
Scheint so beendet, scheint nicht mehr zu gelten.

Viele von uns leben dauerhaft mit Lebenslügen,
Müssen stets besser erscheinen, als sie sind.
Wie sie real sind, glauben sie nicht zu genügen.
Versagensangst sitzt noch tief im inneren Kind.

Viele von uns müssen ihre Eltern idealisieren,
Machen sich so eine heile Kindheit zurecht:
„Ich will Sehnsucht und Mangel nicht spüren.
Mache du meine Eltern mir niemals schlecht.

Die haben doch damals ihr Bestes gegeben,
Haben mich einstmals zu Recht geschlagen,
Mich derart vorbereitet auf ein hartes Leben.
Ihrer Strenge wegen kann ich viel ertragen.“

Viele haben emotional noch nicht verstanden,
Dass inzwischen erwachsen sie sind und frei.
Vom Gefühl her im inneren Kind sie stranden,
Sodass ein Bruch mit den Eltern gefährlich sei.

Krisensituationen werden abwiegelnd gedeutet:
„Das kriegen wir schon irgendwie in den Griff.“
Konflikte werden auf die anderen umgeleitet:
„Wir hingegen sitzen in einem besseren Schiff.“

Beschönigende Worte für asoziales Handeln:
"Wir haben ihn mit Drohungen ruhig gestellt."
Abgewertet wird, was notwendig zu wandeln:
"Es gibt so viel Schlimmeres auf dieser Welt."

Qualitätsanforderungen werden abgesenkt:
"Wir werden hier wohl abspecken müssen."
Unschöne Informationen werden verdrängt:
"Das will doch hier sowieso keiner wissen."

Beschönigen wir oft, um besser dazustehen,
Zeigt das an, was untereinander nicht stimmt.
Wer nicht den Mut hat, zu Fehlern zu stehen,
Chancen zu wirksamem Wachsen sich nimmt.

Fehler können wir aus der Welt nur entfernen,
Wenn wir diese mutig und achtsam betrachten.
Die Realität anerkennend, können wir lernen.
Andernfalls Elend wir den Enkeln vermachten.

Fehler und Mängel sowie Konflikte und Krise
Werden als Lernanlässe proaktiv einbezogen.
Mieses verdrängen schafft es erst das Miese.
Beschönigen heißt: Welt wird schöngelogen.

Ungewissheit und Risiken zulassen

Risikofrei kann unser Erdensein nicht sein.
Zum Beispiel ist Leben am Ende stets tödlich.
Vor die Hunde gehen wir, bilden wir uns ein,
Jedes Missgeschick im Dasein sei schädlich.

Wir brauchen Fehler, um aus ihnen zu lernen,
Brauchen Ungewissheit, um lebendig zu sein.
Da Unvorhersagbares aus Sein wir entfernen,
Stellen Leben wir vor dem Tode schon ein.

In Theorie kann man heiles Leben erplanen.
Doch in Praxis tritt oft heilloses Chaos dazu,
Ereignen sich Situationen, die nicht zu ahnen.
Doch meide ich Chaos, solang‘ ich nichts tu?

Auch Nichttun führt nicht uns zur Sicherheit.
Man entkoppelt sich von dynamischer Welt.
Wer nicht zu Not wendendem Wandel bereit,
Irgendwann in eine Stagnationskrise verfällt:

Ich verstehe Welt nicht mehr um mich herum
Und weiß mich nicht mehr in ihr zu bewegen.
Ich fühle mich einsam, abgekoppelt, dumm.
In all dem Wandel liegt nirgends ein Segen.

Perfektion in der Praxis ist nicht zu erreichen.
Allzu viele Bedingungen wirken auf uns ein.
Kein Grund, nichthandelnd Segel zu streichen.
Doch noch ein Grund mehr, tolerant zu sein.

Kein: Falls du Neues machst, mach es richtig.
Nicht: Irrtümer dürfen dir niemals passieren.
Chancen für Neues auf die Art vernicht‘ ich.
Wünschenswerte Zukunft wir dabei verlieren.

Keiner weiß, was wird, wenn Neues wir wagen.
Schmetterlingsflügelschlag entfaltet den Sturm.
Lasst uns doch verändern, worüber wir klagen.
Wir essen den Apfel und auch einen Wurm.

Ohne Risiken wird nichts Neues entstehen.
Neusuche ist eine Reise ins Unbekannte.
Wohin diese führt, ist oft nicht zu übersehen.
Man ahnt bisweilen, dass man sich verrannte.

Eher vages Vermuten, kein sicheres Wissen.
Gesichertes Wissen verhindert unser Lernen.
Risikobereitschaft entwickeln wir müssen,
Wollen Elend wir aus dem Leben entfernen.

Risikobereit und neufreudig, doch nicht naiv.
Fehlende Voraussicht muss man nicht ertragen.
Man schaut auch auf die Geister, die man rief,
Muss nicht entgeistert in das Elend sich wagen.

Sich Neues und Gutes erlauben

Förderndes suchen, Hemmendes meiden.
Vitalität meint, sich für sich zu entscheiden.
Entschieden tue ich Gutes und tue mir gut,
Stärke ich handelnd wachsenden Lebensmut.

Nur suchend wir Förderndes finden können.
Neues wagen und darin das Gute erkennen,
Auch wenn die Neuangst uns dies verbietet.
Glück meidet, wer nur das Gestern behütet.

Zu Glück zählt, das Heilende zu verstehen,
Nicht nur auf Elendsvermeidung zu sehen.
Man kann zumeist zwei Optionen wählen:
Will man Heiles stärken oder sich quälen?

Irrtum ist zu glauben, wer Elend vermeidet,
Sich damit schon glückliches Leben bereitet.
Wer stets auf die Abwehr von Mangel guckt,
Wird von der Angst vor Mangel verschluckt.

Wenn rechts Gold-, links Misthaufen steht,
Entscheidend, auf welchen Haufen ihr seht.
Wenn wir uns störende Handlung negieren,
Wird uns das nicht in das Glück hineinführen.

Besser als ängstlich abwehrendes Meiden
Ist zuwendend experimentelles Entscheiden.
Das Glück wird nicht deshalb uns erfassen,
Wenn Unglücklichmachen wir unterlassen.

Zwar ist es sinnvoll, mit Miesen aufzuhören,
Die Dinge nicht mehr zu tun, die uns stören.
Doch besser ist es, mit Gutem zu beginnen,
Für uns eher positive Aktionen zu ersinnen.

Weder Mensch noch Seele negierend lebt.
Heilsamer ist, wenn ihr Erlaubnis euch gebt.
Sage nicht: „Ich will nicht mehr traurig sein.“
Lade herzoffen selbstliebende Freude dir ein.

Des Nachts magst Schlaflosigkeit du beklagen
Oder Wachsein nutzend etwas Neues wagen:
Du setzt dich auf zum Malen oder Schreiben
All deiner Gedanken, die Schlaf dir vertreiben.

Du erwiderst, das gehe nicht, sei ohne Zweck,
Weil Licht anknipsend den Partner ich weck.
Solch Denke hat dich zum Misthaufen geführt,
Wo das hausgemachte Elend nur reproduziert.

Wir bleiben stecken in dem Gewohnheitsmief,
Statt Bedürfnis zu verwirklichen – sozialkreativ,
Statt dass jeder ein eigenes Schlafzimmer hat,
Findet nur sexarmes Zusammenschlafen statt.

Niemand kann im Eigenrhythmus sich rühren,
Muss Nachtleben in falscher Rücksicht führen.
Partnerschaft, in Wohnkonventionen gepresst,
Tötet die Liebe, die nicht erpressen sich lässt.

Selbstständigkeit bei Erwachsenen ist billig.
Wenn Zusammensein, dann bitte nur freiwillig.
Will ein Partner nachts schreiben, Radio hören,
Kann er für sich bleiben, ohne dich zu stören.

Was sind Handlungen, die uns stärkend heilen,
Denen wir uns zuwenden, wo wir verweilen?
Es ist die Bereitschaft, im Lebensfluss zu sein.
Uns entfaltend laden Nichterprobtes wir ein,

Gewohnheiten haben so vieles uns eingefaltet.
Versagens- und Verlustangst hat uns gestaltet.
Sich zu entfalten meint, Ängste offenzulegen,
Nicht länger im Gewohnten sich zu bewegen.

Sich zu entfalten meint, Chancen zu kapieren,
Das Neue und noch Ungewohnte zu riskieren,
Von den Ängsten sich nicht lähmen zu lassen,
Gute Gelegenheiten beim Schopfe zu fassen.

Uns entfaltend betreten wir Möglichkeitsräume,
Das Land unserer Wünsche und Lebensträume,
Lösen wir uns von uns vorgegebenen Zwängen,
Die uns Lebensmut rauben, Hiersein verengen.

Uns entfaltend, wird das Leben zum Experiment.
So vom Falschen man sich löst, Wahres erkennt.
Experimentierend wir unser Leben umschreiben.
Was uns nicht gut tat, muss nicht länger bleiben.

Experimentierend unterbrechen wir das Ritual,
Sobald wir nur erahnen: Alltag bereitet uns Qual.
Bemerkst du freudlos, es geht derart nicht mehr,
Muss ein Wachstumsimpuls für etwas Neues her.

Dieser Impuls ist meist unter Neuangst versteckt.
Lass die Erregung zu, die auch Kraft in dir weckt.
Nimm diese Neuangst an, lade ins Leben sie ein.
Sie mag von nun an Kompass zu Neuem dir sein.

Denn Heilsames in deinem Leben ist immer neu,
Und darum dich zu Experimentieren nicht scheu.
Probiere, was dir gut tut und was du brauchst.
Dich achtend, Friedenspfeife du mit dir rauchst.

Findest du dann in dir zu friedvoller Harmonie,
Übernimmt die Seele die Führung, zeigt dir, wie
Du die Liebe mit Energie und Erfolg integrierst,
Ein gelingendes Leben du für sich inszenierst.

Wer der Seelenstimme Aufmerksamkeit zollt,
Blickt vom Herzen auf einen Haufen voll Gold,
Erfährt dabei, dass meist Alternativen es gibt,
Wird das Leben lieben, weil das Leben ihn liebt.

Sicherheit und Wagnis

Sicherheit wird immer noch groß geschrieben.
Sicherheit versprechend, man Wahlen gewinnt.
Individuelle Absicherung wird oft übertrieben.
Für Unsicherheit des Lebens wird man blind.

Lebensversicherung verhindert nicht den Tod.
Man hinterlässt nur den Hinterbliebenen Geld.
Krankenversicherung vertreibt nicht die Not,
Die wir erleiden können, ins Leben gestellt.

Alles Leben ist mit Unsicherheiten verbunden.
Denn vieles entzieht sich unsrer Planbarkeit.
Wird die Angst vor Wagnis nicht überwunden,
Sind wir noch nicht wirklich fürs Leben bereit.

Wagnis geht meist mit vielen Fehlern einher.
Wir sind auf so vieles noch nicht vorbereitet.
Doch wenn Irrtümer uns irritieren noch sehr,
Uns unsere Neufreude im Dasein entgleitet.

Paradox ist es, neue Wege zu beschreiten,
Doch die ohne Umwege begehen zu wollen.
Wir können für uns kaum was Neues bereiten,
Solange wir noch unseren Fehltritten grollen.

Perfekt sein zu wollen, bevor etwas vollendet,
Samt Mangel an Kraft, Ungewisses zu wagen,
Gegen Vitales in unserem Dasein sich wendet.
Sicherheitsdenken geht Glück an den Kragen.

Mit Sicherheitsdenken will Angst man meiden:
Regelnd und planend zurrt Dasein man fest.
Doch in Regeln ersticken die Lebensfreuden.
Wichtiges im Leben wenig planen sich lässt.

Gesundheit, Glück, Freundschaft und Liebe
Halten sich allzu selten an Regeln und Pläne.
Mit starren Prinzipien kaum was davon bliebe,
Was ich mir eigentlich von Herzen ersehne.

Freundschaft und Liebe ohne Freude am Neuen
Erstarren zur Institution aus der Vergangenheit.
Wenn wir in Beziehungen Wagnisse scheuen,
Blieben wir nicht offen und nicht zukunftsbereit.

Gesundheit von uns reife Ehrlichkeit verlangt.
Wir haben uns unserer Verletzbarkeit zu stellen.
Wer vor dem Wagnis einer Innenschau bangt,
Wird Leib samt Seele zumeist sich verprellen.

Glück im Leben ist eher selten, ist oft flüchtig.
Glückmomente treffen auf uns meist unerwartet.
Lebensglück hat nicht auf die Dauer, wer tüchtig,
Sondern wer trotz Neuangst ein Wagnis startet.

Sich trauen, optimistisch zu sein

Bemühen, durch Planen den Tod auszuschalten,
Denken von einem Worst-Case zum nächsten,
Wird das Seelenleben auf Sparflamme halten.
Misstrauen lässt vom Gelingen uns abseh'n.

Auf Gelingen zu vertrauen, erfordert viel Mut,
Vor allem dann, wenn vor Krisen wir stehen.
Doch wir tun uns und den anderen nicht gut,
Wenn nur auf Gründe zu scheitern wir sehen.

Zweifel samt Zukunftsangst wirkt wie normal,
Wenn auf Herkunftsquellen man nicht schaute:
Wer war es, der das Lebensvertrauen mir stahl?
Wie kam es, dass ich als Kind kaum vertraute?

Nicht naives Denken: „Es wird schon alles gut."
Jeder muss zum Guten aktiv Beiträge leisten.
Dazu zählt auch unser Selbsterkundungsmut:
Ich will misstrauischem Kind in mir beisteh'n.

Bin ich misstrauisch, sollte ich mich fragen:
Traue ich eigentlich mir selbst über den Weg.
Oder empfinde ich mir gegenüber Unbehagen.
Schwäche mir einzugestehen, ich nicht überleg.

Selbstanschluss per Fremdschau wir verlieren:
Ich misstraue dir, ohne zu mir hinzuschauen.
Ich benutze dich, um Misstrauen zu projizieren,
Zeige dir meine Wut samt Zähnen und Klauen.

Ich wähle dich als Ersatz, mich zu bekämpfen.
So muss ich den Kampf nicht im Inneren führen.
Dir misstrauend kann Misstrauen ich dämpfen,
Muss an Ursachen meiner Macken nicht rühren.

Ich habe dich zwar gewählt, mich zu vertreten
In Gremien, wo über Gemeinschaft entschieden.
Doch Misstrauen gegen dich entsteht, denn
Ich habe den Eindruck, du hast mich gemieden.

Günstig ist, Eltern auf Vertreter zu übertragen:
Für was die mir angetan, muss Vertreter leiden.
Heute endlich kann ich Aufmüpfigkeit wagen.
Mich rächend, vermiese ich euch die Freuden.

Pessimismus fokussiert aufs Scheitern den Blick.
Wie was gut gehen kann, wird kaum bedacht.
Statt ins Glück, geht man in altes Elend zurück.
Statt des Morgens ein Kindheitsgestern erwacht.

Zu sehr eingeschränkt wird die Handlungswahl,
Da man in Gemeinschaft kaum wem vertraute.
Sich einzulassen gerät zur Selbstaufgabequal.
Statt der Lebenslust herrscht die Freudenflaute.

Leben braucht Lösungen

Leben ist ein Prozess, der nicht festzuhalten.
Lebenslang entstehen unerwartet Situationen,
Die uns herausfordern, Leben so zu gestalten,
Dass wir uns nicht strafen, sondern belohnen.

Was noch gestern eine passende Lösung war,
Kann sich morgen als Trugschluss erweisen.
Sich wandelnd wird neue Wahrheit offenbar,
Fährt unser Lebenszug auf anderen Gleisen.

Klammern weiterhin wir am Vergehenden fest,
Wird uns Freude am Leben zumeist vergehen,
Denn der Lebenszug sich nicht anhalten lässt.
Leben durchläuft man und bleibt nicht stehen.

Krank werden wir eher, wenn wir nicht kapieren,
Dass all unser Hiersein im wandelnden Fluss,
Statt uns zu erneuern wir ängstlich stagnieren,
Uns einredend, das man gleich bleiben muss.

Krank wird, wer es zulässt, dass er gekränkt,
Wer sich stagnierend sein Leiden bereitet,
Bedürfnissen zu wenig Beachtung schenkt,
Wenig wohlwollend sein Hiersein begleitet.

Es scheint noch schwer, auf sich zu hören,
Nicht trügerischen Eingebungen zu verfallen.
Damit aufzuhören, sich selbst zu zerstören,
Erscheint als die schwerste Übung von allen.

Wer kaum geliebt ward, füllt Lücken mit Hass
Auf sich selbst und auf diese lieblose Welt.
Seinen Herzraum erlebt der wie ein Fass,
Bei dem im Altelend der Boden zerschellt.

Fehlt der Boden, kann beim besten Willen
Kein anderer Fass auffüllen trotz Streben.
Unsere Liebessehnsucht ist nicht zu stillen,
Wenn unsrer Liebe wir keinen Boden geben.

Um ein erfülltes Leben in Liebe zu genießen,
Geht es zentral darum, ins Herz zu gehen,
Dort Wunden der Herkunft zu verschließen
Und zu erlernen, zu allem in sich zu stehen.

Wir lösen all das auf, was sich in uns fixiert,
Was uns daran hindert, ein Fließen zu sein,
Was uns noch ängstigt, beschuldig, geniert,
Uns verstört sein lässt, vereinsamt und klein.

Uns erlösend erlernen wir, zu uns zu halten,
Uns mit uns selbst gezielt zu befreunden,
Unser Leben als ein Liebesfest zu gestalten,
Einst Abgespaltetes wieder einzugemeinden.

Sich von Gewohnheiten lösen

Man hat Gewohnheiten sich eingefleischt.
Fleisch Gewordenes ist meist nicht bewusst.
Was unsere Aufmerksamkeit nicht erheischt,
Lässt uns erstarren. Und Starre schafft Frust.

Gewohnheiten geraten uns zur zweiten Natur,
Legen sich um die Knochen als klebrige Hülle.
Bringen suchend uns oft auf die falsche Spur,
Weit abseits von der wirklichen Lebensfülle.

Du könntest dein Leben von heute an ändern.
Ich weiß, sich zu ändern, hat kaum wer gern.
Doch Wandel nicht kosmetisch an Rändern,
Sondern diesen grundsätzlich, mitten im Kern.

Löse dich von den veralteten Denkkonzepten,
Die der Mitwelt und dir meist Elend gebracht.
Zu lange wir die Hoffnung mit uns schleppten,
Dass etwas im Außen uns glücklich macht.

Glück findest du niemals außerhalb von dir.
Glück kannst du nur in dir selbst erlauben.
Glück findet sich einzig im Jetzt und im Hier.
Pflücke sie und iss sie, wenn reif die Trauben.

Wer bewusst damit aufhört, sich zu kränken,
Erschafft endlich die Chance zu gesunden.
Dynamische Schritte ins Leben wir lenken,
Sobald die Selbstliebe in uns wir gefunden.

Man hat sich und man wurde oft gekränkt.
Doch Gekränkte rächen sich und verhärten.
Das Herz wird, sich kränkend, eingezwängt,
Um verletzbaren Kern nicht zu gefährden.

Hat man zu viel gehasst in seinem Leben,
Hat man so vieles verdammt und verflucht,
Wird gar vieles es dann zu vergeben geben,
Wenn nach dem inneren Frieden man sucht.

Ich vergebe den Hang zur Selbstzerstörung,
Ich verzeihe mir meinen Hass auf die Welt.
Doch ich erlaube mir weiterhin Empörung,
Wenn wer mir Hoffnung auf Liebe vergällt.

Ein Leben in Liebe ist lebbar. Man kann’s
Lernen, freundlich-achtsam mit Verzeihen.
Ziel ist es, sich zu akzeptieren – das ganz.
Wer sich wertschätzt, kann sich eher freuen.

Lebe dies dein Leben dich hingebend gelöst.
Und Hingabe gelingt eher, wenn man vergibt,
Man mutig das Herz öffnet und sich entblößt.
Man lebt wie verloren, wenn man nicht liebt.

Experimentell nach Lösungen suchen

Man wird nicht aus jeder Erfahrung klug.
Wer weise sein will, muss Sein auswerten.
Nur vor sich hin zu leben, ist nicht genug.
Denkfrei wir jegliche Weisheit gefährden.

Erfahrungen sind gar merkwürdige Sachen.
Sie können uns unser Hiersein erleichtern,
Wenn wir sie uns flexibel zu Eigen machen,
Auf dass wir dann an Erfahrung reich wär'n.

Erfahrung braucht unseren Zweifel zur Seite.
Die Skepsis lässt eher uns Irrtum erkennen.
Die Menschen sind nicht besonders gescheite,
Die scheints jede Frage beantworten können.

Erfahren und das Erfahrene in Frage stellen.
Nach Ausnahme zu scheinbarer Regel suchen.
Unterschiede und Gemeinsamkeiten erhellen.
Irrtümer und Fehler nicht länger verfluchen.

Erfahrungen können das Leben erschweren,
Sobald sie zu schematisch verallgemeinert,
Wir die Trugschlüsse nicht emsig abwehren,
So dass unsre Selbstwirksamkeit verkleinert.

„Einmal und nie wieder. Das funktioniert nie.
Es geht unter keinen Umständen, dass…"
Man zwingt Einfallsreichtum so in die Knie.
Dank Pessimismus ich die Chancen verpass.

Pessimisten sind nicht voll erlebensbereit
Mit Erfahrungsknoten in Herz, Hirn, Hand.
Wer Bedenken mit sich trägt zu jeder Zeit,
Hat nur stark reduzierten Angstverstand.

Entwickeln meint: Sich öffnen und weiten,
Mit der Angst gehen, sie nicht verdecken,
Etwas Neues zu versuchen zu allen Zeiten,
Proben, forschen, schauen und entdecken.

Damit es passt, funktioniert, möglich wird:
Was ist zu lernen? Was muss geschehen?
Auf traditionelle Art haben wir uns hier verirrt:
Wie könnte das noch ganz anders gehen?

Noch funktioniert nichts, doch wenn – dann.
Können bessere Bedingungen wir erfinden?
Sobald vereinzelt nichts erreichen man kann,
Soll man mit Gleichgesinnten sich verbinden.

Wir experimentieren, probieren und variieren,
Bleiben locker, doch beharrlich bei der Sache,
Nur nicht allzu schnell die Geduld verlieren.
Die Fehler sorgsam auswerten, die ich mache.

Mit Verzögern und Aufschieben aufhören

Entscheidungen machen mehrheitlich Angst.
Sich entscheidend geht irgendetwas verloren.
Je mehr du Entscheidung von mir verlangst,
Je mehr wird der Verzögerer in mir geboren.

Verzögerer, getarnt, Konsequenzen meidet,
Hat tausend Ausreden für Passivität parat,
Auf dass er sich nur nicht hier entscheidet.
Es bleibt ein verunklarender Sprachsalat:

„Vielleicht werde ich das irgendwie erledigen.
Ich warte ab, bis es die Sterne mir sagen.
Hektik würde die Angelegenheit beschädigen.
Wir sollten das Thema eine Weile vertagen.

Sobald ich mit diesem vollständig fertig bin,
Werde ich umgehend mit jenem beginnen.
Noch macht mir dies Ziel nicht genug Sinn.
Tue ich was, dann nur mit all meinen Sinnen.

Im Augenblick kann mich nicht konzentrieren.
Argument hat mich irgendwie nicht überzeugt.
Ich brauche noch Zeit, um das ganz kapieren.
Der Sachverhalt wird von mir kritisch beäugt.

Ich kann dem keine Aufmerksamkeit schenken,
Denn anderes steht erst einmal dringender an.
Ich werde morgen darüber weiter nachdenken.
Diese Idee ist gut zu realisieren, irgendwann.“

Dringendere Probleme stehen zu Lösung an.
Sind Probleme nicht da, werden sie erzeugt.
Mit ungelöstem Konflikt man verzögern kann.
Konfliktbeteiligte sind mir sicherlich zugeneigt.

Es gilt, sich Angst vor Entscheidung zu stellen,
Sich darin zu üben, Möglichkeiten loszulassen,
Um nicht weiterhin die anderen zu verprellen,
Nicht wichtige Entscheidungen zu verpassen.

Irgendwann ist die Entscheidung sowieso dran.
Lieber selbst zu entscheiden, als andere lassen.
Nicht entschieden sieht man als Verlierer sich an,
Beginnt häufig, sich für seine Feigheit zu hassen.

Klar meint ein Entscheiden, mit etwas aufzuhören,
Sich von Vertrautem klar und endgültig zu lösen.
Wenn dann wir nur die Verlustseite beschwören,
Ist es mit Entschiedenheit mal wieder gewesen.

Es geht darum, mehr auf das Neue zu sehen,
Auf, was möglich wird durch Entschiedenheit.
Was kann ausgerichtet an Schönem entstehen?
Nur ein klares Nein macht zum Ja mich bereit.

Sich von Ko-Widerständlern befreien

Ach, wie entlastend ist es, in Echokammern,
In Filterblasen und geschlossenen Räumen,
Unfähigkeiten der da draußen zu bejammern,
Von eigener Macht und Herrschaft zu träumen.

Ich ändere nichts. Die Welt hat sich zu wandeln.
Ich bleibe wie ich bin, das vollkommen zu Recht,
Verurteile aufs Schärfste, wie andere handeln,
Weil ich niemals in Frage stellen mich möcht‘.

Ich war schon immer so. Ich bin, wie ich bin.
Verlangst du von mir Wandel, bist du mir feind.
Zu denen, die wie ich sind, zieht es mich hin.
Einzig so. wie ich lebe, ist das Leben gemeint.

Um Entwicklungswiderstand nicht zu erspüren
Und mir einzureden, ich sei voll auf der Höhe,
Ist Beziehung mit Ko-Widerständlern zu führen
Als Trick, dass ich mein Stagnieren nicht sehe.

Bist du noch viel besser als ich im Vermeiden,
Klammerst an beharrlicher Gewohnheit du fest,
Muss ich nicht derart unter Stillständen leiden.
Nichtentwickeln sich so eher verdrängen lässt.

Wir können uns gemeinsam darüber erregen,
Dass die Menschen hier noch unzufrieden sind.
Sollen die doch auswandern der Ruhe wegen.
Wir bleiben zufrieden hier: kritiklos und blind.

Wir verteidigen kühn die bestehende Ordnung.
Wir zementieren mit Macht unseren Statusquo,
Reisen jahrein und jahraus zum selben Ort und
Werden dennoch unseres Lebens nicht froh.

Wer sich allein und in Gemeinschaft verhärtet,
Entfernt sich vom Leben und von der Liebe.
Sich verhärtend er sich samt Mitwelt gefährdet.
Bei Härte gerät Leben uns einsam und trübe.

Hat Neufreude in unserem Leben keinen Platz,
Weil wir uns wechselseitig an Neuem hindern,
Bist du für mich nicht mehr der richtige, Schatz,
Kann ich mit dir meine Sehnsucht nicht lindern.

Komm, lass uns gemeinsam Neues probieren,
Täglich etwas anders, vielleicht besser machen,
Leben ein wenig freier und ungeplanter führen,
Über Sackgassen und Scheitern herzlich lachen.

Zum Lebendig-Sein gehört auch Wandel dazu,
Ist Verdrängen und Vermeiden meist zu meiden.
Unsere Seele leidet, sind Konflikt und Kritik Tabu.
Stagnation verhindert unseres Lebens Freuden.

Veränderungsnotwendigkeit erkennen

An mir ist nichts falsch. Bei mir stimmt alles.
So, wie ich jetzt bin, bin ich hier richtig und gut.
An mir kann es nicht liegen im Fall des Falles,
Wenn sich ein Konfliktabgrund bei uns auftut.

In der vorherigen Beziehung war alles okay.
An mir kann darum die Störung nicht liegen.
Doch bei dir die Fülle von Problemen ich seh‘.
Die werden schon in den Griff wir noch kriegen.

Wenn ich mich ändere, was habe ich davon.
Ich kann einen Vorteil dabei nicht erkennen.
Ich sehe nur die Mühe, sehe nicht den Lohn.
Den kannst auch du nicht plausibel benennen.

Lieber sterbe ich, bevor ich mich noch wandle.
Neu anzufangen, ist peinlich, ist unangenehm.
Unsicher ist, ob ich mir Besseres einhandle.
Mein Leben ist doch auch so schon bequem.

Wenn ich das aufgebe, wem soll ich vertrauen?
Ich liefere mich dir doch nicht einfach hier aus.
Sollen andere hier doch neue Häuser erbauen.
Ich bleibe wohnen in meinem Herkunftshaus.

Hier passt nicht der Ort. Heut passt nicht die Zeit,
Um Angelegenheiten zu klären und anzupacken.
Ich habe dafür keine Handhabe, bin nicht bereit,
Für wenig Geld mir das alles hier aufzusacken.

Du immer mit deinen Wünschen und Visionen.
Ich wünsche mehr Ruhe mir und Zufriedenheit.
Aufbruch ins Neue muss sich für mich lohnen.
Ist Zukunft derart vage, bin ich nicht dazu bereit.

Will ich mich nicht wandeln, musst du so bleiben.
Veränderst du dich, werden wir uns eher fremd.
Wir verkrüppeln hier oder auseinander wir treiben,
Wenn nur einer von beiden den anderen hemmt.

Aufeinander zugehen meint, dass beide bewegen
Sich in Richtung auf wachstumsfördernde Mitte.
Nur Bewegung schafft den Beziehungssegen.
Im Paartanze erwächst das gemeinsame Dritte.

Bewegend wandelt sich Standpunkt und Sicht.
Ich drehe mich und auch die Welt dreht sich mit.
Mich drehend sehe ich Leben im anderen Licht.
Mich wandelnd halte mit dem Leben ich schritt.

Wir begreifen unser Leben in seiner Leichtigkeit,
Wenn wir, uns zu wandeln, als heilsam erkennen,
Wenn wir, jeden Tag zu neuem Aufbruch bereit,
Von überholten Gewohnheiten mutig uns trennen.

Erlauben wir uns doch einen Gewohnheits-TÜV:
Tut uns das, was wir tun, auch wirklich noch gut?
Jeder mutig seine eingefahrenen Muster überprüf.
Wandlung braucht Ehrlichkeit, Ausdauer und Mut.

Selbst- und Weltbilder weiten

Dafür bin ich der Richtige hier einfach nicht.
Ich bin zu alt oder zu jung, zu faul oder zu tüchtig
Zu sehr ein Leicht- oder aber ein Schwergewicht
Zu schwach oder zu stark, zu falsch oder zu richtig,

Zu klein oder zu groß, zu dumm oder zu schlau,
Zu wertlos oder zu wertvoll, zu arm oder zu reich,
Das fließt mir zu sehr oder erzeugt einen Stau.
Dafür bin ich zu anders oder aber zu gleich.

Ich bin zu leichtsinnig oder zu gewissenhaft,
Zu fröhlich oder zu ernst, zu weich oder zu stur,
So etwas hat hier doch noch keiner geschafft.
Das liegt gar nicht in unserer Menschnatur.

Vielleicht ist das hier zu viel oder zu wenig,
Zu schwer oder zu leicht, zu bekannt oder zu neu.
Für das bräuchten wir dringend einen König.
Für jenes bin ich viel zu wild oder zu scheu.

Ich glaube nicht, dass dieses uns möglich ist.
Dafür sind wir als Menschen nicht geschaffen.
Dieses macht kein Moslem, das kein Christ.
Ich mache mich hier doch nicht zum Affen.

Die anderen in den Entwicklungsländern,
Denen ständig Entwicklungshilfe wir geben,
Die müssen sich dafür zuerst mal verändern.
Dann ändere ich vielleicht auch mein Leben.

Spüre deine Angst hinter Erstarrungsworten,
Deine Vermeidung von Einsamkeit und Tod.
Spüre, wie die Worte dich von dir fort weh'n.
Erfühle deines inneren Kindes Seelennot.

Bleibe nicht an urteilenden Bildern kleben.
Streiche das Zu aus deinem Wortrepertoire.
Begib dich hinein in ein lebendiges Leben,
In dem stete Entwicklung dir wird offenbar.

Erlaube dir, Visionen und Träumen zu folgen,
Wünsche zu achten, Bedürfnisse zu erspüren.
Frage täglich: *Wie könnte es mir wohl geh'n?*
Was könnte mich näher zu mir heran führen?

Wir werden zu denen, die aktiv wir gestalten.
Wir nehmen unser Leben selbst in die Hand.
Wir müssen uns nicht an Weltbilder halten,
Die vorgezeichnet ohne Sinn und Verstand.

Welches Menschen- und Weltbild hilft weiter?
Wie kann die Menschheit friedlicher werden?
Wenn ich mit der Friedlichkeit nicht scheiter',
Wird wieder wer weniger die Welt gefährden.

Liebevoll werden mit Partnern und Kindern,
Wertvolles bestimmen und flexibel realisieren,
Selbst- und Fremdentfaltung nicht behindern
Wird uns hinaus über das Bestehende führen.

Können und wollen nicht verwechseln

Veränderungen kratzen unseren Selbstwert an,
Der auf Haben, Ansehen und Status sich stützt.
Man sich den Wandlungen kaum stellen kann,
Wenn man den Selbstwert nicht selbst besitzt.

Also krampfhaft den alten Selbstwert erhalten.
Was ich nicht kann, das muss ich nicht wollen.
So kann ich wenigstens den Statusquo erhalten
Zugleich auch Veränderungswütigen grollen.

Eine Form, allen Wandlungen zu widerstehen,
Ist die Verwechslung von Wollen und Können.
Verwechselnd muss nicht weiter man gehen,
Kann man sich Entwicklungspausen gönnen.

Gegen Pausen an sich ist nichts einzuwenden.
Erwächst jedoch aus Pause uns Stagnation,
Könnten wir bei Entwicklungsangst enden.
Einrosten im Alten wäre Vermeidungslohn.

In Gewohnheit feststecken und resignieren:
„Das ist eben so. Da kann man nichts machen."
Kontakt zur Wandelkraft wir derart verlieren.
In Stagnation vergeht alsbald uns das Lachen.

Was ist nicht will, das muss ich nicht können.
Was Mühe macht, wird einfach nicht gewollt.
Wir Beharrungskräften jede Ausrede gönnen,
Während Neufreude verzweifelt und schmollt.

Was man noch nicht kann, das kann man lernen.
Doch Lernen macht Angst, kann auch Mühsal sein.
Unsere Lernängste wir nur scheinbar entfernen,
Lassen wir uns auf solch Vermeidungsspiel ein.

Dieser Teufelskreis aus Selbstdemotivieren
Mit vertracktem Nichtwollen sich dreht und dreht.
Angst meidend wir unsere Neufreude verlieren.
Eine altbiedere Enge unseren Alltag durchweht.

Gefährlich wird Dasein, wenn man Lebensspiel,
Auf Angst, Ignoranz und Vermeiden nur gründet.
Nichtwollen erzeugt ein mieses Selbstwertgefühl,
Dass zumeist in einer Stagnationskrise mündet.

Fürs Leben selbst mache dich wandlungsbereit,
Lass altes Vermeiden nach und nach fahren,
Nimm dir, um gutes Neues zu lernen, viel Zeit,
Wachse über dich selbst hinaus mit den Jahren.

Doch wachse zugleich auch in dich selbst hinein,
Um dem Herzen, dem Wesenskern zu begegnen.
Wir werden mit unseren Leben zufriedener sein,
Je mehr wir uns selbst schätzen lernen und segnen.

Wir schätzen uns als wertvoll ein, weil wir lernen,
Weil wir ans Leben noch so viele Fragen haben,
Weil wir weder Zweifel noch Irrtümer entfernen,
Unseren forschenden Geist mit Neufreude laben.

Vom Sollen zum Dürfen wechseln

Kleine Wörter bestimmen oft die Art und Weise,
Wie wir auf uns selbst und das Leben schauen.
Sie beeinflussen unseren Alltag subtil und leise:
Wo muss ich mich hüten? Wo darf ich vertrauen?

Es macht viel mit uns, ob wir sollen oder dürfen,
Ob wer uns was erlaubt oder uns zu was zwingt,
Mit viel Erlauben und wenig Zwang in Entwürfen,
Unser Leben uns wahrscheinlich besser gelingt.

Vieles wurde von uns lange gemusst und gesollt:
So viel Verbot und Gebot, viel Zwang und Pflicht.
Man hat sich gefügt oder rebelliert und gegrollt,
Gewollt und gedurft hat man bisher kaum bis nicht.

In der Familie, in Schulen und am Arbeitsplatz:
Viel Befehl und Gehorsam, doch kaum Eigensinn.
Verkümmert ist dabei der innere Antriebsschatz.
Selbstwert wächst allein aus dem, dass ich bin.

Nicht mehr der Druck: Aus dir muss was werden.
Denn wir sind schon geworden, indem wir sind.
Druck und Zwang die Gemeinschaft gefährden.
Für was man wirklich will, wird man dann blind.

Um man selbst zu werden, gilt nur ein Dürfen:
Wer du bist, erfährst du durch ein Dicherproben.
Kommst du selbst vor in deinen Lebensentwürfen?
Steht dein Selbstwert auf deiner Wertliste oben?

Gemeinschaft braucht also eine Dürfenkultur.
Wir brauchen innere Erlaubnis, uns zu entfalten.
Wir brauchen nicht Regeln, die eng sind und stur,
Wollen wir diese Mitwelt lebenswerter gestalten.

Ich darf zu dem werden, als der ich gedacht.
Ich darf zu mir Passendes suchen und finden.
Ein Leben ist mit Zweifel und Irrtum vermacht.
Auf Fehlern und Lernen Entwickeln wir gründen.

Wir brauchen den Raum zum Experimentieren,
Für Versuch und Irrtum und zum Fehlermachen.
Wir brauchen viel Zeit, unser Tun zu reflektieren,
Humor und Betroffenheit, Weinen und Lachen.

Wer zeitweilig Anleitungsfunktionen übernimmt,
Gestaltet für und mit uns den Möglichkeitsraum.
Regt an, unterstützt uns, doch nicht bestimmt.
Denn Selbstverantwortung wächst sonst kaum.

Anleiten bedeutet hier, einen Raum zu gestalten,
Um unsere Werte und Ziele derart abzuklären,
Dass wir eine gelingende Kooperation entfalten,
Dank derer Sinn, Freude und Liebe wir mehren.

Für Unterschiede offen sein

Unter uns Gleichen erleben wir Scheinsicherheit.
Die Enge in solcher Gleichheit spüren wir selten.
In Kulturen, die für Unterschiede wenig bereit,
Oft sehr starre und strenge Regelungen gelten.

Mit Unterschieden zu leben, ist meist zu lernen.
Unterschiede muss man erst Reichtum erfahren.
Unsre Angst vor dem Alleinsein ist zu entfernen.
Unterschiedstoleranz entsteht erst nach Jahren.

Beziehungsangst geht dann eher uns verloren,
Wenn Kultur uns weitet, anstatt dass sie beengt.
Wir wurden doch nicht als einzigartig geboren,
Auf dass man Besonderheit abwertend kränkt.

Wir brauchen Maximum guter Lebensformen,
Verbunden mit Minimum verbindlicher Normen.
Unterschiedliche Priorität braucht Akzeptanz.
Gemeinschaft braucht Unterschiedstoleranz.

Kein Mensch soll das Gefühl haben müssen:
Denkt und tut er wie alle, wird er erst akzeptiert.
Gemeinschaft bar starrem Kollektivgewissen
Die Menschen zu liebenden Bindungen führt.

Gemeinschaftlich allen Geschichten lauschen,
Die das Leben uns in unser Drehbuch schrieb,
Sich über Ereignis und Bedeutung austauschen,
Schafft ein sicheres Gefühl, wir haben uns lieb.

Auch erlittene Schmerzen werden einbezogen,
Denn Schmerz als Rückzug uns meist isoliert.
Leben ist, wie es ist, wird nicht schöngelogen.
Dank Mitgefühls Wärme man nicht mehr friert.

Gemeinschaftlich in klugen Projekten handeln,
Einander Fehler und Schwächen eingestehen
Und Fehler in wertvolle Erfahrung verwandeln.
Herz und Verstand sagen ja, so kann‘s gehen.

Wird Schmerz zu Mitgefühl, Fehler zu Lernen,
Kommen wir aus schädlichen Bindungen frei,
Können wir Beziehungsangst lösend entfernen,
Entwerfen wir uns in warmer Bezogenheit neu.

Was Eltern vorlebend modellhaft vermachten,
Womit sie sich selbst oder uns einst verletzt,
Können wir gemeinsam achtsam betrachten,
Bis Verletztes geheilt und Vermachtes ersetzt.

Wirklich Neues entsteht nur, wenn Altes geklärt.
Nur was geklärt ist, das kann man vergessen.
Verletzung wird geheilt, nicht mehr abgewehrt.
Das Leben wird gelebt, nicht nur ausgesessen.

Sichtweisen flexibilisieren

Von allem fast nichts wissen die Universalisten,
So sehr sie sich auch um Überblick bemühen.
Von fast nichts wissen sehr viel die Spezialisten.
Viel Macht sie aus ihrem Spezialwissen ziehen.

Details sind hier und Zusammenhang ist dort.
In guter Praxis sollten sich die beiden ergänzen.
Arbeitsteilung scheucht Zusammenhänge fort.
Expert*innen mit dem Spezialwissen glänzen.

Expert*innen als die, die von wenig viel wissen,
Sind meist eng gebildet und hochspezialisiert.
Ihr Fachgebiet gut sie beherrschen müssen,
Doch weniger das, was drum herum passiert.

Ich bin Fachärztin, Richterin, Psychologin.
Also ist meine Sicht hier richtiger als deine.
Es ist mein besonderes Fachwissen, worin
Ich dir deutlich überlegen zu sein vermeine.

Die Fachleute verabsolutieren oft ihre Sicht.
Was sie erkennen, wird zum Maß aller Dinge.
Was sie nicht sehen, das gibt es für sie nicht.
Sinnlos ist, dass Sichtwechsel man erzwinge.

Expertentum hat oft mit Vermeiden zu tun.
Experte wird man meist durch viel Ignoranz.
Man lässt die Vielzahl der Sichtweisen ruh‘n,
Konzentriert sich auf eine Sichtweise ganz.

Vielleicht mag man Beziehungen nicht leiden.
Also konzentriert man sich aufs Sachproblem.
Wenn trotz der Lösung sich Geister scheiden,
Irritiert das, ist der Zustand sehr unangenehm.

Dein Standpunkt ist zwar auch interessant,
Aber unhaltbar, ganz professionell gesehen.
Davon abzugehen, liegt also auf der Hand.
Das ist doch hoffentlich von dir einzusehen

Experten, die in ihrer Weltsicht eingefroren,
Können so nicht gemeinschaftsdienlich sein.
Sie haben Kontakt zur Wirklichkeit verloren.
Wahrhaftig ist fast nie eine Sichtweise allein.

Doch wie in dieser Welt Überblick bewahren,
Wie Sicht auf Details und Ganzheit versöhnen,
Wie die reale Komplexität des Seins erfahren,
Ohne sich überfordernd nur noch zu stöhnen?

Kooperation und Kommunikation sind der Weg,
Auswüchse der Arbeitsteilung zu überwinden.
Die Weltsicht bleibt einseitig, gefährlich schräg,
Solange Expert*innen nicht zusammenfinden.

Herausforderungen annehmen

Kein: „Geh mir weg mit deinen Problemen.
Ich kann das Wort schon nicht mehr hören.
Da muss man sich mal zusammennehmen,
Beiseite schieben, dickes Fell beschwören.“

Wer sein Rückgrat durch dickes Fell ersetzt,
Vereinsamt in fantasierter Problemlosigkeit.
Dickfällig er sich und andere häufig verletzt,
Wenn nicht zur Problembearbeitung bereit.

Leben ist gefüllt mit Krisen und Konflikten,
Unterschieden und Widersprüchlichkeiten.
Das Leben selbst wir zum Teufel schickten,
Würden wir uns ihnen nicht stellen beizeiten.

Probleme fordern unsere Kreativität heraus:
Was ist zu lernen in schwieriger Situation?
Wir nehmen sie an, reden uns nicht heraus,
Problemlosigkeit ist uns lähmende Illusion.

Wir lernen sorgsam, die Probleme zu klären,
Denn das Geklärte kann leichter man lösen.
Gegen jede Vorverurteilung wir uns wehren.
Es gibt nicht die Nurguten oder Nurbösen.

Probleme sind Salz in Beziehungssuppe.
Hier erweist sich Qualität der Kooperation.
Probleme sind willkommen statt schnuppe.
Vermeiden spricht unsrer Beziehung Hohn.

Wir bleiben im alten Schlechten stecken:
„Das passt mir nicht. So geht‘s nicht weiter.“
Verneinend wir Besseres kaum entdecken.
Leben wird grauer, ist nicht bunt und heiter.

Was hat in letzter Zeit nicht gut geklappt?
Was haben bisher wir noch nicht geschafft?
Wer von uns hat wann wie Pech gehabt?
Wozu hat sich noch keiner hier aufgerafft?

Derart kommt man hier sicher nicht voran.
So wie bisher kann es nicht mehr gehen.
Negation Initiative kaum wachrütteln kann.
Unterlassend wird nichts Neues entstehen.

Zumal alles Bessere immer auch neu ist,
Lasst aufs Neue und Gute uns schauen.
Das Alte und Schlechte bleibt immer trist.
Daran sollte man nicht noch weiter bauen.

Was ist an Neuem und Gutem gelungen?
Was hat in der letzten Zeit weitergebracht?
Wann war es leicht und eher ungezwungen?
Was hat uns gemeinsam Freude gemacht?

Da scheint was durch. Das ist schon was.
Wir sollten damit einmal experimentieren.
Wir öffnen gemeinsam ein neues Fass,
Um etwas Neues, Frisches zu probieren.

Sinn hinter Einzelheiten erkunden

Das Leben ist vielfältig. Das Leben ist bunt.
Allzu vieles gibt es zu sehen und zu hören.
Die Mitwelt tut all unseren Sinnen sich kund.
Ihre Vielfalt kann uns betören oder verstören.

Wir können in Daseinsvielfalt uns verlieren,
In Pracht der Farben und Formen untergehen,
Im Wust der Einzelheiten nichts mehr spüren,
Uns und die Welt um uns so nicht verstehen.

Mit Einzelaktionen wir Lebenszeit vergeuden.
Wir reagieren auf Welt, statt sie zu gestalten,
Fragen nicht, was die Dinge für uns bedeuten,
Weil wir uns an den Oberflächen aufhalten:

Dann habe ich dieses gemacht, dann jenes.
Bin nach Rom gereist, New York und Paris.
Das ist für mich scheußlich, jenes Schönes.
Dies ich verabscheu, jenes ich stets genieß.

Leben erscheint als Abfolge von Ereignissen,
Jedes abgeschlossen, bewertet und singulär.
Von Sinn und Bezügen will man nichts wissen,
Erfahrung häuft sich zu mehr und stets mehr.

Dieses Erleben von Quantität statt Qualität,
Katalogisierendes Horten von Einzeldingen,
Bei Mangel an Abstraktionskraft entsteht,
Da zu sehr am Sinnlichkonkreten wir hingen.

Die Frage ist: Wie ordne ich mir meine Welt,
Um nicht in der Fülle der Details zu ersticken?
Wer nur die Unterschiede im Sinne behält,
Dem wird die Ordnung der Welt nie glücken.

Kinder lieben es oft, Vielfältiges zu sammeln,
Ich klebte meine Tapete mit Bierdeckeln voll.
Konnte so sammelnd viel Zeit vergammeln,
Wusste nicht, was ich sonst anfangen soll.

Habe Briefmarken in der Jugend gesammelt,
Dann ersatzweise Schallplatten und Bücher,
Oft einsortierend das Alphabet gestammelt.
Ich fühlte mich sammelnd in Vielfalt sicher.

Unter A die Atlanten und unter Z die Zukunft.
Das Leben ward geordnet wie eine Bibliothek.
Ich sah mein Sammeln als Akt der Vernunft.
In Wahrheit war es widersinnig und schräg.

Ich wiederholte die Anfänge der Wissenschaft:
Sammeln, Katalogisieren, Gemeinsames finden.
Mir fehlte über Jahre der Mut und die Kraft,
Anfangsstadium des Denkens zu überwinden.

Was wurde nicht alles gesammelt und sortiert?
Museen wurden mit gestrigen Ramsch gefüllt.
Doch in der Gesellschaft ist nur wenig passiert.
Auf Krieg zu verzichten, war kaum man gewillt.

Wer die Liebe nicht fühlt, der muss mit Sachen
Eine bedrohliche Seelenleere überdecken,
Anstatt sich lebend leer und frei zu machen,
Bleibt dabei man in öder Sachenwelt stecken.

Viel sinnvoller wäre es, in Kontakt zu gehen,
Die Muster aufzuspüren, die uns verbinden,
Hinter die Handlungen und Dinge zu sehen,
Um unsere Distanz zur Welt zu überwinden.

Wie beziehen wir uns zurzeit aufeinander?
Was löst mein Reden und Tun bei dir aus?
Wenn achtsam ich meinen Leib durchwander‘:
Was halte ich noch zurück? Was will heraus?

Symptome sieht, spürt man, Ursachen nicht.
Warum sich dann um Ursachen kümmern?
Darum, weil bei Ursachenklärungsverzicht
Sich die Symptome zumeist verschlimmern.

Ein Verspannungskopfschmerz oft entsteht,
Wenn wir Muskeln zum Kopf hin verspannen.
Nur Tabletten zu schlucken, ist langfristig blöd,
Weil wir nicht wirklich etwas damit gewannen.

Ursachenfragen: *Wie mache ich mir Stress?*
Wie wirkt der Stress auf den Muskelpanzer?
Wie läuft bei mir der Verspannungsprozess
Vom Anfang bis hin zum Ende als Ganzer?

Klärungsfragen: *Kann ich Stress vermeiden?*
Dauert Stress noch an oder ist er gewesen?
Wann begann dieses Kopfschmerzenleiden?
Wie kann den Muskelpanzer ich wieder lösen?

Lösungsfragen: *Was kann ich selbst dazu tun?*
Wo will fremde Hilfe in Anspruch ich nehmen?
Was greife ich noch auf? Was lasse ich ruh‘n?
Wozu möchte ich mich von nun an bequemen?

Erste Antworten: Ich beginne mit Selbstmassage,
Ich nehme eine Massageserie durch Profis hinzu.
Leistungsverhalten stelle ich gründlich in Frage.
Hoffentlich lässt mich der Schmerz dann in Ruh‘.

Von Details schreiten fort wir zu Hintergründen,
Schauen zugleich auf die Entstehungsursachen.
Sinnlosen Erscheinungswust wir so überwinden,
Nicht mehr zu anhaftenden Opfern uns machen.

Vielfalterleben hier. Dort unsere Frage nach Sinn:
Was ist mir etwas wert? Was bedeutet das mir?
Ich kläre für mich die Vorstellung, wozu ich bin.
Ich finde dazu eine Antwort und ich lebe dafür.

Realität realistisch erkunden

Die Realität ist mal schön und mal schwer.
Nicht immer will man ihr in die Augen sehen.
Man schaut an ihr vorbei oder nur ungefähr,
Hoffend, all das wird alsbald vorüber gehen.

„Irgendwer hat irgendwas irgendwie getan.
Wann wo und wozu, weiß ich nicht genau.
Dass da irgendwas nicht stimmte, ich ahn.
Ich mich jedoch nachzufragen nicht trau."

„Das darf nicht wahr sein. Ich will es nicht.
Das ist doch viel zu schön, um wahr zu sein."
In beiden Fällen geschieht Realitätsverzicht.
Man lässt auf die Wirklichkeit sich nicht ein.

Oder Realität wird sturweg angenommen:
„Es ist ganz offensichtlich nur so, dass..."
Was nicht passt, wird herausgenommen:
„Es ist eigentlich nicht möglich, dass..."

Alternativloses Behaupten macht uns eng.
Wesentliches wird derart oft ausgeblendet.
Sobald ich mich fest in ein Wissen zwäng,
Zugleich auch ein kritisches Denken endet.

Besonders die Fehler werden übergangen.
Auch unpassende Erfolge werden ignoriert.
Wer derart in die Realitätsflucht verfangen,
Ein eher karges und lebloses Leben führt.

Ob nun als gut gewertet oder als schlecht.
Was ist, das ist. Was geschieht, geschieht.
Ich lege mir Wirklichkeit nicht noch zurecht,
Höre ein möglichst vollständiges Lebenslied.

Solange ich durch dieses Leben wander',
Halte ich es durch Hinterfragen mir offen:
Was geschieht hier jetzt wie miteinander?
Ich stelle Erfahrungen zurück und Hoffen.

Nachfragend zu konkretisieren ich mich trau,
Bleibe auf die Art nicht im Diffusen stecken:
„Wer machte was wie wozu wann wo genau?"
Ich werde die Situationsachtsamkeit wecken.

Wie ist es zu dieser Situation gekommen?
Ist hier jemand, der noch Ursachen verbirgt?
Wie hat Ereignis seinen Verlauf genommen?
Was wird wo vermutlich dadurch bewirkt?

Ich lasse bei mir Fehler und Schwäche zu.
Auch meine Erfolge benenne und feiere ich.
Ich bespreche und durchbreche das Tabu,
Richte mich innerlich auf und eiere nicht.

Schließlich eine realistische Bescheidenheit:
Grenzen erkennen und deutlich benennen.
Dabei die Grenzen auch zu verändern bereit
Bei mehr oder weniger Kennen und Können.

Beiträge zu gemeinsamem Tun begrenzen.
Rechtzeitig oder später ein deutliches Nein.
Nicht nur die Durchhaltenden hier bekränzen.
Man muss doch nicht fortwährend tapfer sein.

So geht es: „Ich übernehme die Teilaufgabe.
Das kann ich bis dann von mir erledigt sein.
Doch falls ich mich damit überfordert habe,
Beziehe ich gern dich und dich noch mit ein."

Nicht: „Ich übernehme alles, was sein muss.
Irgendwie und irgendwann kriege ich das hin.
Tapfer halte ich durch bis zum bitteren Schluss,
Weil ich so durch und durch zuverlässig bin."

Gern: „Das kann ich. Hier weiß ich nicht genug.
Diese Aufgabe ist mir allein noch zu schwer.
Dies zu tun, wäre Selbst- oder Fremdbetrug.
Ich vermute, ich schaffe das gut nicht mehr."

Nicht: „Ich kann nichts. Alles geht mir schief.
Das wird sowieso nichts, wenn ich es mache."
Umgang mit mir selbst wird dann destruktiv,
Da ich meine Grenzen argwöhnisch bewache.

Menschliche Intelligenz erwerben

Intelligenz ist hier nicht wie üblich gemeint
Als sprachliches, mathematisches Denken,
Computer das meist besser in sich vereint.
Was der kann, kann Mensch sich schenken.

Computer können schneller rechnen als wir,
Können scharfsinniger als wir kalkulieren,
Sind genauer, brauchen weniger Zeit dafür.
Gegen sie würden meist wir dabei verlieren.

Was gut zu messen ist, können Maschinen
Viel besser als Mensch im Alltag ausführen.
Messbare Intelligenz wird uns nicht dienen.
Wir sollten Menschenintelligenz definieren.

Wo leuchtet in Menschen ein kluges Licht?
Was wären der Menschen Kompetenzen?
Was kann selbst der beste Computer nicht?
Wo hat künstliche Intelligenz ihre Grenzen?

Menschlich sind zum einen die Fantasien,
Einbildungskraft und Vorstellungsvermögen,
Mit denen wir ins Reich der Träume zieh'n.
Einfallsreich frei unseren Geist wir bewegen.

Mensch kann von der Dingwelt abstrahieren,
Sich denkend versetzen in Welt der Ideen,
Kann Sinn seines Seins sich konstruieren,
Kann von Erscheinung zum Wesen gehen.

Wo Ethik, Originalität und Kreativität vereint,
Wird man zu Neuschöpfenden unserer Welt.
Wo Loch von Wunsch zu Realem erscheint,
Unsere Imaginationskraft Brücken erstellt.

Menschlich sind zum anderen Sensibilität,
Empfindsamkeit und Einfühlungsvermögen.
Mitfühlend man viel von anderen versteht,
Um sich herzlich auf diese zuzubewegen.

Herzoffen, umsichtig, hilfsbereit und tolerant
Können unsren Mitmenschen wir begegnen.
Wer Emotional- und Sozialkompetenz erkannt,
Kann lieben und seine Beziehungen segnen.

Kompetenz ist Fantasie mitsamt Sensibilität.
Das haben weder die Affen noch Maschinen.
Beides den Menschen gut zu Gesichte steht.
Derart kompetent der Menschheit wir dienen.

Intelligenz hat die Dummheit als Gegenpol.
Dumm ist typisch menschliche Eigenschaft.
Abgestumpfte fühlen elendig sich eher wohl.
Feinspürigkeit wird weitgehend abgeschafft.

Leider ist Dummheit noch weit verbreitet:
Fantasielosigkeit gepaart mit Insensibilität.
Weil so viele Menschen noch irregeleitet,
Man weder sich noch die anderen versteht.

Ohne unser aktives Vorstellungsvermögen,
Einfallsarm ohne jegliche Einbildungskraft
Wir uns auf ewig im Gewohnten bewegen.
Neues und Besseres wird nicht geschafft.

Mit Gefühlskälte und grober Dickfelligkeit,
Intuitionsarm, taktlos und frei von Instinkt,
Werden wir niemals gemeinschaftsbereit.
Liebe und Bezogenheit kaum uns gelingt.

Abgestumpfte sind häufig wenig originell,
Meist humorlos und zudem noch unkreativ.
Rücksichtslos werden sie oft allzu schnell,
Wenn was nicht nach ihren Normen ablief.

Mitleidlos sind Verdummte und intolerant,
Weil sie sich selten in andere versetzen,
Perspektivwechsel ist zumeist unbekannt,
Darum sie sich und die anderen verletzen.

Doch Dummheit ist nicht gleich Unwissenheit.
Wissen kann man sich meist noch erkaufen.
Dummheit erschafft so viel seelisches Leid,
Dass Menschen oft in dem Elend ersaufen.

Vertraute Erkenntnisse hinterfragen

Allzu gern bleiben an Gewissheiten wir kleben,
Auch an denen, die überholt oder sogar erlogen.
Altes zu erhalten, scheint Sicherheit zu geben.
Unsre Weltsicht wird passend zurechtgebogen.

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

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

Warum nicht auf Gewissheiten verzichten,
Haltbarkeitsdauer von Wahrheit reduzieren,
Sicherheit nicht mehr an Stabilität ausrichten,
Das Sein als beständigen Wandel kapieren?

Alle zwei Jahre hin zum Gewohnheits-TÜV:
Was ist gut, was ist eher störend zu wissen?
Meine Einstellung zur Mitwelt ich überprüf‘:
Was ist noch Wollen? Was ist nur Müssen?

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

Entlernen, also von Sinnleerem sich befreien.
Neulernen, wo Sinnhaftes sich mag andeuten.
Irrtümer erkennen und sich diese verzeihen.
Sich staunend ein lebendiges Leben bereiten.

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

Feinere Unterschiede werden mir bewusst,
Subtilere Zusammenhänge gehen mir auf,
Aus solcher Neuerkenntnis beziehe ich Lust,
Wenn offenen Geistes durchs Leben ich lauf‘.

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

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

Vertraute Lernweisen ergänzen

Wir lernen, um uns und die Welt zu verstehen.
Wir verstehen, um unsere Welt zu gestalten.
Drum von Wissen zu Handeln wir übergehen,
Um Mieses zu vernichten, Gutes zu erhalten.

Handelnd werden wir mitwirksam in der Welt.
Nur zu wissen und zu denken ist nicht genug.
Neue Herausforderungen das an Lehre stellt.
Kompetenz statt Wissen zu fördern, wäre klug.

Kompetenzförderung erfordert Lernvorgehen,
In deren Rahmen die Lernenden man aktiviert.
Es reicht nicht, nur zuzuhören und zuzusehen,
Weil dabei in Lernenden viel zu wenig passiert.

Still sitzend dem öden Lehrvortrag lauschen,
Als Restaktivität bleibt Hören und Schreiben.
Warum nicht diese Lernweisen austauschen?
Warum muss all das stets weiterhin bleiben?

Wer mutig genug ist und es sich leisten kann,
Fragt nach, wenn er etwas nicht verstanden.
Ansonsten strengt meist man gehörig sich an,
Um bei den benötigten Zertifikaten zu landen.

Kein Lernpsychologe und kein Neurobiologe
Lässt ein heiles Haar an solchem Passivlernen.
Der Lehrvortrag scheint wie eine Massendroge:
Lässt sich nur gegen viel Widerstand entfernen.

Statt Tafeln werden Whiteboards beschrieben.
Die Lehrvorträge werden verpowerpointisiert.
Doch Prinzip des Passivlernens ist geblieben.
Allzu viel ist im Bildungsbereich nicht passiert.

Widerstand gegen Neues ist heftig am Werk.
Bringt die Bildungsentwicklung aus der Balance.
Das Alte ist riesig. Das Neue ist nur ein Zwerg.
Wieso kriegt das Neue hier kaum eine Chance?

Lehrende und Lernende, Wirtschaft und Staat:
Wer ist mit wem wie wozu zu sehr verbündet?
In einem nur opportunistischen Interessensalat
Man sozial grundlegend Neues kaum ergründet.

Neu wäre es, wenn man fortan so lernen kann,
Wie das Alltagsleben uns hier zu lernen gelehrt.
Dann zieht man ständig alle Informationen heran.
Einen Zensurenvergleich man komplett entfernt.

Die Lernenden erarbeiten sich fast alles allein,
Ziehen vorwiegend ihre Mitlernenden zu Rate.
Jeder stellt sich auf seine eigene Lernweise ein.
Gewählte Lehrende begleiten Lernende als Pate.

Schwächen und Stärken offenlegen

In Leistungs- und Fehlerkulturen, die rigide,
Wo Stärken belohnt und Schwächen verboten,
Gedeiht der Selbstbetrug, der für viele perfide,
Weil wir unsere Realität nicht länger ausloten.

Ich mache mir und allen anderen etwas vor.
Ein Nichtkönnen wird zu Nichtwollen verdreht.
Jedoch Kontakt zu mir selbst ich dabei verlor.
Raum der Illusionen in und um mir entsteht.

Ich ahne, doch ich will die Schwächen nicht,
Will von ihnen nichts hören und nichts sehen,
Will nicht, dass irgendwer darüber spricht.
Keine Peinlichkeit soll dadurch entstehen.

Ich decke meine Schwächen irgendwie zu.
Meide Situationen, wo sie deutlich werden.
Am besten ist, Schwächezeigen wäre Tabu.
Nichts kann den Selbstwert dann gefährden.

Oder ich nehme die Beschämung vorweg,
Gebe an, dass ein Totalversager ich bin.
Schwäche zu verdecken, hat keinen Zweck.
So erlange ich Aufmerksamkeit immerhin.

Meine Schwäche nutze ich zum Kokettieren.
Wissen samt Leistung wird aktiv verweigert.
Wer nicht hat, hat auch nicht zu verlieren.
In Verweigerung wird sich hineingesteigert.

Oder ich übertreibe maßlos meine Stärken:
Ich kann davon sowieso schon fast alles.
Hoffend, dass Schwächen sie nicht merken,
Habe ich Ausreden parat im Fall des Falles.

Schwächen verbergen, Stärken übertreiben:
Beide Wege nur die Entwicklung verhindern.
Wollen wir lernbehindert nicht mehr bleiben,
Ist Angst vor Selbstkundgabe zu mindern.

Heraus aus unserer Stärke-Schwäche-Falle
Gelangt man mit dem Mut zur Ehrlichkeit.
Unsere Angeberei durchschauen fast alle.
Noch größer wird dadurch die Peinlichkeit.

Irreal ist, dass wir nur stark oder schwach.
Eigenlob stinkt nicht. Schwach ist normal.
Unsere Schwächen sehen wir uns nach.
Sie in Stärke zu wandeln, steht zur Wahl.

Es geht darum, sich der Realität zu stellen.
Kein Mensch ist nur gut oder nur schlecht.
Sollen andere doch über uns Urteile fällen.
Doch ich mich nicht mehr verurteilen möcht‘.

Bluff unterlassen

Neu lernen muss man in der Regel erst dann,
Wenn Bisheriges deutlich nicht mehr reicht,
Wenn man etwas noch nicht weiß oder kann,
Gemessen am Ziel sich Mangel einschleicht.

Zum Lernen gilt es, sich lernbereit zu machen,
Sich Fehler und Schwächen einzugestehen.
Können wir über unsere Fehler nicht lachen,
Fällt es sehr schwer, überhaupt sie zu sehen.

Fehlertoleranz ist Grundlage guter Lernkultur.
Fehlerintoleranz erschafft ein Alsobverhalten.
Man vertuscht seine Fehler, stellt sich stur,
Beginnt die Fehler für gute Lösung zu halten.

Aus Angst vor Eingestehen von Unfähigkeit -
Eigentlich der Bestandteil wahrer Kompetenz -
Entwickele ich Bluff-Kompetenz mit der Zeit,
Wodurch ich notwendiges Lernen begrenz‘.

Aufstiegswillige sind extrem bluff-gefährdet.
Meist wird Aufsteigenden zu viel abverlangt.
Statt echt zu werden, wird sich nur gebärdet.
An Bluff ein Großteil der Führenden krankt.

Ein dickes Gehalt und real dünne Kompetenz:
Führungskompetenz ist dem Zufall überlassen.
Mit Bluff aufpoliert, nur zum Schein man glänzt.
Die das durchschauen, beginnt man zu hassen.

Machtspiele ersetzen unser ehrliches Lernen.
Es geht nur noch um uns, nicht ums Problem.
Von dem, was uns gut tut, wir uns entfernen.
Zu bluffen macht uns Angst, ist unangenehm.

Auch hier hilft ein freundliches Hinterfragen:
Gestatte ich mir, etwas noch nicht zu können?
Kann ich mein Nichtkönnen deutlich ansagen?
Kann ich genug Zeit zum Lernen mir gönnen?

Wie erlebe ich Druck, etwas vorzutäuschen,
Mich besser zu geben, als ich derzeit bin?
Was höre ich von mir an Bluff-Geräuschen?
Wieso macht zu bluffen hier überhaupt Sinn?

Wieso bin ich hier überhaupt herein geraten,
Wo Schein anscheinend mehr zählt als Sein?
Kann ich was ändern mit Worten und Taten,
Oder stelle ich lieber mein Mitmachen ein?

Sich was vorzumachen, trennt von der Welt.
Wir werden uns selbst und anderen fremd.
Bluff uns in das Land der Einsamkeit stellt.
Spontaneität und Freude werden gehemmt.

Prinzipien relativieren

Woran richte ich derzeit mein Handeln aus?
Was bestimmt Richtung, Ziele und Leitideen?
Wie bemerke ich, kommt Passendes heraus?
Wie bewerte ich ein laufendes Geschehen?

Im Handlungshintergrund Prinzipien steuern
Das Tun wie das Nichttun, das Unterlassen.
Bei Abweichungen unsere Neuronen feuern:
Hier scheint etwas nicht so recht zu passen.

Prinzipien können teils sinnvoll für uns sein,
Um uns zeitweilig im Leben zu orientieren.
Stellt man deren bewusste Überprüfung ein,
Kann man, Prinzipien verfolgend, erfrieren.

Wer seine Prinzipien jedoch verabsolutiert,
Sie löst von ihrem Entstehungshintergrund,
Nur Starrheit ins lebendige Dasein einführt,
Was weder für ihn noch für andere gesund.

Wir müssen uns emotional nicht bewegen,
Müssen lästige Konflikte nicht mehr klären,
Sind wir gleich schon aus Prinzip dagegen.
Grundsatz kann man sich kaum erwehren:

Das ist doch klar. Das liegt auf der Hand.
So etwas ist prinzipiell nicht zu akzeptieren.
Hier hilft nur ein entschiedener Widerstand,
Sonst würden wir weitere Wahlen verlieren.

Ist das alles nicht Trotz, nur besser getarnt,
Eine chronische Rebellion der Gegenseite?
Wer hat vor Klärung und Konsens gewarnt?
Wer wäre bei Einigung draußen und pleite?

Auf welchen Prinzipien, Transparenz bitte,
Basiert denn die Ablehnungsentscheidung?
Wie wäre Konsens, anstatt dass man stritte?
Wem und wozu dient Grundsatzverkleidung?

Gilt nicht gleichermaßen auch das Gegenteil?
Sind weitere Überlegungen einzubeziehen?
Was wird damit zerstört? Was bleibt da heil?
Wer kann hier bleiben? Wer muss entfliehen?

Zu welcher Zeit ist dieses Prinzip entstanden?
Wer wollte damit einst was genau erreichen?
Sind Bedingungen von einst noch vorhanden?
Sollten die Prinzipien nicht besseren weichen?

Hinterfragend wird Handlungsgrund bewusst.
Prinzipien scheinen durch, werden relativiert.
Wer Prinzipien durchschaut, erspart sich Frust.
Mit Bewusstheit ein freieres Leben man führt.

Auf Methodenkritik verzichten

Wandlungsabwehr war unser Nichtwollen.
Man muss dann nicht zu lernen beginnen.
Man kann auch jedem Vorgehen grollen,
Um den Mühen des Lernens zu entrinnen.

Man bleibt passiv und wird anspruchsvoll:
Auf diese Art kann ich das nicht begreifen.
Die Vortragende sich mehr anstrengen soll.
Ansonsten werde aufs Lernen ich pfeifen.

Wenn wir in Lebensgemeinschaften leben,
Werden wir eher vieles zu lernen haben.
Wir können auch Lehraufträge vergeben,
Zu vervollständigen Wissen und Gaben.

Nicht jede(r) lehrt, wie wir es brauchen.
Viele sind für gute Vermittlung nicht fit.
Zu lehren wird auch Profis schlauchen,
Machen Lernende nicht aktiv dabei mit.

Die überfordert und der unterfordert mich.
Methodisch spricht mich das so nicht an.
Auf die vorgegebene Weise lerne ich nicht.
Nur Gesprochenes ich nicht lernen kann.

Ich muss das klar vor den Augen sehen.
Ich brauche ein konkretes Beispiel dazu.
Wie du erklärst, ist das nicht zu verstehen.
Ich höre dir dann einfach nicht mehr zu.

Diese Lehrende ist mir viel zu gewährend.
Doch der unterrichtet mir viel zu aggressiv.
Dieser Powerpointvortrag war verheerend.
Das machte, dass alsbald ich einschlief.

Nicht jedes Buch ist einfach geschrieben,
Und doch kann es für uns lehrreich sein.
Man muss seine Lehrenden nicht lieben
Und nimmt dennoch die guten Ideen hinein.

Wir sind die Machthaber in unserem Geist.
Wenn wir es nicht wollen, gelingt nicht viel.
Wenn wir nicht lernen, der Geist verwaist.
Zu lernen ist niemals nur passives Spiel.

Zu lernen erfordert, sich bereit zu halten,
Information und Fertigkeit aufzunehmen,
Sie zu eigenen Zwecken umzugestalten,
Sich durch Lernwiderstand nicht zu lähmen.

Die Welt ist, wie sie ist. Sie ist nicht ideal.
Wir können uns verweigern oder gestalten.
Wir haben nicht immer, doch oft die Wahl
Dann, wenn wir lernend zusammenhalten.

Fühl-Denk-Modelle klären

Wie man in Wald ruft, so schallt es heraus.
Was man konkret erdenkt, wird eher wahr.
Wir führen nicht nur festgelegte Leben aus.
Wir gestalten sie denkfühlend mit offenbar.

Eine lernende Gemeinschaft ist ein Ort,
An dem Menschen meist mutig entdecken:
Realität schaffen wir durch Tat und Wort.
Mit Gedanken wir Realitäten aushecken.

Was erschaffen ist, kann geändert werden.
Nichts wird auf ewig so bleiben, wie es war.
Mit Intransparenz wir Vertrauen gefährden.
Also machen wir unser Denkfühlen offenbar.

Erst unsre Gefühle. Dann unsre Gedanken,
Denn Gefühle geben meist die Richtung vor
Und setzen somit dem Denken Schranken.
Wohl dem, der sich nicht in Gedanken verlor.

Zu lernen heißt, wachbewusst zu handeln,
Uns hinterfragend etwas Neues zu kreieren,
Fremdes zu Eigenem kreativ umzuwandeln,
Mitwelt durch neue Sicht mehr zu kapieren.

Man kehrt die Wahrnehmung nach innen:
Wie fühle und wie denke ich mir meine Welt?
Indem wir uns auf uns selbst zurückbesinnen,
Wird unsere Altweltsicht oft in Frage gestellt.

Was untergründig wirkt, wird emporgeholt:
Welches Bild habe ich von mir und von dir?
Denkfühle ich mehr Einheit oder eher zerpolt?
Wieso bin ich nicht aufgeschlossen dafür?

Sehe ich Widersprüche dort, wo keine sind?
Werden mir die Zusammenhänge nicht klar?
Bin ich für die Widersprüche hier noch blind?
Was macht diese Meinung für mich wahr?

Wieso kann ich dieses als wahr annehmen?
Wieso erscheint das mir falsch und fremd?
Suche ich gute Wege oder die bequemen?
Was ist, was mich dies zu denken hemmt?

Wir ergründen uns und wir überzeugen.
Wir behaupten und wir führen Beweise an.
Wir abstrahieren, ohne uns zu versteigen,
Damit man, was getan, beschauen kann.

Von welchen Voraussetzungen wir ausgeh'n.
Unsere Werte und stets beteiligte Gefühle.
Offenbaren wir, kann ein jeder hier einseh'n.
Nur so gelangen wir zu gemeinsamem Ziele.

Gemeinsame Visionen schaffen

Wenn man gemeinsam weiß, was man will,
Kann man überhaupt erst die Kräfte bündeln.
Bis dahin klärt man, hält man vorerst noch still,
Um nicht nur im ziellosen Tun zu gründeln.

Hehre Ziele entstehen zumeist aus Visionen,
Wie etwas werden kann, das noch nicht ist.
Bekommen Auftrieb, wenn sie sich lohnen,
Sie wichtig werden, man sie nicht vergisst.

Visionen sind bewusst gemachte Träume,
Sich niederschlagend in Lebensentwürfen.
Visionen beschreiben die Zukunftsräume,
Wo wir wachsen können, wollen und dürfen.

Visionen konkretisieren unsere Utopie,
Umreißen die Stätten neuer Möglichkeit.
So gehandelt, gelebt haben wir noch nie.
Sind wir zu diesen Experimenten bereit?

Sobald eine tragende Vision vorhanden,
Wachsen viele über sich selbst hinaus.
In neuen Lebensdimensionen sie landen,
Die Neues einschließen und Altes oft aus.

Das Wichtigste an einer geklärten Vision
Ist, dass man aus eigenem Antrieb lernt.
Man lernt aus sicherer innerer Motivation,
Weil man von Lebenstraum nicht entfernt.

Liegt eine Vision auch nahe den Sternen,
Zum Beispiel von einer Welt ohne Krieg,
Wird sie uns Ansporn, Frieden zu lernen,
Konflikte zu lösen ohne Gewalt und Sieg.

Gemeinschaften brauchen klare Visionen,
Zukunft vorwegnehmend, möglichst konkret,
Ziele beschreibend, die sich für uns lohnen,
Hinter denen man voll und von Herzen steht

Gemeinsame Zukunftsbilder legen wir offen:
Was sind eure, was meine Ziele im Leben?
Welche machen uns Sinn, lassen uns hoffen?
Haben hier alle den Willen, sie anzustreben?

Wille meint Einwilligung und Beharrlichkeit,
Ist darum weit mehr als ein Absichtserklären.
Man ist zum Lernen und zum Handeln bereit,
Voll engagiert und ohne ein inneres Wehren.

Nur wenn gemeinsames Ziel hochattraktiv,
Ist man bereit, Bestehendes loszulassen,
Potenzial zu aktivieren, das bisher schlief,
Gemeinsame Herausforderung anzufassen.

Irrtümer aufdecken und daraus lernen

Fehler, Schwäche, Irrtum erzeugen Unbehagen,
Solange man nicht bei sich selbst angekommen,
Solange wir noch nicht wir selbst zu sein wagen,
Solange wir uns noch nicht ganz angenommen.

Doch ohne Klärung der eigenen Schattenseiten
Erkennen wir uns nicht an, bleiben wir uns fremd.
Wer nur Erfolge erkennt und nicht seine Pleiten,
Die Entwicklung zur reifen Persönlichkeit hemmt.

Vorerst geht es um Klarheit in eigener Leibseele:
Kann freundlich auf mich selbst ich schauen,
Vor allem, wenn ich die eigenen Werte verfehle?
Kann ich meinem eigenen Wohlwollen trauen?

Ohne Freundlichkeit wird Bewusstheit zur Qual.
Wer will schon gern selbst unter sich leiden?
Erkennen wir Mieses und haben wir die Wahl,
Würden humorlos wir das Miese eher meiden.

Für Wandel und Zukunft wird man nur bereit,
Wenn man sich wohlwollend annehmen kann.
Zur Achtsamkeit gesellt sich die Freundlichkeit.
Nur selbstfreundlich fängt was Neues man an.

Unsere Zukunftsfähigkeit braucht viel Klarheit:
Was sind meine, was hingegen deine Werte?
Wie wird daraus unsre gemeinsame Wahrheit?
Was tue ich dazu, dass ich Werte gefährde?

Ich erlaube dir, mich bewertend zu kritisieren,
In den Bereichen, wo Wertkonsens wir erzielt.
Doch ich will dein Wohlwollen dabei spüren,
Weil dieses bedeutende Rolle für mich spielt.

Lasst uns herzlich kritisieren, aber nicht kalt.
Hohe Ansprüche provozieren eher Versagen.
Mit der Kritik macht bitte bei Lieblosigkeit halt.
Eine rein sachliche Kritik ist kaum zu ertragen.

Die Zukunftsfähigkeit setzt Toleranz voraus:
Fehler, Schwächen, Mängel sind hier erlaubt.
In Pionierphasen halte ich deine Irrtümer aus.
Person irrt, die sich frei von Irrtümern glaubt.

Zulassen, dass wir uns verirrend scheitern,
Dass wir Umwege gehen, Lehrgelder zahlen,
Während wir unsre Sozialhorizonte erweitern,
Hinnehmend, dass Mühlen langsam mahlen.

Wachsam ja, doch nie distanziert überheblich:
Das kann man doch alles viel klüger anstellen.
Wer außerhalb Praxis ist, der versteht nicht,
Kann Praktikern überkritisch Freude vergällen.

Gegenüber Fehlern tolerant werden

Wer nichts macht, der macht keine Fehler.
Wer Neues wagt, der wird Fehler machen.
Bin ich Bedenkenträger und Fehlerzähler,
Haben andere mit mir nichts mehr zu lachen.

Wenn man die bestraft, die Neues erproben,
Was Wunder, wenn dann Kreativität erlischt.
Sind wir noch dabei, Fehlerfreiheit zu loben,
Während man die Fehlermacher verdrischt?

Wie konnte dir sowas nur nicht gelingen?
Wir erwarten hier Perfektion, nicht mehr.
Mit Fehlern wird man es zu nichts bringen.
Lass es sein, das ist für dich doch zu schwer.

Was neu ist, hat fast mit Gewissheit Mängel.
Wer sie verurteilt, wird sie nicht ergründen.
Was soll nur das Perfektionsgequengel,
Wenn im ewig Alten wir dadurch münden?

Ach, dies noch so gut Gemeinte bestrafen,
Vornehm bezeichnet als negative Sanktion,
Führt nur dazu, dass wir Vorkehrung trafen
Zur Verbreitung der Mängelfreiheitsillusion.

Unkorrektes, Versäumtes wird verheimlicht.
Kritiker wird mundtot gemacht bis entfernt.
Man macht mit Verdrängenden gemein sich.
Es wird gepfuscht, vertuscht und nicht gelernt.

Klima von Mobbing, Erpressung, Komplott,
Von Hinterlist, Verschweigen und Lügen
Bewirkt angepassten und unkreativen Trott,
In dem sich viele mit Halbgutem begnügen.

Wer Fehler verschleiert, verhindert lernen.
Meist lernt man durch Irrtum beim Versuch.
Wenn wir den Irrtum aus Leben entfernen,
Gerät uns Dasein sehr schnell zum Fluch.

Tolerant kann man sein bei Eigenversagen.
Tolerant können andere bei Mängeln sein.
Tolerant sind Systeme, die Fehler vertragen.
Hautsache, die Fehler laden Änderung ein.

Eigentoleranz

Können wir uns Fehler und Mängel gestatten
Oder sind wir von Perfektion angetrieben?
Mochten wir uns, wenn wir Schwächen hatten,
Oder konnten wir uns nur mit Stärken lieben?

Wer fehlerlos sein will, begrenzt sein Leben,
Wird das auslassen, was er noch nicht kann.
Kann man sich Fehler nur schwer vergeben,
Fängt man äußerst ungern mit Neuem an.

Bei Perfekten Persönlichkeitsenge droht.
Aus Nochnichtkönnen wird ein Nichtwollen.
Doch Ignoranz bringt uns in Entwicklungsnot.
Allem Fremden begegnen wir mit Grollen.

Es leidet unsre Fähigkeit, uns zu wandeln,
Störendes und Verstörendes zuzulassen,
Experimentierend, erprobend zu handeln.
Gewohnheitsabweichung ist zum Hassen.

Fehler vermeidend, vermeidet man Leben,
Lernt nicht aus ihnen, wenn Fehler Tabu.
Viele Personen, die was Perfektes anstreben,
Beurteilen sich zu streng und andere dazu.

Leben in selbstkritischer Strenge wird eng,
Denn die Versagensangst schleicht sich ein.
Wenn ich ständig mögliche Fehler bedenk,
Fällt es mir sehr schwer, zufrieden zu sein.

Wachsen Ansprüche schneller als Können,
Steht man permanent unter Leistungszwang,
Nicht Pausen noch Muße wir uns gönnen.
Doch Daueranspannung macht uns krank.

In lebensfreundlichen Daseinsentwürfen,
In denen wir laufend dem Neuen begegnen,
Wir aus all unseren Fehlern lernen dürfen.
Fehler als Wachstumschance wir segnen.

Fremdtoleranz

Tolerant sein meint, ich kann es erdulden,
Dass du dich in Vielem von mir unterscheidest.
Ich muss dir mein Mitgefühl nicht schulden.
Ich will nicht, dass abgewertet du leidest.

Ich mag dich inklusive deiner Schwächen.
Du darfst Fehler machen und versagen.
Ich werde den Stab nicht über dich brechen,
Mit Enttäuschtsein und Vorwurf dich plagen.

Fehlertolerant meint nicht, Fehler zu übersehen
Und so zu tun, als ob gar nichts gewesen sei.
Wenn wir Irrtum, Schwäche nicht übergehen,
Lernen wir daraus und entwerfen uns neu.

Erlaube ich dir, experimentierend zu fehlen,
Wird diese Erlaubnis auch mich mit befrei'n.
Mit Erlaubnis wir Wege der Freiheit wählen.
Fehler abwehrend, sperren wir uns nicht ein.

Wir fragen: „*Wie lässt sich Fehler vermeiden?“,*
Meist nachdem wir seine Wirkung erfahren.
„Wie mehren wir Erfolge, mindern wir Leiden,
Dieweil wir die Experimentierlust bewahren?“

Was kann aus deinen Fehlern ich lernen?
Was davon kann verallgemeinert werden?
Welche Erfahrung steht in den Sternen?
Bin ich experimentierbereit, sie zu erden?

Deine Fehler und Schwächen sind Appell,
Meine Fehler und Schwächen zu besehen.
Fehler verliert Schrecken, Leben wird hell,
Da wir achtsam freundlich damit umgehen.

Systemtoleranz

Menschheit sitzt zusammen in einem Boot.
Vor Katastrophen gibt es kein Verstecken.
Die Not anderer ist immer auch unsere Not,
Auch wenn die Einsicht mag viele schrecken.

Wie verhindern, dass Fehler in einer Nation,
Sich zu Flächenbrand im Erdrund ausbreiten,
Alsbald die Existenz aller Wesen bedroh'n?
Wie diesem Schrecken ein Ende bereiten?

Da sind Atombomben zum zigfachen Overkill.
Hunderte Menschheiten kann man vernichten.
Irrer Herrscher drückt roten Knopf, wenn er will.
Darum muss man auf die Waffen verzichten.

Tschernobyl, Harrisburg und Fukushima,
Alles das Katastrophen, die menschgemacht.
Welt wird verstrahlt. Zerstört wird das Klima.
Gier zerstört Welt. Profiteur jetzt noch lacht.

Fehlplanung und menschliches Versagen:
Da um menschliche Schwäche man weiß,
Warum weiter Unbeherrschbares wagen?
Wer sieht den Sinn im Mitweltverschleiß?

Uns beherrschen Personen mit Todestrieb,
Denen Mitwelt und Menschheit total egal,
Als Vergewaltiger, Mörder, Räuber und Dieb
Abgestumpft gegenüber der anderen Qual.

Da wir Mensch und Erde weiter ausbeuten,
Welt überlassen den Unternehmensgründern,
Können bald wir die Todesglocken läuten
Oder wir beenden das Ressourcenplündern.

Wir dürfen Mitwelt nicht denen überlassen,
Die machtgierig, abgestumpft und verroht,
Sich samt der gesamten Schöpfung hassen,
Deren Lieblosigkeit unser aller Sein bedroht.

Herrscher, die auf den Atombomben sitzen,
Mit Händen an den Schalthebeln der Macht,
Die fast allen Boden und alles Geld besitzen,
Haben nur Statistenrollen uns zugedacht.

Wir dürfen nur tagtäglich für sie produzieren:
Wissen, Ideen, Dienstleistungen und Waren,
Müssen den Mist auch noch konsumieren,
Einsam krepieren nach sinnlosen Jahren.

Wir sollen nicht Leben, gerade überleben.
Frustrierte, Entfremdete sind gut zu führen.
Ihnen kann Brot und Spiele man geben,
Gewohnt zu versagen und zu verlieren.

Glatte und oberflächliche Ablenkungskultur
Ist ideal für industriellen Massenkonsum.
Von Sinngestaltung verliert sich die Spur:
Entweder Sozialhilfe oder Privateigentum.

Oder wir beginnen damit, uns aufzulehnen,
Proben tagtäglich unseren aufrechten Gang,
Werden uns bildend, vernetzend zu denen,
Die ahnen: Hier geht es ins Leben entlang.

Jeder Mensch hat Fehler und Schwächen,
Wenn auch in unterschiedlichen Bereichen.
Dies zu verkennen, wird sich meist rächen.
Fehlervertuschung ist ein Schwächezeichen.

Bei Profitorientierung wird viel gepfuscht.
Mehr als jede Qualität zählt schöner Schein.
Fehler wie Mängel werden gern vertuscht.
Wo es nicht auffällt, kann Fehler gern sein.

Für wenig Aufwand möglichst viel Gewinn.
Wo kann man seinen Aufwand minimieren?
Wird das Geld anzuhäufen zum Lebenssinn,
Stört es nicht sehr, wenn welche krepieren.

Um an Aufträge zu kommen, gibt man an,
Reicht günstigsten Kostenvoranschlag ein.
Behauptet zu können, was man nicht kann.
Hauptsache ist, viel Gewinn kommt herein.

Ganz egal, ob dabei die Mitwelt geschädigt.
Ganz egal, ob dabei mehr Elend entsteht.
Auftrag wird an Land gezogen und erledigt.
Auf dass das Profitrad sich weiter dreht.

Mitwelt samt Menschheit ist unüberschaubar,
Alle Technologiefolgen abschätzen zu können.
Fehler und Mängel sind dann eher verdaubar,
Wenn wir uns überall Umkehrbarkeit gönnen.

Gutachter aus Wissenschaft wird bestochen,
Die schädigenden Folgen herunterzuspielen.
Politiker, Unternehmern in Hintern gekrochen,
Erwirken die Gesetze zu Schadenszielen.

Vollmundig wird oft als Reformerfolg verkauft,
Was für die Mehrheit Lebensqualitätsverzicht.
Protestiert nicht, geht nach Hause und sauft.
Dafür seid ihr zu dumm. Ihr kapiert es nicht.

Erfolgreich den Schuldenzuwachs mindern
Heißt nur: Wir machen weiterhin Schulden,
Übergeben die Altschulden unseren Kindern.
Die müssen den Rückzahlungsdruck erdulden.

Wer schuldet, ist zu Wachstum verdammt,
Gibt für Zinsen und Tilgung sein Lebensblut.
Überlastete Mitwelt am Abgrund schrammt.
Ein Wirtschaftgesundschrumpfen täte ihr gut.

Auch hier sind wir wieder in Muster verstrickt,
Die Umkehr und Ausstieg scheinbar verbieten.
Schuldenerlass zu fordern, erscheint verrückt.
Staatspleite ist dann nicht mehr zu verhüten.

Hätten die doch damals. Nun ist es zu spät.
Damals jedoch haben es fast alle gemacht.
Politiker entscheidet, wovon er nichts versteht.
Unternehmer macht die Lobbyarbeit und lacht.

Selten muss Politiker für Fehler einstehen.
Schlimmstenfalls wird er dafür abgewählt.
Er kann hinreichend reich in Rente gehen.
Während Sozialhilfeempfänger Armut quält.

Politiker versagen und Steuerzahler leiden.
Das Verursacherprinzip ist hier aufgehoben.
Wenn sich Bürger bescheiden bescheiden,
Hört man oft, wie Politiker die Bürger loben.

Es sind Hauptaufgaben jeglicher Politik,
Allen Menschen faire Chancen zu geben,
Anhand geklärter Kriterien und mit Kritik
Zu gestalten unser aller menschliches Leben.

Ich erkläre dir, was meine Absichten sind,
Auf welchen Werten sie für mich basieren.
Warum sie lebbar auch für das Enkelkind,
Zu welchen Folgen die Handlungen führen.

Was alle betrifft, sollen auch alle entscheiden.
Demokratie steckt noch in Kinderschuhen,
Braucht Bürger, kundig und unbescheiden,
Die, bis mögliche Folgen geklärt, nicht ruhen

Gäben wir zu, wir handelten experimentell,
Würde manche Technologie nicht eingesetzt.
In die Zukunft schauend, merkte man schnell:
Hiermit wird Menschheit und Mitwelt verletzt.

Auf Genmanipulation und Atomtechnologie
Hätte man in weiser Vorausschau verzichtet.
Geldschulden und Geldhandel gäbe es nie,
Wüsste man, wie damit Wohlstand vernichtet.

Doch die Zauberlehrlinge schaffen sich Sachen,
Die sich verselbständigend vom Schöpfer lösen,
Die uns zu Sklaven der Sachzwänge machen.
Rebelliert man dagegen, zählt man zu den Bösen.

Doch gut oder böse bleiben durchweg relativ.
Es kommt dabei auf unseren Standpunkt an.
Dessen Leben wird sinnlos und geht schief,
Wer nicht aus Menschenliebe handeln kann.

Beweislast von Erneuerern abziehen

Wer nichts ändert, obwohl es erforderlich,
Bewahrt – schöngeredet - die Kontinuität.
Ein Wohlverhalten bei dem, der ordentlich,
Getreu für herrschende Ordnung einsteht.

Wer etwas ändern will, hat es meist schwer.
Man erzeugt einen Bruch mit der Tradition.
Für eine Besserung gibt es keine Gewähr.
Zukunft ist ungewiss. Wer kennt sie schon?

Im harmlosen Fall ist es verträumter Idealist,
Wer sich nicht hinreichend sozial einpasst,
Oder gar ein Querkopf, Störenfried, Utopist,
Bis dahin, dass man als Verräter verhasst.

Die Verändernden gilt es sozial zu ächten.
Sie bringen Chaos in die Gemeinschaft ein.
Wenn sie Konflikte hier offen ausfechten,
Kann das kaum heilsam für uns alle sein.

Die Erneuernden müssen vorweg beweisen,
Dass ihr künftiges Tun von Erfolgen gekrönt,
Denn man hat sich in den meisten Kreisen
Schon zu sehr an das Gewohnte gewöhnt.

Eine Zukunftsvision, die stets ungesichert,
Muss antreten gegen gesicherte Altfakten.
Klar ist es, dass der im Pelzmantel kichert,
Bekämpft er im kalten Eise die Nackten.

Es wird einem experimentellen Wagnis
Die fundierte Erfahrung entgegengestellt.
Fast alles Neue zu Anfang eher vag ist,
Unklar, ob es, was es verspricht, auch hält.

In Wettkampf unter so Ungleichen stehen
Gewinner und Verlierer von vornherein fest.
Was Neues hat kaum Chance zu entstehen,
Wenn man zu wenig Vorsprung ihm lässt.

In der Kultur einer lernenden Gemeinschaft
Wird die alte Beweislast schlicht umgedreht:
In Experimente stecken wir die meiste Kraft.
Wer hier Neues versucht, wird dafür geehrt.

Gern, lasst uns das getrost ausprobieren.
Derart haben wir das noch nicht gemacht.
Wie viel wollen für das Neue wir riskieren?
Was bringt es, wenn es uns nichts gebracht?

Um das mit dem Neuen nicht zu übertreiben,
Den lange nicht alles, was neu ist, ist besser,
Sollte auch das Neurisiko kalkulierbar bleiben.
Wir liefern uns nicht der Zukunft ans Messer.

Neufreude und Entwicklungskompetenz

Kompetenz ist Wollen, Wissen, Können und Handeln.
Kompetenz ist Bereitschaft zu Kritik und zum Lernen.
Wer kompetent ist, kann Wunsch in Reales wandeln,
Kann eher Unlust und Frust aus dem Dasein entfernen.

Wünschen muss zu wahrhaftigem Wollen ausreifen.
Wollen wird mit dem nötigen Sachwissen bestückt.
Wissen braucht Können als tatsächliches Begreifen.
Doch erst besseres Handeln uns wahrhaft beglückt.

Entwicklung braucht Tun von uns und Unterlassen.
Wir tun Gutes einander und unterlassen Schlechtes.
Einzig im Handeln wir real unser Dasein umfassen.
Experimentell handelnd wächst Wahres und Echtes.

Handeln kann Leib, Denken und Fühlen integrieren.
Kreativ handelnd kann besseres Neues entstehen.
Auswirkung von Handlung wir oft ganzheitlich spüren
Als Tasten, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen.

Ein Entwicklungsvorhaben wird zu konkretem Werk:
Was ist zur Umsetzung zu tun, was zu vermeiden?
Woran ich Verwirklichung dieser Ziele wohl merk'?
Wie wird sich das Neue vom Alten unterscheiden?

Kompetenz ist Handlungsbereitschaft und Fähigkeit.
Bereitschaft meint, Neues und Gutes zu erwerben.
Neues eröffnet uns Räume unbekannter Möglichkeit.
Altes und Mieses in und um uns kann dann sterben.

Es geht um Selbstentwicklung als ein Differenzieren
Sowie um Persönlichkeitswachstum als Integration,
Um Neuzugewinn, hemmendes Altes zu verlieren,
Um Realitätsannäherung, um Entfernung von Illusion.

Doch Problem ficht aus zwei Richtungen uns an,
Denn Können und Wollen sind erheblich verstrickt:
Kann ich auch, was ich will? Will ich, was ich kann?
Hoffentlich dieses Problem zu entwirren uns glückt.

Was man noch nicht kann, will oft man nicht wollen.
Doch vermeidend geht der Selbstwert in den Keller.
Wer aus dem Leerem schöpft statt aus dem Vollen,
Dem gerät dieses Hiersein eher dunkler als heller.

Wandel meint, Beharrungskräfte zu überwinden,
Neues erlaubend in neuronalen Netzen zu bahnen,
Attraktive Anwendungen für neues Gutes zu finden,
Zur Routine zu machen, was anfangs nur ein Ahnen.

Wandel ist ein Hineinwachsen in das Unbekannte,
Braucht Neufreude, um die Neuangst zu besiegen.
Wir balancieren wagemutig an steiler Abbruchkante,
Ohne dafür zugleich eine Anerkennung zu kriegen.

Wage ich, zu Heilsversprechendem aufzubrechen?
Wage ich, vertrautes Kindheitselend aufzugeben?
Das Bessere zu meiden, wird sich langfristig rächen.
Elend beizubehalten, verhindert lebendiges Leben.

Wandel erfordert ein selbstkritisches Hinterfragen,
Gepaart mit Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit.
Sprung in das unbekannte Neue wir eher wagen,
Macht eine Idee vom Besseren uns dazu bereit.

Wozu diente bisher mein gewohnhaftes Verhalten?
Was nützte mir altes Denken samt alten Gefühlen?
Was konnte ich damit in Beziehungen gestalten?
Wer schien Selbstentwicklung Streich zu spielen?

Wenn ich damit spiele, altes Gewohntes zu lassen,
Welche Leibempfindungen und Impulse treten ein?
Welche Gefühle und Gedanken mich wohl erfassen?
Welche Stimmen warnen mich: Lass das ja sein?

Wenn ich Neues beginne, was entsteht als Affekt?
Welche Ängste und Bedenken wollen mich lähmen?
Welcher Gewohnheitsdämon wird aufgeschreckt?
Welche Stimme schimpft: Du solltest dich schämen?

Welche Ängste bereitet mir das mögliche Neue?
Welche Ängste tauchen, Altes aufgebend, auf?
Wieso halte ich mich Einschränkendem die Treue?
Welche Stimme mahnt: Dabei zahlst du nur drauf?

Was steht innerlich meinem Neuwollen entgegen?
Welche Vorteile hat ein Gewohnheitenbeibehalten?
Was muss ich erst an störenden Mustern ablegen,
Auf dass sich Unbekanntes kann in mir entfalten?

Will ich wahrhaft lernen, wonach ich mich sehne?
Bin ich wirklich zur Entwicklung des Neuen bereit?
Oder bleibt es Gedanke, den ich beiläufig erwähne,
Der mir wieder entschwindet im Laufe der Zeit?

Kann wirklich ich noch lernen, was ich mir erträume?
Habe ich das Talent? Genügt mir die Restlebenszeit?
Ob ich mir realistische Lernspielräume einräume?
Bin ich zur Unterstützung durch Kompetente bereit?

Stufen des Kompetenzerwerbs

„Ich kann es nicht.“, ist nicht differenziert genug.
Das Nichtkönnen kann auch ein Nichtwollen sein.
Die Inkompetenz gerät dadurch zum Selbstbetrug.
Man lässt sich nicht auf Lernen und Wandel ein.

Künftiges Zauberwort hieße: „Ich kann noch nicht.“
Das meint: „Ich bin hoffnungsfroh, es zu lernen.“
Die Zukunft mir so neue Möglichkeiten verspricht.
Was mich am Lernen hindert, will ich entfernen.

Wir Erwachsenen müssen meist doppelt lernen:
Müssen entdecken, was am Lernen uns hindert,
Müssen, was hindert, aus dem Leben entfernen,
Denn was uns stört, unsere Lernfähigkeit mindert.

Kompetenz wächst, ist meist nicht da über Nacht.
Sie durchläuft eine Fülle von Entwicklungsstufen.
Fünf Stufen zur Kompetenz werden hier bedacht.
Zur Not kann man sie ins Bewusstsein sich rufen.

Stufe eins der Kompetenzentwicklung

Stufe eins der Entwicklung ist Einsicht in Störung:
Das war also, was bisher mein Lernen blockiert.
Doch weder Selbstbestrafung noch Empörung.
Freundliche Achtsamkeit allein uns weiter führt.

Ich respektiere, analysiere das Nochnichtkönnen:
Aha, das hat mir als Kind niemand beigebracht.
Ich bin erwachsen, kann den Wandel mir gönnen.
Keiner ist mehr da, der mich bestraft und verlacht.

Was einst nicht gelang, kann ich nachjustieren.
Das ist dann zwar mit mehr an Mühe verbunden.
Doch tue ich nichts, wird nicht Gutes passieren.
Nur wer für sich aktiv wird, der könnte gesunden.

Ich schaue tiefer: *Was habe ich von Unfähigkeit?*
Wofür hat das Nichtkönnen bislang mir genützt?
Wieso war ich bisher nicht zum Lernen bereit?
Wer oder was wurde nicht könnend beschützt?

Meist sind es die Eltern, die wir so beschützen.
Wir machen uns deren Unfähigkeiten nicht klar.
So glauben wir irrtümlich, Selbstwert zu nützen.
Doch der ist durch Selbstbetrug sehr in Gefahr.

Was war meiner Unfähigkeit geheimer Gewinn?
Wozu wegschauen? Was nicht wahrhaben wollen?
Was bringt es, dass krank und schwach ich bin?
Warum muss ich mich schämen oder dir grollen?

Dass ich dieses nicht kann, wen zieht das an?
Wer kann sich vor mir so als Helfer aufspielen?
Wen würde es stören, wenn ich das bald kann?
Könnte ich es, wie wohl würde ich mich fühlen?

Stufe zwei der Kompetenzentwicklung

Stufe zwei der Entwicklung ist Motivationsaufbau:
Was habe ich bisher Neues und Gutes erreicht?
Wie konnte ich gut lernen? Wann war ich schlau?
Was kann ich tun, dass meine Neuangst weicht?

Wer Neues erwirbt, dem geht oft Altes verloren.
Was nicht mehr taugt, ist verdammt zu sterben.
Nur wenn genug Platz ist, wird Neues geboren.
Doch Neuangst suggeriert uns Gesamtverderben.

Gewohnheitsego hat uns vor Wandel zu bewahren.
Die Hauptfunktion des Ego ist der Statusquoerhalt.
Folglich wittert in dem Neuen das Ego Gefahren:
Doch lässt du das zu, wirst du krank und nicht alt.

Das Erfahrungsego ist also der Neuangst Quelle.
Nicht das Alte in dir, sondern du gehst da drauf.
Bleibe ja hier und rühre dich nicht von der Stelle.
Verzichte auf deine Lebendigkeit. Gib endlich auf.

Um also Kraft für Erwerb des Neuen zu finden,
Um zu lernen mit Ausdauer, Freude und Energie,
Gilt es mutig und klug unser Ego einzubinden.
Meine Neuangst als Kompass ich einbezieh‘.

Wo Neuangst erscheint, geht es mutig entlang.
Angst meint eigentlich nur: Ein Wandel steht an,
Mit dem Weiterso wirst eher schwach du und krank.
Unsrer Neuangst als Kompass man trauen kann.

Motivationsaufbau ist mehr als Angst überwinden.
Die Frage ist: *Was ist meines Lernens Gewinn?*
Werde mehr Freude und Sinn im Sein ich finden,
Wenn dem Ziel der Entwicklung näher ich bin?

Oftmals ist so etwas schwer im Voraus zu sagen.
Erkenntnis erwächst meist aus Experimentieren.
Wir können dann nur mutig etwas Neues wagen
Und die guten Wirkungen dabei achtsam erspüren:

Ist das wirklich neu? Tut das wahrhaft mir gut?
Wertantennen entwickeln wir ohne Selbstbetrug.
Besseres entsteht nur, wenn das Neue man tut.
Dann zeigt sich: Ist das Neue auch gut genug?

Um Lust an dem Experimentieren zu erzeugen,
Gilt es, die Angst vor Fehlern einzuschränken,
Sich nicht länger dem Perfektionismus zu beugen,
Sich nicht durch zu hohen Anspruch zu kränken.

Neues und Besseres braucht Irrtum und Zeit.
Fehler enthalten Chancen zur Verbesserung.
Etwas nachzubessern, bleibe stets ich bereit.
Das hält Wachheit und Kreativität in Schwung.

Stufe drei der Kompetenzentwicklung

Stufe drei der Entwicklung ist der Ersterwerb.
Was neu ist, ist anfangs oft unsicher und klein.
Genau schauen, dass ich nichts Zartes verderb‘.
Das Neue muss meist sorgsam behütet sein.

Boden weich, feucht, dass Neues kann keimen.
Wo bricht ein zarter Keim aus dem Dunkel hervor?
Bewahre ich ihn? Halte ich ihn noch geheim? Denn
Was zu früh mitgeteilt wurde, seine Kraft oft verlor.

Es schützen gegen rückwärtsgewandte Gewalten:
Nicht Gleichgültigkeit, Wurstigkeit und Resignieren.
Die Spannung eines Wachstums in sich erhalten.
Neues Leben aus der Kraft des Herzens führen.

Ich hüte dich, Neuanfang, wie ein geliebtes Kind.
Die freudige Hoffnung wird dir zur Nabelschnur.
Beständig werdende Wesen wir Menschen sind.
Herzlicher Wandel entspricht unsrer Menschnatur.

Was neu ist, braucht seine Schonfrist zu werden.
Da hilft kein Drücken, Stoßen, Zerren und Ziehen.
Mit Ungeduld wir meist neues Gutes gefährden.
Vergeblich werden dann alle sorgsamen Mühen.

Ist Ersterwerb abgeschlossen und kann ich sagen:
Unter guten Bedingungen gelingt Neues mir oft?
Kann ich auch die Rückschläge leicht ertragen,
Wenn es öfter noch nicht so gelingt wie erhofft?

Stufe vier der Kompetenzentwicklung

Entwicklungsstufe vier ist Können in Normalität.
Im Alltag unter den normalen Lebensumständen
Mir neue Kompetenz meist zur Verfügung steht.
Ich kann Dinge in gewünschte Richtung wenden.

Fähigkeit ist stabil im Alltäglichen angekommen.
Ich fühle mich damit sicher, besser und wahlfrei.
Achtsame haben den Wandel wahrgenommen:
Das machst du jetzt anders. Das ist für uns neu.

Sehen Freunde mich neu, habe ich gewonnen.
Wandelidee ist wurde zu passendem Handeln.
Experiment ist zu neuer Gewohnheit geronnen.
Welche Freude, können wir uns noch wandeln.

Neues ist da, doch noch auf wackligen Beinen.
Es braucht immer viel von meiner Achtsamkeit.
Es gibt in mir Stimmen, die das Neue verneinen.
Doch auf sie zu hören, bin ich nicht mehr bereit.

Stufe fünf der Kompetenzentwicklung

Entwicklungsstufe fünf ist Können bei Schwierigkeit.
Kompetenz wächst über das bewusstes Erleben.
Sie gerät uns zur Meisterschaft nach langer Zeit,
Da wir, situativ wach, hohe Flexibilität anstreben.

Es kann immer einmal ein Einbruch geschehen.
Wenn eine Situation zu komplex, neu und fremd.
Dann heißt es, sich Unfähigkeit einzugestehen.
Mit Ignoranz man sein Weiterlernen nur hemmt.

Wir dürfen auch als Könnende mal unfähig sein.
Humor bringt uns sanft auf Boden der Realität.
Wir gestehen uns Schwächen samt Mängeln ein.
Wichtig ist, dass Mensch sich mag und versteht.

Her mit Lernen. Weg mit Perfektionismuszwang.
Selbstbeengung lässt Leib und Seele erfrieren.
Wo Liebe und Freude sind, dort geht es entlang.
Wer Leben liebt, wird sich in Angst nie verlieren.

Stille Dramatik von Entwicklung

Ich will lernen, dass das, was ich will, ich kann.
Was ist in Vergangenheit noch dazu zu finden?
Was fange ich dafür ganz neu von heute an an?
Was ist zu lassen, an Hindernis zu überwinden?

Kann ich meine wahren Bedürfnisse entdecken?
Kann ich meine echten Gefühle ausdrücken?
Kann ich, was hier zu tun, realistisch checken?
Kann ich von unbrauchbaren Plänen abrücken?

Kann ich erfassen, was die anderen brauchen?
Kann ich in heilenden Kontakt mit ihnen treten?
Muss ich andere nicht zwingen und stauchen?
Können offen und frei miteinander wir reden?

Kränkt es noch oft, Nichtkönnen zu erkennen,
Entwicklungserfordernisse mir einzugestehen?
Ist es noch schwierig, mir zu lernen zu gönnen,
Mich als nicht hinreichend kompetent anzusehen?

Entwicklung ist anfangs Kontakt mit Nochnicht,
Erfordert Sprünge in Leerraum der Möglichkeit.
Resignation, Zweifel, Angst, Sorge mich anficht:
Bin ich innerlich wirklich zum Springen bereit?

Sich zu entwickeln, zu lernen ist nicht nur schön.
Ist häufig wie ein Stürzen ins eiskalte Wasser,
Wobei uns rettendes Ufer wir noch nicht sehen
Und alte Sicherheit wird attraktiver statt blasser.

Zwischen Nichtmehr und Nochnicht zerrieben,
Gerät man in bodenlose Schluchten und Spalten.
Man fühlt sich verloren und zugleich getrieben,
Nichts scheint erreichbar, um sich festzuhalten.

Habe ich den Mut, gewohntes Altes zu lassen,
Das mir lange Zeit scheinbare Sicherheit bot?
Neues mir Fremdes ist noch nicht zu fassen.
Übergangsweise gerät Ordnung aus dem Lot.

Kann ich altes Können und Wissen aufgeben,
Dem Nichtwissen mich lernoffen anvertrauen,
Hinein ins Hier und Jetzt stattfindende Leben
Den ordnenden Kräften der Liebe vertrauen?

Was einst gerade schien, gerät ins Rutschen.
Was mir einst Halt gab, weicht vor mir zurück.
Was einst wichtig war, scheint wie futsch, denn
Ins Unbekannte weisen die Wege zum Glück.

Fester Boden unter den Füßen mir schwankt.
Von Sicherheit heißt es Abschied zu nehmen.
Sprung ins Seinsvertrauen wird von mir verlangt
Jenseits von Angst, Trauer, Wut und Schämen.

Ich verlasse sicheren Rahmen und bin bereit,
Dem Fließen des Daseins mich anzuvertrauen
Nur als Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeit,
Mit mutiger Bewusstheit das Neue zu schauen.

Zu Lernen heißt, auf Abenteuerreise zu gehen,
Fremdes, Ungelebtes neufreudig zu erkunden,
Statt Lösung von Problemen im Weg zu stehen
Probleme mit wechselnder Sicht zu umrunden.

Lernen heißt, den Möglichkeitsraum zu erweitern,
Das Bessere wahrscheinlicher werden zu lassen,
Sein Erleben zu vertiefen und zu verbreitern,
Sich stets weniger an Gegebenes anzupassen.

Zu lernen heißt, seine Schöpferkraft einzuladen,
Mutig sich Inspiration und Intuition zuzuwenden,
Sich mehr zu nützen und weniger zu schaden,
Einschränkende Beziehungen endlich zu beenden:

Lernen heißt, sich innerlich von Zwang zu befreien,
Was uns beengt und bedrängt endlich aufzugeben,
Sich und anderen Fehlhandlungen zu verzeihen,
Den Absprung zu wagen in ein lebendiges Leben.

Das derzeitige Leben hinterfragen

Ist dies mein Leben noch in lebendiger Bewegung?
Oder stagniert es? Ist es irgendwie festgefahren?
Ist mein Dasein meist Stress mit zu viel Erregung,
So dass es mir kaum gelingt, die Ruhe zu wahren?

Langweilige Alltagsroutine unterfordert mich stark.
Von vielen meiner Freude habe ich mich entfremdet.
Mein Alltag wird erlebt wie ein breitgetretener Quark.
In träger Gleichförmigkeit sich nichts positiv wendet.

Öde hilfloser Resignation macht sich in uns breit.
Gefühle werden gedrosselt, Bedürfnisse reduziert.
Zu aktiver Gestaltung sind wir kaum noch bereit.
Unser Herz verkrampft sich und die Seele erfriert.

So ist das Leben eben. Man kann nicht alles haben.
Irgendwie steht mein Lebenszug auf totem Gleis.
Wohin sind meine Träume? Wo sind meine Gaben?
Man fragt sich, ohne dass man zu helfen sich weiß.

Stete Herausforderung, Action und Pflichtwuselei.
Ich erlebe mich wie eingesperrt in ein Hamsterrad.
Ich leiste und kämpfe, doch ich fühle mich nicht frei.
Wie gefangen ist, wer stets was zu erledigen hat.

Soll Geschäftigkeitswahn immer so weitergehen?
Noch habe ich Kraft. Doch was, wenn sie schwindet?
Ist Leben als unaufhörliches Hochleisten zu sehen?
Ob irgendwann auch einmal zur Ruhe man findet?

In beiden Fällen steht gewiss eine Veränderung an.
Langeweile wie Übererregung sind kaum zu ertragen.
Man jedoch auch im Gewohnten verharren kann.
Doch wozu dann noch all die Sorgen und Klagen?

Wie gelingt es, anstehenden Wandel zu blocken?
Was haben wir Menschen an Tricks zu beharren?
Wie bleiben im vertrauten Missstand wir hocken?
Was lässt uns in überholter Gewohnheit erstarren?

Statt zu handeln, kann man in Tagträume flüchten.
Dort findet man Ersatzbefriedigung wie auch Trost.
Wir können Gedanken auf Verleugnung ausrichten,
Uns ablenken, zerstreuen und zu viel saufen: Prost.

Wir können Schuldige suchen für unsere Situation,
Können uns aufs Opferrollen verlegen und klagen.
Zu vermeiden hilft zeitweilig: Das regelt sich schon.
Doch nur nicht selbst aktiv zu wandeln sich wagen.

Oder wir bleiben in der Ambivalenzfalle stecken,
Von unvereinbarem Wollen hin- und hergerissen.
Man will aufbegehren, will zugleich nicht anecken.
In Unentschiedenheit wird die Seele zerschlissen.

Oder wir können noch nicht genug unterscheiden:
Was ist gut für uns heute? Was war gut fürs Kind?
Da wir selbstverantwortlich zu werden vermeiden,
Bleiben meist für solch Unterscheidung wir blind.

Was damals gut war, kann uns heute blockieren.
Lösungen gestern schaffen Probleme für morgen.
Zum Lernen heißt es, Nöte der Kinder zu kapieren,
Ihre Schrecken, Ängste, Verzweiflung und Sorgen.

Darum hinein in unser kindliches Mitwelterleben:
Was bedeutete es für mich, klein und hilflos zu sein?
Was konnten oder wollten mir Eltern nicht geben?
Wo fühlte ich mich geborgen und wo eher allein?

Konnte ich kindliche Liebe meinen Eltern zeigen?
Waren die Eltern bereit und fähig, mich zu lieben?
Oder konnte ich mich ihnen nicht echt zuneigen,
Weil sie ihre Zuneigung über- oder untertrieben?

Wie kommen aus Wandelblockaden wir heraus?
Wie ist Entwicklungsstagnation zu überwinden?
Aus ängstlicher Bequemlichkeit steigen wir aus,
Wenn Visionen, Hoffnung, Attraktoren wir finden.

Unsere positive Vision wird ständig konkretisiert.
Die Bilder vom Besseren ziehen magisch uns an.
Losgelassen wird all das, was nicht weiterführt.
Neues entsteht nur, wo Veraltetes wegfallen kann.

Entwicklungsschmerz und Trauer zulassen

Entwicklung ist oft ohne Schmerzen nicht möglich.
Lernen meint: Altes nicht mehr. Neues noch nicht.
Entwicklung heißt: Bisweilen scheitern wir kläglich,
Einstmals Vertrautes in uns und um uns zerbricht.

Lernen heißt, zwischendurch in Abgrund zu blicken:
Was ich gut konnte und verstand, das gebe ich auf.
Ich erkenne Fehler an wie auch Erkenntnislücken.
In eine neue, viel versprechende Richtung ich lauf.

Der, der ich bis heute war, muss ich nicht bleiben.
Ich muss die, die ich war, nicht länger beerben.
In mir noch unbekannte Sphären darf ich treiben.
Der ich einstmals gewesen bin, darf endlich sterben.

Sich zu entwickeln, verlangt Bereitschaft zu trauern.
Unvermeidlich wird uns alles irgendwann verlassen.
Man kann das verleugnen oder verbittert bedauern,
Oder schlicht als Tatsache der Existenz auffassen.

Sich zu entwickeln, verlangt, loslassen zu können.
Selbst kleiner Verlust bedeutet Arbeit und Schmerz.
War was uns wichtig, sollten wir Trauer uns gönnen,
Nicht Gestriges nur abtun mit gleichgültigem Scherz.

Sich zu entwickeln, heißt, an Abschieden zu reifen.
Nur stetes Fortschreiten erhält unsre Lebendigkeit.
Dass Gestriges sterben muss, muss man begreifen.
Abschiedstrauer macht für tiefes Erleben bereit.

Durch alles, was bisher zurückgelassen ich habe,
Bin ich zu der Person geworden, die heute ich bin.
Verlustschmerz zuzulassen, ist eine wichtige Gabe.
Verluste lassen uns reifen und verleihen uns Sinn.

Je mehr ich lerne, was überholt ist, loszulassen,
Desto leichter wird Entwicklung sich vollziehen.
Je mehr ich bereit bin, Neues beherzt zu erfassen,
Desto weniger muss ich meiner Trauer entfliehen.

Um sich aufzufüllen, muss man leer sich machen.
Man ist meist das, was man anderen geben kann.
Befreit von alten Ideen, von Wünschen und Sachen,
Fängt für uns ein neuer Abschnitt des Lebens an.

Sich entwickeln heißt, sich zu füllen und zu leeren,
Was man genommen hat, wieder weiterzugeben,
Wissen loszulassen, um seine Weisheit zu mehren.
Wer eintritt, muss sich auch dem Austritt hingeben.

Schmerz öffnet uns Türen in eine neue Dimension,
Wird zu unverzichtbarem Bestandteil von Wachsen.
Dass man Schmerz vermeiden kann, ist pure Illusion.
Nur Spaßgesellschaft verbreitet derart dumme Faxen.

Es macht Schmerz, lässt man zurück, was gewesen.
Doch nur so kommt man zu dem, was wirklich ist.
Unsere Seele wird frei, kann nur dadurch genesen,
Dass man, was gewesen, nicht auf ewig vermisst.

Sich entwickeln erfordert, die Karte zu korrigieren,
Die man sich bisher von der Mitwelt gezeichnet hat.
Man darf sich nicht in seiner Fantasiewelt verlieren,
Denn im Konkreten findet das wirkliche Leben statt.

Fast jeder von uns dauernd bis beizeiten dazu neigt,
Sich an Ideen, Menschen und Erleben zu klammern.
Selbst dann, wenn das Alte als überholt sich zeigt,
Bleiben im vertrauten Übel wir haften und jammern.

So vermeiden wir vermeintliche Konsequenzen,
Die Loslassen in unsrer Fantasie nach sich zöge.
Doch vermeidend wir die Entwicklung begrenzen.
Wer Verlustschmerzen ausweicht, der wird träge.

Tod, Abschied, Wandel, Loslassen und Verlust
Hängen eng zusammen mit gelingendem Leben.
Dass etwas aufhört, wird uns dramatisch bewusst.
Für inneren Wandel muss es Raum in uns geben.

Fürchte ich mich vor dem, was auf mich zukommt?
Klammere ich mich an das, was ich bereits habe?
Es unserem inneren Wachstum nützt und frommt,
Dass wir auch loslassen, was dereinst eine Gabe.

Unser Schmerz über einen Verlust entsteht dann,
Muss man sich von Person oder Sache trennen,
Die durch ihre Gegenwart regte Entwicklung an,
Mit der wir wesentlich identifizieren uns können.

Sich abzufinden mit dem, was gänzlich verloren,
Heißt, die Gegenwart, wie sie ist, zu akzeptieren.
Auf dass man täglich als neuer Mensch geboren,
Muss man das Gestern trotz Schmerz verlieren.

Wenn was von uns weicht, macht es Neuem Platz.
Indem wir es gehen lassen, werden wir wieder frei.
Freiheit öffnet Räume für einen würdigen Ersatz.
Dadurch, das was geht, wird unser Leben wie neu.

Kleine und große Tode sind nicht zu unterschätzen.
Sie verlangen nach einem Verarbeitungsprozess.
Unachtsamkeit bei Verlust kann uns sehr verletzen.
Dank Trauer und Schmerz lösen wir unsren Stress.

Ich bin nicht mehr dieselbe Person wir vor Jahren.
Ich bin, wer ich war, plus zusätzlich gelebter Zeit.
Dieses Plus an Leben kann ich in mir bewahren,
Bin ich Verzicht und Verlust zu akzeptieren bereit.

Ich habe den Mut, Ausschau zu halten nach Türen,
Und die Klinke zu drücken, stehe ich endlich davor.
Ich erlaube mir, Neuangst derweil in mir zu spüren.
Doch trete ich achtsam ein mit Respekt und Humor.

Nicht die Zeit als solche heilt uns unsere Wunden.
Heilsam ist nur, wie ich diese Lebenszeit nutze.
Dreck an Scheiben ist nicht einfach verschwunden.
Will ich den Durchblick, ist es gut, wenn ich putze.

Jede Frustration fordert mich auf, reifer zu werden.
Jede Schwierigkeit trägt in sich auch einen Gewinn.
Überstandener Schmerz wird Kräfte in mir erden.
Verlust zeigt, dass ich mehr als das Verlorene bin.

Auch wenn ich mich verzweifelt dagegen wehre
Und versuche, Hürden und Irrtümer zu übergehen:
Jedes Problem, jeder Konflikt ist auch eine Lehre.
Schmerz lehrt, Leben mit neuen Augen zu sehen.

Selbstverantwortung für Entwicklung festigen

Motiviere du mich! Zeige mir, wie Leben geht!
Bringe mir etwas bei! Dafür bist du doch da.
Ein Selbstverantwortungsvakuum dabei entsteht,
Auf dass orientierungslos kaum etwas geschah.

Hinter dieser Haltung verbirgt sich die Illusion,
Man könne irgendjemand zum Lernen bringen.
Doch die Innenweltautonomie spricht dem Hohn:
Niemanden kann real man zum Lernen zwingen.

Man kann erzwingen, dass wer so tut, als ob,
Dass jemand Lernen vortäuscht, innerlich hohl,
Doch keiner schaut wirklich in unseren Kopp.
Wer denkt, er durchschaue uns, denkt nur Kohl.

Ein Lehrender lehrt und ein Lernender lernt.
Doch keineswegs verkoppelt muss beides sein.
Hat ein Lernmotiv sich vom Lernenden entfernt,
Lässt dieser sich nicht auf das Lernangebot ein.

Verantwortung der Vermittelnden besteht darin,
Die Angebote motiv-aufgreifend aufzubereiten,
Für Lernthemen zu sorgen mit praktischem Sinn,
Ansonsten die Lernenden klug zu begleiten.

Lehrende, die gegen Lernwiderstand lehren,
Wollen nichts davon wissen, sind lernignorant,
Unbewusst sie sich der Machtlosigkeit erwehren,
Die zugleich nicht von ihnen als real anerkannt.

Widerstand und Unmotiviertheit lässt man zu,
Sollte man als psychische Realität akzeptieren.
Belegt man Widerstand mit Institutionentabu,
Lehrende den Kontakt zu Lernenden verlieren.

Man soll mit, nie gegen den Widerstand gehen,
Gibt somit Raum für Offenlegung von Unbehagen.
Gemeinsam kann man sich Störungen besehen
Und sich zusammen an deren Klärung wagen.

Zweifel und Bedenken wie Sorgen und Angst
Sind wesentliche menschliche Qualitäten.
Solange du diese zu unterdrücken verlangst,
Wirst die Lernfreude du sogleich mit abtöten.

Wir sind erregt, erfreut und stellen in Frage,
Sind überrascht, verärgert oder auch verletzt.
Manches törnt ab oder bringt uns in Rage,
Mancherlei langweilt uns und anderes fetzt.

Lernen ist überwiegend ein Gefühlsprozess.
Wer diese Gefühle verbietet oder neutralisiert,
Versetzt unsere Lernerpsyche in Dauerstress,
Was zumeist zu miesen Ergebnissen führt.

Ein Lernklima, das erlaubt, Gefühle zu merken,
Ihnen Ausdruck und auch einen Namen zu geben
Kann unsere Motivationsverantwortung stärken,
Eine Verbindung schaffen von Lernen zu Leben.

Wenn ein Lernender seine Echtgefühle zeigt,
Weil die Gefühlsausdrucksscham überwunden,
Seine Chance für Selbstverantwortlichkeit steigt,
Weil er Zugang zur ganzen Person gefunden.

Erst dann kann man Widerstände klar erkennen,
Kann chronische Unmotiviertheit man auflösen,
Kann seine Verstörtheit man angstfrei benennen,
Zählt nicht mehr zu Dummen man oder Bösen.

Seine Fehler muss man nicht mehr verdammen,
Kann die Fehlerursachen achtsam betrachten:
Woher wohl untaugliche Annahmen stammen?
Was will ich das nächste Mal stärker beachten?

Muss man sich bei Schwächen nicht schämen,
Kann man auch seine Stärken leichter zeigen,
Entwicklungsverantwortung voll übernehmen,
Mit der wir uns machen unsere Mitwelt zu Eigen.

Man kann sich als Teil dieser Mitwelt begreifen,
Spürt verantwortlich mehr von Wechselseitigkeit.
Die Mitweltverantwortung kann organisch reifen.
So macht man für Mitmenschlichkeit sich bereit.

Selbstwirksam und initiativ werden

Zu viel wird verurteilt, zu wenig wird getan.
Experimentell zu leben ist noch ungewohnt.
Zu viele leben ihren Perfektionismuswahn,
Konservativismus wird oft zu sehr belohnt.

Entmutigung bestimmt Entwicklungsklima:
„Wie stellst du dir das vor? So geht das nicht.
Altes hat sich bewährt. Es läuft doch prima.
Etwas Neues steht dir nicht gut zu Gesicht.

Viel andere sind vor dir daran gescheitert.
Wer das versucht, zeigt nur, wie naiv er ist.
Fach-Leute dein Dilettantismus erheitert.
Lass die Finger davon. Das wird nur Mist.“

Wer probiert, wird zumeist noch diffamiert:
„Lass das lieber durch die Profis machen.
Du siehst selbst, wohin das bei dir führt.
Was du da schaffst, ist doch zum Lachen.“

Verbreitet resignatives: Das kann ich Nicht.
Kaum selbstwirksames: Das will ich tun.
Entmutigte und Diffamierte machen dicht.
Ihre Freude am Neuen kommt zum ruh’n.

Experimentelles erhält zu wenig Chance,
Darum werden nur wenige hier initiativ.
Probieren und Perfektionieren in Balance
Macht Menschen wieder wirksam kreativ.

Warum nicht jede Initiative unterstützen:
„Probiere und werte alles sorgsam aus.
Wie kann ich dir durch mein Zutun nützen.
Beziehe mich ein oder halte mich heraus.“

Klappte Plan A nicht, probierst du B und C.
Erlaube dir Fehler, aber lerne aus ihnen.
Zur Fehler-Analyse ich dir zur Seite steh.
Für seine Fehler muss keiner hier sühnen.“

Psychosoziale Gesundheit als Entwicklungsrichtung

Woran und wie merken, dass ich seelisch gesund,
Dass ich zufrieden sein kann mit der Lebenskraft,
Dass ich dankbar sein kann im Dasein, das bunt,
Dass wenig geändert gehört oder abgeschafft?

Wie steht es zurzeit um meine Sozialkontakte?
Gewinne ich Eindruck, sie könnten mir glücken?
Wie sieht Gelungenes aus, wie das Vertrackte?
Durch welche der Wertbrillen könnte ich blicken?

Welchen Anzeichen kann getrost ich vertrauen?
Wie fühlt ein erfülltes Dasein sich innerlich an?
Auf welche Stärken in mir kann ich aufbauen?
Bin ich, was ich bin, oder bin ich, was ich kann?

Es ist heilsam, genügt es uns, im Leben zu sein,
Ohne aufzufallen mit Leistung und Heldenmut.
Doch sinnvoll kann sein, stellt Fähigkeit sich ein,
Dass man das, was man tut, hinreichend gut tut.

Dann stellt sich die Frage: „*Kann ich, was ich tu,*
Oder habe ich dafür noch manches zu lernen?“
So fügen wir lernend neue Fähigkeiten hinzu,
Um Angst und Frust aus dem Sein zu entfernen.

Lernen meint hier vor allem, sich offen zu halten,
Dass Beziehungsfähigkeit sich entwickeln kann,
Den Alltag mit Kopf, Herz und Hand zu gestalten,
Hin zu sich und zu anderen zu schreiten voran.

Lernen meint zugleich, liebesbereit zu werden,
Was Liebe entgegensteht, beiseite zu räumen,
Sich durch ein Selbstvertrauen in sich zu erden,
Gutes zu tun und nicht nur davon zu träumen.

Welche der Aussagen treffen bald auf mich zu,
Mich mit Entwicklungsvorschuss betrachtend?
Förderliches und Heilbringendes ich mir antu‘,
Mein Lern- und Begabungspotenzial beachtend.

Checkliste zur psychosozialen Gesundheit

Ich mag anderen Vertrauen entgegen bringen,
Kann Wohlwollen von Missgunst unterscheiden,
Lass mich wenig ausnutzen oder gar zwingen,
Muss unter Gefühlen von Schuld selten leiden.

Ich fühle mich oft leicht, heiter und unbeschwert,
Bin freundlich mir selbst und anderen gegenüber.
Glücksmoment wird genossen, nicht abgewehrt.
Ich lache gern, freue mich. Nichts ist mir lieber.

Ich habe Freude an Lust, Spaß und Albernheit,
Muss mich samt Welt nicht allzu ernst nehmen,
Bin gern zu humorvoller Sicht auf mich bereit,
Muss mich kaum noch verbergen und schämen.

Mein Einfallsreichtum stimmt mich oft heiter.
Ich erleide kaum Resignation und Langeweile.
Ich hole mit Rat, weiß ich wirklich nicht weiter.
Meine Erfahrungen ich gern mit anderen teile.

Ich fühle mich im Leib meist wohl und geborgen.
Körper ist wohlgespannt, kraftvoll und beweglich.
Ich mag ihn mit gesunder Nahrung versorgen.
Ich schätze Leib. Er macht Leben mir möglich.

Spüre ich inwärts, fühlt es oft stimmig sich an,
Widersprüche und Zweifel werden früh erkannt.
Ich weiß, wie man Konflikte friedlich lösen kann
Im Kontakt mit Bedürfnis, Gefühl und Verstand.

Stimmigkeit ist mir zum Kompass geworden
Als Daseinsgrundgefühl: „Hier darf ich sein.“
Wo ich nicht sein darf, dort kann ich fort geh’n.
Wo ich sein darf, bringe engagiert ich mich ein.

Ich kann Vergangenes vergangen sein lassen,
Muss nicht dem Versäumten lange nachgrübeln,
Muss mich nicht mehr ob meiner Mängel hassen,
Muss mir nicht die Jugendschandtaten verübeln.

Ich bin meist milde und voll Verständnis mit mir,
Kenne Schwächen, ohne damit zu kokettieren,
Erkenne mich an, brauche nicht andere dafür,
Muss mich nicht in Ehrung Mächtiger verlieren.

Ich traue mich, meine Sichtweise einzubringen,
Muss niemanden drängen und manipulieren.
Was ich anpacke, wird mir größtenteils gelingen,
Wenn nicht, können Fehler mich weiterführen.

Ich plane und bereite Situation vor oder nach,
Nur falls es notwendig und sinnvoll erscheint.
Ich fliehe nicht vor mir, fühle ich mich schwach,
Sondern warte, bis ich neu mit Stärke vereint.

In Konflikten und Krisen kann ich zu mir finden,
Suche hoffnungsvoll ein neues Gleichgewicht,
Muss mich kaum noch an Überholtes binden.
Selten innere Stimme mir die Freiheit abspricht.

Mein Erleben ist hauptsächlich davon bestimmt,
Hier und jetzt anwesend zu sein ganz und gar.
Was mich fremdeln lässt, aus Gegenwart nimmt,
Nehme freundlich-achtsam mit Distanz ich wahr.

Liebe, Freude, Dank, Hoffnung und Zuversicht
Bestimmen wesentlich meine Blicke auf Welt.
Traurigkeit, Schmerz und Angst meide ich nicht,
Dass mir Mitgefühl mit Leidenden nicht verstellt.

Scham, Schuld und Angst bestimmen selten
Meinen Alltag mit seinen Tausenden Pflichten.
Festlegung durch Kindheit muss nicht gelten.
Bewusst kann Beschränkendes ich vernichten.

Ehrlichkeit, Echtheit und kreative Spontaneität
Bestimmen Umgang mit anderen Personen.
Freude am Gemeinsamen im Mittelpunkt steht.
Man muss mich nicht verzärteln und schonen.

Ich ahne den Selbstwert, muss nichts ergänzen,
Anerkennung nicht verdienen noch erstreben,
Muss nicht mit Können und Worten glänzen,
Kann zumeist mich als liebenswert erleben.

Mein Herz ist weit. Mein Selbstwert ist robust.
Ich verletze selten, lasse mich kaum verletzen.
Begabungen, Stärken sind mir meist bewusst.
Was man mir mitgab, kann ich sehr schätzen.

Enge Freundschaften, erfüllende Begegnung
Und intime Beziehungen sind für mich normal.
Tiefgehende Gespräche erlebe ich als Segnung.
Wie es Mitmenschen geht, ist mir selten egal.

Ich verspüre ruhige und tiefe Freude am Sein,
Erlebe mich voll Tatkraft und zugleich gelassen,
Ich bin meist wohlwollend, sehr selten gemein,
Kaum bestechlich, muss mich wenig anpassen.

Angst kann kaum innere Freiheit mir rauben.
Ich stelle mich Krisen, Konflikten und Gefahren.
Ich bin ehrlich zu mir, schenke mir Glauben,
Kann, wird es hart, meist Gleichmut bewahren.

Ich stelle mich Einsamkeit und Sinnlosigkeit,
Brauche Gedanken an Tod nicht auszuweichen.
Herausforderungen anzunehmen, bin ich bereit,
Muss Übeltaten nicht durch Rache ausgleichen.

Ich erlebe zumeist innere Freiheit der Wahl,
Übernehme das Risiko, mich zu entscheiden.
Ich erlebe zu verzichten nur selten als Qual.
Bei Unentschiedenheit würde mehr ich leiden.

Ich muss weder mich noch andere abwerten,
Verspüre kaum Impuls, wen niederzumachen.
Falls sich andere über mich mal beschwerten,
Mache ich klar, was meine oder deren Sachen.

Ich verspüre nur selten noch Drang und Zwang,
Mich hervorzutun und mich beweisen zu müssen.
Ich bin kaum körperlich erschöpft und krank.
Mich plagt recht selten schlechtes Gewissen.

Zunehmend weniger erlebe ich mich gefangen
Im zähen Perfektions- und Erfolgsbemühen.
Ich kann mehr und mehr zu mir selbst gelangen,
Muss meiner Mittelmäßigkeit nicht entfliehen.

Furcht vor Fehlern, Misserfolg und Versagen,
Gesellschaftsanforderungen nicht zu genügen,
Lässt, als Irrweg entlarvt, mich kaum verzagen.
Selbstakzeptanz kann diese Furcht besiegen.

Ich mache mich nicht wichtig und kompliziert.
Einfach zu leben, macht mir wenig Sorgen.
Was mein Herz von mir will, wird mehr kapiert.
Mut zu lieben kann vom Herz ich mir borgen.

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

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

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

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

Gelingendes Leben

Vorstellungskraft erlaubt uns, vorherzusehen,
Was geschieht, wenn wir was tun oder lassen.
Kulturwissen der Welt hilft uns, zu verstehen,
Warum wir, statt zu lieben, oft andere hassen.

In welche Richtung wir Aufmerksamkeit lenken,
Haben in vielen Fällen wir selbst in der Hand.
Wird das mich heilen? Wird das mich kränken?
Was sagen mir Körper, Gefühl und Verstand?

Unsere Zukunft lässt zum Teil sich gestalten.
Leben sind in etlichen Bereichen eher gleich.
Existenztatsachen jedes Dasein durchwalten.
Sterben muss man, egal, ob arm oder reich.

Welche Lebenskrisen kommen auf mich zu?
Kann ich sie lindern oder sogar verhindern?
Welche Auswirkung wird haben, was ich tu?
Wie Nutzen mehren und Schäden mindern?

Als fühldenkendes Tier kann man reflektieren:
Wollen acht Milliarden diese Erde bewohnen,
Muss man, was überleben uns lässt, kapieren
Und Ressourcen für Nachkommen schonen.

Oder werden wir beherrscht vom Todestrieb?
Sah Freud also klar, als den Trieb er erfand?
Wer an wohlfeilen Erklärungen hängen blieb,
Fährt seine Verantwortung total an die Wand.

Es gibt kein Böses. Böse wird man gemacht.
Klappt Bindung nicht, liegen Bedürfnisse brach.
Selbstliebe wird nur selten uns nahegebracht,
Eher Selbsthass mit Ohnmacht und Schmach.

Wer wenig bis kaum geliebt, hat es schwer,
Ohne Vorbild und Stütze zur Liebe zu finden.
Lieblosigkeit macht unser Erleben eher leer.
Doch Leere, zugelassen, ist zu überwinden.

Wir können lernen, uns Liebe zu schenken,
Bedürfnisse zu beachten und uns zu binden,
Trotz allem uns in neue Richtung zu lenken,
Einen Weg zu erfüllendem Leben zu finden.

Wir setzen auf Achtsamkeit und Transparenz,
Tragen Verantwortung für uns samt der Welt.
Erleben ich nicht mehr egozentrisch begrenz‘.
In den Dienst der Liebe wird Erleben gestellt.

Unser Erleben wird mit Neufreude verbunden,
So dass trotz Unterschieden Verstehen gelingt.
Gemeinsam gestaltend wird der Weg gefunden,
Der hinein in ein gelingendes Leben uns bringt.