

Helmut von Bialy

Wege ins Sein Psychotherapie



**Poesie zur
Entwicklungs-
Begleitung**

Berlin 2014



Gedichte für Psychosozialbildung, Selbst- und Sozialerkundung sowie Poesietherapie

Band 1: Wege ins Sein –
Persönlichkeitsentwicklung begleiten

Band 2: Wege ins Sein – Erleben integrieren

Band 3: Wege ins Sein –
Mit Entwicklungsstörungen umgehen lernen

Band 4: Wege ins Sein –
Philosophische Grundlagen zum Seinsverständnis

Band 5: Wege ins Sein – Psychosozialbildung

Band 6: Wege ins Sein – Psychotherapie

Band 7: Zwölf Geburten zu einem Leben in Liebe

Band 8: Die Erkundung meines Lebens –
eine poetische Autobiografie

Band 9: Solidarisch und frei in der Partnerschaft leben

Band 10: Aus Alltagstrance erwachen

Band 11: Wachbereitschaften aktivieren

Band 12: Klimakatastrophe und Corona-Pandemie als Krisen der
Demokratisierung und Persönlichkeitsentwicklung

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

www.wie-weiter.de

Logo: Roger Weiler

Geschichte der Psychotherapie – kurz gefasst	9
Seelen-Verletzung als Tabu-Bereich	9
Psychotherapie in Antike und Mittelalter	10
Psychotherapie in der Neuzeit	11
Psychoanalyse und andere tiefenpsychologische Verfahren	11
Verhaltens-Therapien.....	11
Humanistische Psychotherapien	12
Systemische Psychotherapien	13
Körper-Psychotherapien	13
Transpersonale und integrative Psychotherapien	14
Bewusstseins-Ebenen und Psychotherapie-Konzepte ..	15
Grenzbeziehungen	15
1. Persona-Ebene mit Schatten-Grenze	17
Grenzen akzeptierende Entwicklungs-Begleitung.....	19
Grenzen überschreitende Entwicklungs-Begleitung ...	19
2. Ich-Ebene mit Körper-Grenze	21
Ich-Grenzen akzeptierende Entwicklungs-Begleitung.	23
Ich-Grenzen überwindende Entwicklungs-Begleitung.	23
3. Zentauren-Ebene mit Mitwelt-Grenze	25
Beschreibung der Mitwelt-Grenze	27
4. Transpersonale Ebene mit All-Einheits-Grenze	28
5. Grenzenlose All-Einheit.....	30
Wege zur All-Einheit.....	32
Schatten-Geschichte der Seel-Sorge.....	33
Vielgötterei und Eingotttum	33
Sünden-Fall	34
Hebräer	36
Jesu Geburt und Tod	37
Christliche Mission	38
Mittelalter.....	41
Monotheisten.....	42
Repressions-Religion	43
Konsum und Moral	44
Weihnachts-Gebot	46
Schatten-Geschichte des Heilens	49
Schamanen	49
Wissenschaft.....	50
Spezialisten	51
Betriebs-Wirtschaft.....	53
Hippokratischer Eid	54
Spalten oder Heilen.....	55
Komplementär-Medizin	56
Ganzheitliches Heilen	58
Kranken-Kassen.....	59
Salute	60
Wege der Tiefen-Psychologie	62
Tiefen-Psychologie.....	62
Philosophie und Tiefen-Psychologie	64
Arthur Schopenhauer (1788 – 1860).....	65
Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)	66
Tiefen-Psychologie als Psychoanalyse.....	67
Sigmund Freud (1856 – 1939)	67
Ich zwischen Bewusstsein und Unbewussten.....	68
Ich-Erfahrung aus Selbst-Analyse.....	68
Ich zwischen Es und Über-Ich.....	69
Verletzungen und ihre Psychotherapie bei Freud	71
Gott und Mensch bei Freud.....	73
Seelen-Angst der Psychoanalyse	74
Ich und Selbst in der Psychoanalyse	77
Das Ich	77
Erklärungs-Modelle in der Psychologie.....	78
Ich-Psychologie bei S. Freud	79
Ich-Psychologie bei A. Adler	80

Ich-Funktionen und Ich-Entwicklung	80
Vermittelnde Ich-Funktionen	81
Ich-Funktionen der Angst-Sensibilität	82
Schutz-Funktionen des Ich.....	82
Trieb- und Gefühls-Kontrolle durch das Ich	84
Wahrnehmungs- und Erinnerungs-Funktionen des Ich85	
Körper-Kontrolle durch das Ich	86
Urteils-Vermögen des Ich.....	87
Realitäts-Prüfung durch das Ich.....	87
(Objekt-) Beziehungen des Ich.....	88
Denk-Fähigkeit des Ich	88
Regression, Progression und Ich-Vernunft	89
Ich-Entwicklung und Ich-Störungen	89
Ich und Selbst	92
(Objekt-) Beziehungs- und Bindungs-Theorie.....	95
Zwei-Personen-Psychologie der Melanie Klein (1882 – 1960)	95
Fairbairns` (1889 – 1964) radikales Umdenken	96
Bindungs-Theorie von Bowlby (1907 – 1990).....	97
Bindungs-Bedürfnis	97
Unsichere Bindungen.....	98
Sichere Bindungen.....	98
Bindungs-Repräsentanzen oder -Schemata	99
Bindungs-Mitgestaltung.....	99
Forschung zu Bindungs-Typen von Ainsworth (1913 – 1999)	100
Sichere oder Typ-B-Bindung.....	100
Unsicher-vermeidende oder Typ-A-Bindung.....	101
Unsicher-ambivalente, ängstlich-widerstrebende oder Typ- C-Bindung	101
Desorganisierte, desorientierte oder Typ-D-Bindung	102
Entwicklung des Selbst bei Stern (1934 – 2012)	102
Auftauchendes Selbst	102
Kern-Selbst	103
(Inter-) Subjektives Selbst	103
Verbales und narratives Selbst	104
Marty Main (geb. 1943) und die Bindungs-Einstellungen Erwachsener	105
Freie, autonome oder F-Bindungs-Einstellung.....	106
Distanziert-beziehungsabweisende oder D-Bindungs- Einstellung.....	106
Entgrenzte, besetzte, verstrickte oder E-Bindungs- Einstellung.....	107
Unverarbeiteten Verlusten nachhängende oder U-Bindungs- Einstellung.....	108
Bindungs-Störungen	108
Tiefen-Psychologie als Analytische Psychotherapie....	111
Carl Gustav Jung (1875 – 1961) und der Schöpfungs- Mythos der Gnostiker	111
Schöpfungs-Mythos der Gnostiker.....	111
Struktur der Psyche bei Jung	112
Typen-Lehre bei Jung	113
Psychosoziale Entwicklung bei Jung	113
Tiefen-Psychologie als Individualpsychologie.....	116
Alfred Adler (1870 – 1937).....	116
Tiefenpsychologie als sozialkritische Psychoanalyse..	119
Erich Fromm (1900 – 1980)	119
Fromm und die Situation des Menschen.....	120
Seelische Grund-Bedürfnisse nach Fromm	121
Identitätserleben durch Individualität oder Konformität	122
Bezogenheit durch Liebe oder Narzissmus bei Fromm	122
Transzendenz durch Kreativität oder Destruktivität ..	123
Gestörte Einzelne und störende Gesellschaft bei Fromm	123
Wandel des Gesellschafts-Charakters bei Fromm....	125
Entfremdeter Mensch als abstrakte Größe	127
Narzisstische Selbstspiegelung des Menschen	128

Abwehrmechanismen als Schutzsprache des Unbewussten

..... 131

- Überblick: Allgemeine Abwehrmechanismen 131
 - Verdrängen 131
 - Reaktionsbildung (ins Gegenteil verkehren) 131
 - Verneinen 131
 - Verleugnen 131
 - Vermeiden 132
 - Verkindlichung (Regression) 132
 - Verelterlichung (Progression, Parentifizierung) 132
 - Verschieben 132
 - Spalten (dissoziieren) 132
 - Isolieren 133
 - Ungeschehen machen 133
 - Projizieren 133
 - Projektiv identifizieren 133
 - Einverleiben (introjizieren) und identifizieren 134
 - Mit Aggressor identifizieren 134
- Überblick: Ersatzmechanismen 134
 - Intellektualisieren 134
 - Rationalisieren 135
 - Sublimieren 135
- Überblick: Körper-Abwehr 135
 - Defensiv verzerrte affektmotorische Schemata 135
 - Gegenmobilisierung 135
 - Deaktivierung 135
 - Chronisches Festhalten 135
 - Chronische Hypotonie 136
 - Atemreduktion 136
 - Kinästhetische Vermeidung 136
 - Kinästhetische Hyperkonzentration 136
 - Visuelle Körper-Bild-Konstruktion 137
 - Abwehr mit körperlichen Symptomen – Somatisieren 137
 - Abwehr mit körperlichen Symptomen – Konvertieren 137
- Überblick: Abwehr im Gefühlsbereich 137
 - Gefühle aufladen 137
 - Entwerten oder idealisieren 138
 - Gefühl Isolieren 138
 - Autoaggression 138
 - Gefühlsblockaden als Reaktion auf Gefahr 138
 - Andere neutralisieren 138
 - Sich selbst neutralisieren 139
 - Depersonalisieren 139
 - Derealisieren 139
- Körperbezogene Abwehrfunktionen 140
 - Unterentwickelte affekt-motorische Schemata 141
 - Ausweg: Motorik-Schemata einüben und freisetzen 142
 - Defensiv verzerrte affekt-motorische Schemata 143
 - Ausweg: Wut-Ausdruck und Herz-Kontakt 144
 - Gegenmobilisierung 145
 - Ausweg: Gefühle erlauben und mobilisieren 146
 - Deaktivierung 146
 - Ausweg: Empfindungs-Gewahrsein und Gefühls-Aufladung 146
 - Chronisches Festhalten (Hypertonie) 147
 - Ausweg: Ausdruck fördern 147
 - Chronisches Erschlaffen (Hypotonie) 147
 - Ausweg: Erdung und Spannung aufbauen 148
 - Atem-Reduktion 148
 - Ausweg: Atmungs-Vielfalt aktivieren 149
 - Kinästhetische Vermeidung 149
 - Ausweg: Leib wahrnehmen 149
 - Kinästhetische Hyperkonzentration 149
 - Ausweg: Leib als Ganzen annehmen 150
 - Visuelle Körper-Bild-Konstruktion 150

Ausweg: Körper-Bild empfindend formen	150
Wege der Körper-Psychotherapie	151
Frühe Gesundheits-Lehren und Irrlehren	151
Hippokrates (um 460 – 370 v. u. Z.).....	151
Paracelsus (1494 – 1541)	151
Die Lehre des Paracelsus	153
Leib-Geist-Spaltung bei Descartes (1596 – 1650)	155
Ursprünge gegenwärtiger Körper-Psychotherapie	156
Sigmund Freud (1856 – 1939)	156
Georg Groddeck (1866 – 1934)	156
Sandor Ferenci (1873 – 1933)	157
Elsa Gindler (1885 – 1961) und andere und die Körper- Bewusstheit	157
Wilhelm Reich (1897 – 1957).....	158
Körper-Psychotherapie heute	158
Leiblichkeit	159
Maurice Merleau-Ponty (1908 – 1961).....	159
Schwebe-Zustand (Ambiguität) bei Merleau-Ponty...	160
Absicht (Intentionalität) bei Merleau-Ponty	161
Mitwelt- und Seins-Erfahrung bei Merleau-Ponty.....	161
Entlebung des Menschen durch die Psychoanalyse	162
Leib als Körper-Seele-Einheit in der Körper-Psychotherapie	163
Körper-Psychotherapie als Vegetotherapie	165
Wilhelm Reichs (1897 – 1957) Vegetotherapie.....	165
Vital-Energie bei Reich.....	165
Säuglings-Forschung von Reich	166
Charakter- und Körper-Panzer bei Reich.....	169
Kritik am autoritären Charakter und am Faschismus bei Reich	170
Als Negativ-Beispiel: Nazi-Erziehungs-Ideologie der J. Haarer (1900 – 1988).....	171
Körper-Psychotherapie als bioenergetische Analyse...	173
Alexander Lowen (1910 -2008).....	173
Haltung als leib-seelisches Phänomen	174
Körperpsychotherapie als Biodynamik.....	175
Stephen Porges' Polyvagal-Theorie.....	175
Michael Gershons' kluger Bauch	178
Gerda Boyesen (1922 – 2005) und die Biodynamik .	179
Biodynamik als integratives Verfahren	181
Intermezzo: Entwicklung der Standardverfahren	181
Körperpsychotherapeutisches Vorgehen	182
Vorgehen in der Körperpsychotherapie	182
Empfindungsachtsamkeit	183
Selbst- und Fremd-Berührungen.....	183
Massage in der Körperpsychotherapie	184
Echte und simulierte leibdialogische Sozialinteraktionen	186
Sprache in der Körperpsychotherapie.....	187
Sprache und Kontakt-Erfahrung.....	187
Achtsames Leib-erinnern	187
Erleben, mitteilen und reflektieren.....	188
Sich selbst erleben in Hier-und-Jetzt	189
Stimm-Klang-Variationen	189
Leib- und Beziehungs-Erkundung.....	190
Zum Experimentieren einladen	191
Integrative Körperpsychotherapie: Vorgehensschritte .	193
Körperpsychotherapie und Ganzheitlichkeit.....	193
Schritt: Beziehung klären	194
Schritt: Themen, Probleme und Ziele klären.....	195
Schritt: Thema und Problem verkörpern	196
Schritt: Abwehr und Widerstand analysieren	197
Zwischenschritt: Übertragung klären und lösen	198
Schritt: Zur Schlüsselszene vordringen.....	199
Schritt: Szenisch-dialogisch mit dem Leib arbeiten...	200
Schritt: In den Alltag transferieren und integrieren....	201

Wege der Verhaltenstherapie.....	203
Verhaltenspsychologie	203
Verhaltenstherapie	205
Fokus auf offensichtlichem Verhalten	205
Vorgehen in der Verhaltenstherapie	207
Verfahren in der Verhaltenstherapie	209
Rational-emotive Verhaltenstherapie	209
Albert Ellis (1913 – 2007).....	209
Umgang mit irrationalen, unzweckmäßigen Überzeugungen	209
Wege der Humanistischen Psychotherapie	211
Humanistische Psychotherapie.....	211
Menschenbild	211
Seelenleid	212
Entwicklungsbegleitung.....	213
Humanistische Psychologie	214
Humanistische Psychotherapie als Psychodrama-Therapie	215
Jacob Levy Moreno (1899 – 1974)	215
Psychodrama als integratives Konzept	216
Entwicklungspsychologie der Psychodramatherapie	217
Humanistische Psychotherapie als Gestalttherapie.....	220
Die Perls.....	220
Anarchismus des Paul Goodman (1911 – 1972)	222
Psychoanalytische Aspekte in der Gestalttherapie	224
Intermezzo zu Jan Christiaan Smuts (1970 – 1950)	225
Feld und Grenze in der Gestalttherapie	226
Geschlossene Kontakt-Prozess-Gestalt	226
Kontaktfunktionen in der Gestalttherapie	229
Prozesshaftigkeit in der Gestalttherapie	231
Dialektik in der Gestalttherapie	232
Achtsamkeit und Spiritualität in der Gestalttherapie	233
Traumarbeit in der Gestalttherapie	236
Humanistische Psychotherapie als Gesprächstherapie.....	239
Carl Ransom Rogers (1902 – 1987)	239
Menschenbild bei Rogers.....	240
Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes.....	241
Einfühlung und Mitgefühl als Heilmittel	242
Nichtdirektive Gesprächspsychotherapie nach Rogers.....	242
Humanistische Psychotherapie als Transaktionsanalyse.....	243
Eric Berne (1910 – 1970).....	243
Ich-Zustände nach Berne.....	243
Weitere Verfahren der Transaktionsanalyse	244
Dramadreisecke auflösen	244
Lebensskripte neu schreiben	249
Humanistische Psychotherapie als Logotherapie – Wahl, Entscheidung, Wirkmacht und Sinn	250
Systemische Psychotherapie	253
Systemische Psychologie	253
Systemische Therapie.....	254
Beziehungen verstehen	254
Anfänge der systemischen Therapie.....	255
Lösungsorientiert statt störungsorientiert	257
Vorgehensweisen und Begleithaltung	258
Systemische Therapie als Paartherapie	261
Paartherapie und Ehebegleitung.....	261
Integratives Vorgehen bei Jürg Willi (geb. 1934)	262
Systemische Therapie als Familientherapie	262
Entwicklungs-Zentrierung bei Virginia Satir (1916 – 1988)	262
Skulptur, Rekonstruktion und Aufstellung zur Familie.....	264
Kommunikationshaltungen bei Satir.....	265
Familientherapeutische Arrangements	267

Transpersonale Psychotherapie.....	271
Transpersonale Therapie als Hypnotherapie	271
Streben.....	271
Dialog mit dem Unbewussten	272
Trancereise: leicht und einfach	273
Transpersonale Therapie als Neoschamanismus	279
Reise ins Bewusstsein	279
Spiegelreise	279
Seelenlandkarte	280
Kosmische Kräfte einladen	280
Schlangenebene	281
Jaguarebene	282
Kolibriebene	283
Adlerebene.....	283
Dank an Reisebegleiter.....	284
Wege in die Unterwelt.....	284
Trommeln	285
Chakren reinigen.....	286
Transpersonale Therapie als Psychosynthese	289
Robert Assagioli (1888 – 1974).....	289
Theosophie: göttliche Weisheit	290
Christliche Theosophie des Jakob Böhme (1575 – 1624)291
Theosophie des Emanuel Swedenborg (1688–1772)	291
Intermezzo: Weisheit oder Wahn?	292
Theosophie der Helena Petrovna Blavatsky (1831 – 1891)292
Lehre der theosophischen Gesellschaft.....	293
Qualitäten des Unbewussten	295
Transpersonale Therapie als holotrope Therapie	296
Stanislav Grof (geb. 1931)	296
LSD und holotropes Atmen	297

Geschichte der Psychotherapie – kurz gefasst

Seelen-Verletzung als Tabu-Bereich

Off fällt es schwer, sich vorzustellen, dass,
Was Innen geschieht, krank machen kann,
Dass, ist Leben voll Angst, Stress und Hass,
Unsere Seele samt Leib leidet irgendwann.

Was hat Stress mit Blut-Hochdruck zu tun?
Wieso kann Kindheits-Erfahrung machen,
Dass von Alptraum gepeinigt wir nicht ruh'n?
Was macht depressiv, vertreibt das Lachen?

Kann es möglich sein, dass strenges Erziehen
Zu zwangsgestörten Personen uns macht?
Wie funktioniert dagegen heilendes Beziehen,
Dass unsere Seele wieder mal herzlich lacht?

Wieso kann Liebes-Mangel bei Babys auslösen,
Dass sie Kontakte abbrechen und sterben?
Wie werden Menschen zu grausamen Bösen,
So dass sie andere samt Mitwelt verderben?

Einige Fragen scheinen inzwischen geklärt.
Bei anderen suchen wir die Antworten noch.
Therapeutisches Wissen wird kaum gelehrt.
In Gesellschaft klafft noch ein Bildungs-Loch.

Psychische Krankheit ist unheimlich für viele.
Keiner ist gern irre, plemplem und verrückt.
Magisches, Dämonisches ist dabei im Spiele.
Um Klärung und Akzeptanz man sich drückt.

Eingeschlossen in sozialferne Irren-Anstalten,
Medikamentös ruhig gestellt, in Fesseln gelegt,
Wird psychisches Leid von uns ferngehalten.
Sicher, wer in normalen Bahnen sich bewegt.

Ein Drittel der Menschen in deutschen Landen
Ist von psychischen Störungen direkt betroffen.
Nur wenige davon angemessene Hilfe fanden.
Statt sich zu heilen, wird sich eben besoffen.

Nur wenige kennen erheblichen Unterschied
Zwischen Psychiater und Psychotherapeuten.
Vollkommen andere Therapie dort geschieht.
Doch das scheint vielen nichts zu bedeuten.

Psycho-Störung ist ein Zeichen von Schwäche.
Bei Zahn-Schmerz man den Zahn-Arzt aufsucht.
Doch bei Seelen-Wein Tabu ich durchbreche,
Wird Sitzung bei Psychotherapeuten gebucht.

Psychotherapie ist für verschrobene Neurotiker,
Für Leute, die mit sich nicht anfangen können.
Psychotherapeuten sind oft selbst Psychotiker,
Die anderen nicht Seelen-Gesundheit gönnen.

Gar unheimlich ist es, psychisch krank zu sein.
Am schrecklichsten ist dabei die Schizophrenie.
Auf diese Art Erleben lasse ich mich nicht ein.
Ich verleugne sowas, spalte es ab und ich flieh.

Psychotherapie in Antike und Mittelalter

Obwohl Hippokrates schon vierhundert Jahre
Vor unserer Zeit-Rechnung daran gedacht,
Wie man mit Seelen-Störungen wohl verfare,
Hat Psychotherapie das noch nicht erbracht.

Er beschrieb zwar Depression und Wahn,
Dazu sowohl Trunkenheit als auch Delirium.
Saft-Ungleichgewicht als Grund er erahn'.
Antiquiert zu sein, bedeutet nicht dumm.

Doch viele Kulturen kannten oder kennen
Die Idee der psychischen Störung nicht.
Manche als Glaubens-Krise sie benennen.
Schamane führte Seelen zurück ins Licht.

Dämonen setzen sich in der Leib-Seele fest.
Sünde und Fluch erzeugten Besessenheit.
Priester dunkle Dämonen austreiben lässt.
Philosoph die Menschen von Fluch befreit.

Behandlung derer, die psychisch gestört,
War durchzogen von bestimmten Ritualen.
Wirkstoffe wurden zur Heilung gewährt
Aus Pflanzen, aus Tieren und Mineralien.

Leib wurde zugleich mit Seele behandelt.
Spiritualität und Gemeinschaft einbezogen.
Da Schamanismus zu Medizin gewandelt,
Ist ursprüngliche Ganzheit total verfliegen.

Im christlichen Mittelalter wurde zum Teil
Hippokrates' Vier-Säfte-Lehre verwandt.
Von Stimmungs-Schwankungen man heil',
Indem die Leib-Saft-Dysbalance erkannt.

Zu viel oder zu wenig an schwarzer Galle,
An gelber Galle, an Schleim oder an Blut
Und der Mensch saß in Krankheits-Falle.
Gebete, Aderlass, Kräuter taten ihm gut.

Aber Besessenen mit Psychose, Hysterie,
Mit Epilepsie, Stimmen-Hören, Wahn-Ideen
Der Satan seine furchtbare Stimme verlieh.
Bei Teufels-Austreibung sie zugrunde geh'n.

Bei vielen psychosomatischen Störungen
Begleitet von Angst, Dumpfheit und Schmerz
Mönchs-Arzt mit Dämonen-Beschwörungen.
Gebet und Gesang die Krankheit ausmerz.

Heil-Vorstellungen und Heil-Geschichten,
Wie heute in **Hypnotherapie** oft verwandt,
Sollten dunkle Stimmungen neu ausrichten.
Ermutigt wurden Patienten und entspannt.

Kräuter-, Augen-, Blut- und Fieber-Segen
Sowie Gicht- und Beulen-Beschwörungen
Lassen sich durch Kloster-Bücher belegen.
Ganzheitlich heilte einst man Störungen.

Psychotherapie in der Neuzeit

Im ausgehenden achtzehnten Jahrhundert
Wurden schizophrene Psychosen behandelt.
Seelen-Krankheit ward beachtet und wert,
Dass Arzt erforscht, wie man sie wandelt.

Es entwickelte sich Fach-Richtung Psychiatrie,
Die sich von Psychotherapie unterscheidet.
Hauptsächlich medikamentös behandelt sie,
Wenn Mensch an Seelen-Störungen leidet.

Erst ab Mitte des neunzehnten Jahrhunderts,
Entstanden Psychologie und Psychotherapie.
Therapie von Ärzten erfunden, wen wundert's,
Denn Ärzte taten Dienst in der Psychiatrie.

Psychologen wurden erst Psychotherapeuten
Über den Umweg des Verstehens von Lernen.
Seelische Störungen sie als Fehlernern deuten.
Durch unser Umlernen sind sie zu entfernen.

Psychoanalyse und andere tiefenpsychologische Verfahren

Gegen Ende vom neunzehnten Jahrhundert
Ging Sigmund **Freud** konsequent daran,
Seelen-Leiden zu erforschen und erfährt,
Wie man Seelen ohne Pillen heilen kann.

Er lehrte die Methodik der Psychoanalyse,
Bildete zeitlebens Psychoanalytiker aus.
Manchen schien die Methodik noch miese,
Verbesserungen kamen dadurch heraus.

Freud-Schüler, die eigene Wege gingen,
Waren **Reich, Adler, Perls** und **Jung**.
Sie der Dogmatik der Nachfolge entgingen,
Brachten ins Therapie-Denken Schwung.

Auch die, die Freud als Ziehvater nutzten,
Begriffen Seele als Beziehungs-Geschehen,
Zeit-Geist-Beschränkungen sie ausputzten.
Obwohl langsam, konnte Neues entstehen.

Verhaltens-Therapien

Ebenfalls zu jenem Jahrhundert-Ende
Als Gegenströmung zur Psychoanalyse
Schloss in Amerika das Transzendente
Man aus. Deutend Realität man verließ.

Keine Psycho-Dynamik und -Strukturen.
Spekulationen wurden radikal abgelehnt.
Man verfolgte einzig erfahrbare Spuren.
Was im Menschen ablief, blieb unerwähnt.

Verhaltens-Lehre, Behaviorismus genannt,
Griff zurück auf positivistische Philosophie,
Die zuerst von Auguste **Comte** so benannt,
Experimentellem Tun viel Gewicht verlieh.

Erkenntnis sollte sich auf Interpretation
Von tatsächlichen Befunden beschränken.
Man enthalte sich dabei aller Spekulation.
Erst mit Sinnen erfassen, dann denken.

Was transzendent sei, also ausgedacht.
Gehe nicht in die Wissenschaft-Denke ein.
Therapie das klarer, doch ärmer macht.
Inneres durfte so nur noch indirekt sein.

Zu Ende des neunzehnten Jahrhunderts
Entwickelte sich im noch fernen Amerika,
Radikaler Positivismus. Wenn wundert's,
Da in Amerika man eher pragmatisch war.

Behaviorismus, Verhaltens-Lehre genannt,
Lehnte Psychoanalyse kategorisch ab.
Man einzig auf Beobachtbares bestand.
Spekulation sei alles, was innen ich hab.

Ratten hielten her für die Lern-Theorien.
Man belohnte, bestrafte, konditionierte.
Mensch sich wie Ratte zu geben schien,
Was zur Verhaltens-Therapie uns führte.

In den neunzehnhundertachtziger Jahren
Wurde auch die Introspektion einbezogen.
Dass wir Gedanken und Gefühle erfahren,
Wurde von da an therapeutisch erwogen.

Eine kognitive Wende wurde vollbracht.
Auch Innenwelt-Aspekte wurden integriert.
Bedeutung des Denkens wurde bedacht.
Selbst-Reflexion als Kraft ward eingeführt.

So wurde, was Ganzheits-Denker erheitert,
Verhalten mit Fühlen und Denken gesehen,
Verhaltens-Therapie insgesamt erweitert,
Wirksam zu werden im Begleit-Geschehen.

Es entstand die Rational Emotive Therapie,
Bei der Gefühl und Verstand verbunden,
Und die kognitive Verhaltens-Therapie,
Wo zugleich das Denken sollte gesunden.

Humanistische Psychotherapien

Um neunzehnhundertundvierzig schon
Entstand, einem Carl **Rogers** sei Dank,
Vorgehen, das stieß Begleiter vom Thron,
So dass die Person ins Zentrum gelang.

Patient hieß Klient und saß gegenüber.
Kein regressives Liegen auf dem Sofa.
Man ging zu den echten Gefühlen über.
Therapeut war zum Gefühls-Klären da.

Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts Therapie
Auf Basis von Gestalt-Psychologie erfunden.
Auf stete Achtsamkeit im Jetzt setze sie.
Sozial-Experimente waren eingebunden.

Fritz und Laura **Perls** begannen damit.
Paul Goodman lieferte System-Theorie.
Lange hielt man mit Entwicklung schritt,
Indem integrative Position man bezieh.

Was genau ist jetzt? Was geht in dir vor?
Was spürst du wo? Lass Atem kommen.
Augen-Höhe war möglich samt Humor.
Klient wurde endlich für voll genommen.

Den Therapien zugrunde lag die Idee,
Sozial-Potenzial der Klienten zu stärken.
In humanistischer Tradition man steh',
An Dialog-Bereitschaft sei das zu merken.

Mensch wird als Beziehungs-Wesen gesehen,
Und als selbstverantwortliches Individuum.
Er müsse sich selbst auf den Grunde gehen.
Fremdanalyse, Vorschriften hielten dumm.

Beziehungs-Alltags-Situation zu inszenieren,
Erfand Jacob **Moreno** Psychodrama dafür.
Sich als ganzheitlich handelnd zu kapiieren.
Nicht im Gestern zu verweilen über Gebühr.

Innenwelt erforschen samt Unbewussten,
Gefühle erkennen und deutlich ausdrücken,
Experimentell handelnd aus Frust geh'n,
Dem Alltag bewusst ins Zentrum rücken.

Eine mittlere Stellung wurde eingenommen:
Psychoanalyse hier, Verhaltens-Therapie da.
Zur Anerkennung ist es nicht gekommen.
Übermächtig Lobby der Anerkannten war.

Systemische Psychotherapien

Parallel zur Entwicklung der Gestalt-Therapie,
Die schon System-Vorstellungen integriert
Entwickelte sich die systemische Therapie,
Die zur Einbeziehung ganzer Familien führt.

Individuelle psychische Störungen zum einen,
Zum anderen familiäre Beziehungs-Strukturen
Einander wechselseitig zu bedingen scheinen,
Strukturen hinterlassen im Einzelnen Spuren.

Körper-Psychotherapien

Zunehmend wurde Körper mit einbezogen,
Wie anfangs bei Wilhelm Reich praktiziert.
In Neurobiologie wird neuerdings erwogen,
Dass Therapie über den Körper weiter führt.

Vegeto-Therapie und **Bioenergetik** wollte
Über den Körper Geist und Seele heilen.
Man dem nur am Rande Beachtung zollte.
Viele Therapeuten im Geistigen verweilen.

Gerade in der aktuellen Trauma-Therapie
Ist Körper als Partner nicht wegzudenken.
Wenn man die Leiblichkeit nicht einbezieh',
Könne man sich Therapie gleich schenken.

Leib wird als Einheit von Körper und Geist,
Als Träger der Vitalität langsam anerkannt.
Den Therapien das neue Zukunft verheißt,
Die im Nur-Kognitiven zu sehr sich verrannt.

Vorgeburtliche Zeit wird endlich mit gesehen.
Für Vorsprachliches bedarf es neuer Wege.
Also ganzheitliche Leib-Therapien entstehen.
Entwicklungs-Arbeit dazu wird langsam rege.

Transpersonale und integrative Psychotherapien

Einige humanistische Therapien beziehen
Spiritueller Erfahrung von Einssein mit ein.
Transpersonale Therapien sich bemühen,
Auch für die Seele mit zuständig zu sein.

Seele hier verstanden als Sitz der Liebe,
Liebe, die uns mit allen und allem vereint,
Dass keine Angst vor dem Tod in uns bleibe,
Dass wir Leben hier leben, wie wir gemeint.

Körper, Geist, Seele und Mitwelt zusammen
Bilden den Rahmen, in dem wir existieren.
Mit Therapien, die diesem Bild entstammen,
Kann Entfaltung man wirksam weiterführen.

Empfindend, bewegend, fühlend, denkend
In Welten aus Worten und Bildern gehen,
Blick nach gestern, heute, morgen lenkend,
Um Bedeutung unseres Sein zu verstehen.

Leib, Gefühl, Geist, Handeln, Spiritualität,
Sinn und Kreativität werden einbezogen.
Alles zur Klärung und Entfaltung ansteht.
Mensch wird nicht auf Methode verbogen.

Nicht die Methode bestimmt den Kontakt,
Sondern der Kontakt bestimmt die Methode.
Wichtig wird, was die Klienten so zwackt,
Nicht herrschende therapeutische Mode.

Können der Psychotherapeuten ausrichten
An dem, was zum Ganzwerden gebraucht,
Und Therapie-Methoden derart verdichten,
Dass Therapeuten gefördert, nicht gestaucht,

Dass wesentlich bleibe Kontakt und Liebe,
Man für seine Klienten voll da sein kann,
Man nicht an Methoden-Kult hängen bleibe,
Ganzheitlich eine Heilung erfolge sodann.

Bewusstseins-Ebenen und Psychotherapie-Konzepte

Diese Gedichte von 2014 nehmen Bezug auf das Buch von Ken Wilber: „Wege zum Selbst“ von 1984. Wilbers großer Verdienst besteht darin, den Stellen-Wert einzelner Therapien im Hinblick auf das Spektrum des Bewusstseins bestimmt zu haben. Unterschiedliche Schulen der Psychologie und Religion stellen nicht so sehr widersprüchliche Zugänge zum Menschen und seinen Problemen dar, sondern sie erlauben sich ergänzende Zugänge zu unterschiedlichen Ebenen des Selbst-Bewusstseins bzw. der Grenzziehungen zwischen Selbst und Welt.

Grenzziehungen

Frage: „Wer bin ich?“ lässt Grenzen entstehen:
Da ich hier dies bin, bin ich sicher nicht das.
Zwischen dies und das ist Grenze zu sehen,
Mit der ich das Selbst oder Nicht-Selbst erfass.

Grenzen verbinden, doch meist sie trennen
In hier und dort, mein und dein, in ihr und wir.
In getrennten Sphären wir uns oft verrennen,
Verschließen uns heilende Verbindungs-Tür.

Jede Grenze, die wir im Erleben errichten,
Zur Einschränkung des Bewusstseins führt.
Zerstückelnd wir auf das Ganze verzichten,
Was oft Kämpfe in uns und Konflikte gebiert.

Entscheidung zu treffen, heißt Grenzen ziehen
Zwischen dem, was man wählt oder nicht.
Die Frage ist: Ist diese Abwahl ein Fliehen
Oder die Entwicklung fördernder Verzicht?

Sich was zu wünschen, meint Grenzen errichten
Zwischen lustvollen und unlustvollen Dingen.
Bereiche der Unlust wir nicht näher belichten.
Was uns Lust macht, wir näher uns bringen.

Überzeugungen zu hegen, erfordert Grenzen
Zwischen Auffassungen, die man richtig nennt.
Was falsch scheint, kann uns nicht ergänzen,
Weil von unserer Meinung wir es abgetrennt.

Recht sprechend führen wir Grenzen herbei
Je nachdem, ob wir nach Regeln uns richten.
Die einen werden belohnt, bleiben meist frei.
Die anderen wir einsperren oder vernichten.

Krieg anzuzetteln, heißt Grenze herbeiführen
Zwischen denen, die für oder gegen uns sind.
Bei Kämpfen wir Grenzen leibseelisch spüren:
Ein Widerwort noch, und ich schlage dich, Kind.

Moral-Lehren zu errichten, bedeutet zu trennen
Zwischen dem, was gut oder böse genannt,
Auf dass wir eher Gutes bei uns erkennen
Und Böses auf Fremde und Ferne verbannt.

Abendländische Medizin zu betreiben, heißt
Grenzen ziehen zwischen krank und gesund.
Arzt verdient erst, nachdem was verschleißt.
Zur Gesund-Erhaltung besteht so kein Grund.

Man schaut aufs Kranke, statt aufs Gesunde.
Wer gesund ist, fällt als Profit-Quelle aus.
So ist man meist mit dem Elend im Bunde.
Nur ein weiteres Elend kommt dabei heraus.

Ganz offensichtlich besteht das ganze Leben
Aus Grenz-Ziehungen en gros und en detail.
Die Fragen sind, wozu wir Grenzen erheben:
Gelten sie auf Dauer oder nur für eine Weil?

Grenz-Ziehungen schaffen außen und innen,
An Grenz-Linie entsteht ein Gegensatz-Paar.
Es ist gut, wenn wir uns darauf besinnen:
Gegensatz wird durch die Grenzen erst wahr.

Welt der Gegensätze ist Welt der Konflikte:
Bei schwarz denken wir sogleich auch an weiß.
Leben den Geist eng mit dem Tode verstrickte.
Und kalt wird im Denken ergänzt durch heiß.

Lust kämpft im Leibe gegen den Schmerz.
Das Gute ruft in uns auch das Böse hervor.
Glück wird per Unglück zu schlechtem Scherz.
Oft der Mensch den Mut zum Glück so verlor.

Widerstreitende Gegensätze werden zur Last:
Arbeit gegen Spiel und Nähe gegen Distanz.
Je starrer man Leben durch Grenzen einfasst,
Desto mehr verliert es an lebendigem Glanz.

Je mehr ich mich klammere ans Recht auf Lust,
Desto mehr fürchte ich mich vor Schmerzen.
Undurchlässigkeit der Grenzen bereitet Frust.
Gegen Starrheit hilft Weisheit samt Scherzen.

Je stärker ich mich am Leben festhalte,
Desto schrecklicher erscheint mir der Tod.
Grenzziehend ich Seins-Gefühle gestalte.
Festlegend bringe mein Gemüt ich in Not.

Je mehr ständig nach Erfolgen wir streben,
Desto mehr machen Niederlagen uns Angst.
Im Perfektionismus-Wahn wir Leib verkleben.
Muskel-Panzer wird zäh, falls du nicht langst.

Je nachdem, wo wir Selbst-Grenzen ziehen,
Beziehen wir ein oder klammern wir aus.
Tod fürchtend ins Ersatz-Leben wir fliehen.
Angst vor dem Leben kommt dabei heraus.

Jemand, der in sich starre Grenzen zieht,
Programmiert damit Kämpfe in der Seele.
Je enger die Grenzen, je eher es geschieht,
Dass ich mein wahres Selbst weit verfehle.

Wir entfremden uns von uns und der Welt,
Da wir Gewährsein in Abteilungen spalten,
Da unser Hiersein in Gegensätze zerfällt,
Die zumeist wir für unüberwindbar halten.

Die Subjekte werden vom Objekt getrennt,
Das Leben wird abgetrennt von dem Tod,
Leib und Seele man als verschieden benennt
Und Verstand fühlt vom Gefühl sich bedroht.

Ein Erleben wird so vom anderen gestört.
Pralles Leben in uns sich selbst bekämpft.
Konflikt, Angst und Leid so zu uns gehört.
Grenz-Ziehung Lebens-Freude uns dämpft.

Ab und an kann es für uns praktisch sein,
Bewusstsein auf Aspekte zu fokussieren.
Bewusst schränken wir unser Erleben ein,
Um notwendige Handlung durchzuführen.

Ziel ist, im Bewusstseins-Raum zu tanzen
Auf vielen Ebene mit mehreren Identitäten.
Wo möglich, entgrenzt bezogen zum Ganzen,
Befreit von alltäglichen Sorgen und Nöten.

Grenze, die stabil wir im Leben errichten,
Schränkt unser Bewusstsein unsäglich ein.
Je mehr wir auf innere Grenzen verzichten,
Desto mehr werden wir in uns heimisch sein.

Grenzen sind nicht zwingend vorgegeben.
Wir müssen uns nicht darauf beschränken.
Wir können auf mehreren Ebenen leben,
Denken auf jenseits der Grenzen lenken.

Wer seine Selbst-Erkenntnis vermehren will,
Steht der Vielfalt von Angeboten gegenüber.
Wird mein Ich beim Zen-Buddhismus eher still
Oder ist mir Therapie zur Ich-Stärkung lieber?

Eines schließt anderes nur scheinbar aus.
Ich stärken und vergessen: Wie geht das?
Aus dem Dilemma komme ich nur heraus,
Da ich Bewusstseins-Ebenen in mir erfass.

Wird Selbst dabei verringert oder vermehrt?
An welcher Grenze das Nicht-Selbst beginnt?
Was wird von uns verleugnet und abgewehrt?
Für welche Aspekte des Selbst bin ich blind?

Da ist die Persona-Ebene frei von Schatten.
Da ist die Ich-Ebene mit Schatten inklusiv.
Das ist Ebene, wo wir Leib sind statt hatten.
Da ist die Ebene der All-Einheit in uns tief.

1. Personaebene mit Schattengrenze

Beschreibung der Persona samt Schatten-Grenze

Persona ist Persönlichkeit ganz ohne Schatten:
Beschwichtigt bis verhehlt wird, was nicht passt,
Auf andere verteilt, was als Schatten wir hatten,
Bis man sich nur noch im Nächsten hasst.

Unser Ich wird derart in zwei Teile zerlegt:
Ich bin, was ich sein will, nicht was ich bin.
Maskenhaft man sich durchs Dasein bewegt.
Man schaut nicht mehr auf den Schatten hin.

Fort von der Urgrenze der Haut es uns zieht,
Ist es uns nicht hinreichend wohl in der Haut.
Dem, was da Unwohlsein bereitet, man flieht.
Sich selbst wird nicht über den Weg getraut.

Schon innerhalb dieser Geist-Seele Grenze:
Verbannt aus der Psyche wird das, was stört.
In schau nicht auf meine Psyche in Gänze,
Blende aus, was mich kränkt oder empört.

Persona ist Selbst-Bild ohne jeglichen Tadel,
Unrichtig bis verlogen unsere Seele verarmt.
Nach außen so tun, als wär'n wir vom Adel.
Im Inneren sich keiner der Fehler erbarmt.

Rollen-Fassade wird statusgemäß lackiert.
Zwänge der Konvention werden ertragen.
Leben wird stets passend zur Mode geführt.
Uns selbst zu suchen, wir nicht mehr wagen.

In solcher Persona wird Welt ziemlich eng.
Persona ist Rest-Ich, Schatten abgezogen.
Ängstlich fort von den Schatten ich dräng.
Trübes Dasein wird von mir schöngelogen.

Bewusstsein kann man sehr weit einengen.
Erlaubt wird dann nur noch, was uns gefällt.
Was Schmerzen bereitet, wir verdrängen.
Schein-schmerzfrei wird verbleibende Welt.

Lebens-Lügen können lange funktionieren.
Man kommt aus Lügen-Gespinnst kaum heraus.
Ehe manche ihr Selbst-Belügen kapierten,
Ist bei ihnen schon wieder das Leben aus.

Schatten ist fremdes, feindliches Gebiet.
Was dort liegt, will man ungern genießen.
Unheimlich ist, was im Dunkeln geschieht.
Aus Bewusstsein ist das auszuschließen.

Ist Wut da, wird sie schlicht abgespalten.
Ich bin kaum wütend. Andere sind schlecht.
Feindseligkeit wird von uns fortgehalten.
Zugleich macht es uns keiner hier recht.

Geltungs-Bedürfnisse und Aggressivität,
Interesse, erotische Lust und Vital-Energie:
Nichts davon auf meiner Agenda steht,
Falls ich Angst und Ärger daraus bezieh'.

Kann sein, es kehrt in Alp-Träumen zurück.
Doch Träume kann man in Wein ersticken.
Ich suche aktiv nach Harmonie und Glück.
Auf miese Seiten will niemals ich blicken.

Was mir nicht so passt, wird abgespalten.
Ungeliebtes wird auf andere projiziert.
Ich schrumpfe, statt mich zu entfalten.
Charakter wird stark, doch Herz erfriert.

„Der hat Charakter.“, meint oft: „Der ist eng.
Berechenbar ist es zumeist, was er tut.“
Die Seele in Rollen-Schablone ich zwäng.
Meine Seele zu zwingen, tut ihr nicht gut.

Selbst wird verringert, Nicht-Selbst vermehrt.
In verengter Persona wird man sich fremd.
Was innen war, wird nach außen gekehrt.
Was außen ist, bekämpft man enthemmt.

Persona-Maske an sich ist nicht schlecht.
Zu Problem wird sie, da wir an ihr kleben.
Für Bewerbungs-Gespräch ist sie uns recht.
Schwierig wird es, bestimmt sie das Leben.

Grenzen akzeptierende Entwicklungsbegleitung

Entwicklungs-Begleitung in dem Rahmen
Meint hier, die Persona zu stabilisieren.
Gestützt werden vorerst, die zu uns kamen.
Ins Schatten-Reich wir sie noch nicht führen.

Die Ziele klären und Probleme benennen.
Bei den vorhandenen Ressourcen bleiben.
Kompetenz-Grenzen gilt es zu erkennen,
Um nicht ins Unkalkulierbare zu treiben.

Funktionsfähig zu bleiben, ist oft das Ziel.
Was stört, wird gekonnt beiseite bedrängt.
Was brauchst du aktuell fürs Lebens-Spiel?
Der Anspruch wird nicht so hoch gehängt.

Regression in Kinder-Tage wir nicht wagen.
Es geht ums Funktionieren, nicht ums Heilen.
Neurosen muss man weiterhin ertragen.
Gekränktem Kind wir nicht zur Hilfe eilen.

Man bleibt im Normalen, wird darin wach.
Persona-Grenze wird nicht überschritten.
Man trainiert Bereiche, die bisher schwach.
Besprochen wird, worunter derzeit gelitten.

Verhalten samt Denk-Weise wird trainiert,
Nützlich Neues probierend gelernt.
Was gut tun könnte, wird lernend eingeführt.
Was schadete, wird auslöschend entfernt.

Verhaltens-Therapie ist die passende Wahl.
Persona-Hülle wird dabei kaum angetastet.
Psychopharmako-Therapie lindert die Qual,
Die ein Mensch empfindet, der ausgerastet.

Grenzen überschreitende Entwicklungsbegleitung

Wohl dem, der Leiden zu spüren beginnt.
Das kann der Weg sein, Schatten zu finden.
Man sich wieder aufs gesamte Ich besinnt,
Kann das Maskenhafte in sich überwinden.

Dem Leid nicht Bewusstwerdung versagen,
Es zugleich nicht verachten und vermeiden,
Sich nicht dran klammern, es dick auftragen.
Zu tieferer Einsicht verhilft uns das Leiden.

Leiden ist ein Anstoß zum Grenz-Erkennen.
Richtig verstanden, weist es darüber hinaus.
Am Leiden wir oft Einsicht entfalten können,
Halten wir inne und den Schmerz dabei aus.

Leiden teilt uns mit: Das Leben bleibt Kampf,
Solange wir jederzeit überall Grenzen ziehen.
Angst, Schmerz, Tod setzen uns unter Dampf,
Da wir das Bewusstsein der All-Einheit fliehen.

Schatten ist unbewusstes Gegenteil dessen,
Was man an sich selbst bewusst akzeptiert.
An Nicht-Akzeptanz anderer ist zu ermessen,
Wie sehr man sich an seine Persona verliert.

Erst Persona plus Schatten ergeben ein Ich.
Abgespaltener Schatten stets zu uns gehört.
Wer den Schatten verleugnet, verleugnet sich,
Bekämpft in anderen, was im Inneren stört.

Eigener Schatten gehört dann anderen an.
Das jedenfalls will man sich gern beweisen:
„Du stößt mich stark ab, ziehst mich sehr an.
Bei dir könnten meine Gefühle entgleisen.“

So bleibt man stets wachsam bis paranoid,
Im Kampf gegen Gegensätze aufgerieben.
Man verliert Freundschaft, Lust und verblüht.
Weder sich noch andere kann man lieben.

„Dies ist mir lästig. Jenes regt mich auf.
Das übt magischen Zwang auf mich aus.
Wie besessen ich hier ins Messer lauf.
Aus der Situation komm' nimmer ich raus.“

Wo immer wir starke Gefühle entfalten,
Statt dass wir Dinge zur Kenntnis nehmen,
Schatten-Projektionen sich in uns entfalten,
Die Wahl-Freiheit und Initiative uns lähmen.

Projektionen nimmt man dadurch zurück,
Schatten wird dadurch wieder integriert,
Dass Wachheit in Gegensatz ich schick',
Die von enger Persona nicht angerührt.

Kehrseiten gilt es bei sich zu erkennen:
Hasse ich, habe ich Angst, dich zu lieben.
Neidisch meint man, nicht so sein zu können.
Wer verfolgt wird, ist oft von Rache getrieben.

Entwicklungs-Begleitung schärft den Blick:
Sich abgelehnt zu fühlen, kann gut heißen,
Dass ich meine Ablehnung anderen aufdrück',
Um mich selbst nicht in Wut zu verbeißen.

Was andere mir antun, gilt es zu übersetzen
In den auf andere verschobenen Eigen-Anteil.
Machst du mir Schuld-Gefühle: Bei Entsetzen,
Dich zu verletzen, ich stattdessen verweil'.

Kommt Verlegenheit auf: „Die sehen mich an.“,
Kann es sein, dass ich mir Ansehen verbiete?
Ob ich wohl aktiv auf andere zugehen kann?
Oder kommt solch Interesse nicht in die Tüte?

Bin ich sexuell impotent oder bin ich frigide,
Kann es sein, ich gönne dir Befriedigung nicht?
Viele Verpflichtungen machen Leben perfide.
Verlangen wirft aufs Leben ein anderes Licht.

Hinter Traurigkeit kann Wut verborgen sein.
Ich kann nicht, kann heißen, dass ich nicht will.
Bei Neid gesteht man sich seine Stärke nicht ein.
Fremdhassend wird hoffentlich Selbst-Hass still.

Die Furcht sagt: „Sie wollen mir alle was tun.“
Ehrlichkeit sagt: „Ich projiziere Feindseligkeit.“
Dass auch ich wütend bin, das zeige ich nun.
Mich vor mir zu verstellen, bin ich nicht bereit.

Statt mich hier zurückziehen, greife ich an.
Angst soll nicht länger Erregung verdecken.
Ich mit meiner Erregung vorangehen kann,
Statt mich hinter der Angst zu verstecken.

Und allmählich kann man dabei erkennen:
Kämpfe mit anderen sind die Kämpfe in mir.
Spaltungs-Symptome wir beenden können.
Wir sind mächtig. Wir können etwas dafür.

Projektion wird zu sich zurück genommen.
Grenze zum Schatten hin wird abgebaut.
Zu vollständigerem Selbst-Bild wir kommen.
Man Schwächen zu integrieren sich traut.

Von Projektion sprechend sind wir in Welt,
Die Unbewusstes als Wirk-Kraft anerkennt.
Neben Bewusstes wird Unerkanntes gestellt.
Psychoanalyse dies als Menschen-Bild nennt.

So kann man Schatten-Konzept verstehen:
Teil von uns, der ins Unbewusste verdrängt.
Projektions-Ideen zurück darauf gehen:
Tabu wurde über Eigen-Anteile verhängt.

Wir betreten eine Innenwelt aus Irrationalität,
In der leibliche Gefühle ihr Unwesen treiben.
Ein weit größerer Raum für das Ich entsteht,
In dem Gefühle und Gedanken sich reiben.

Was nicht in den Kram passt, wird abgewehrt.
Gegen Veränderung leistet man Widerstand.
Doch von all dem Bewusstsein nichts erfährt,
Hat Erfahrungs-Hilfs-Mittel man nicht zur Hand.

Tiefen-Psychologie entwickelte viele Verfahren,
Abwehr und Widerstand in sich zu überwinden,
Um so – meist nach vielen mühseligen Jahren –
Zu vollständigem Ich samt Schatten zu finden.

2. Ich-Ebene mit Körpergrenze

Beschreibung der Urgrenze des Körpers

Für die meisten Menschen als Grenze gilt,
Weil sie offensichtlich ist, wird sie anerkannt,
Die Haut, die Gesamt-Organismus umhüllt.
Was innerhalb der Haut ist, wird Ich genannt.

Etwas außerhalb der Grenze mag mein sein:
Meine Arbeit und Familie, mein Auto und Haus.
Doch Ich sagt man zu dem hinter der Haut allein.
Eigentum und Zugehörigkeit fallen dabei raus.

Innerhalb der Haut wird weiter abgespalten:
Bist du nun dein Körper oder hast du ihn nur?
Wird der Körper für, was man hat, gehalten,
Sind wir weiterer Grenze in uns auf der Spur.

Mein Körper wird wie mein Auto und Haus.
Man bewohnt ihn, doch ist nicht identifiziert.
Das Ich hält man aus dem Körper heraus.
Man das Ich als rein seelisch-geistig kapiert.

Ich wird auf geistiges Selbstbild reduziert,
In dem Verstand und Gefühle stattfinden.
In unseren Leib wird nur notfalls gespürt,
Sobald wir uns mal in Schmerzen winden.

Leib-Geist-Gefühls-Gefüge wird ignoriert.
Als eher lästig wird Leiblichkeit abgetan.
Zur Maschine wird unser Leib degradiert.
Man erlebt sich im leiblosen Geisteswahn.

Wenn überhaupt, sitzt das Ich nur im Kopf
Als sei Ich kleiner Mensch dort im Schädel.
Zugang zum Restkörper ich so verstopf.
Ihn funktionalisierend ich mit ihm nur rödel.

Leib hat mir zu gehorchen und zu dienen.
Schmerzt er, wird er mit Tabletten gedopt.
Organe und Glieder wie fleißige Bienen:
Liefere sie Honig ab, werden sie gelobt.

Rumpf samt Gliedern baumelt herum.
Kopf wird dadurch zum Puppenspieler.
Leib ist uns fremd und außerdem dumm.
Eingezogen werden die Sinnesfühler.

So glaube ich Krankheiten fernzuhalten.
Doch ich entferne mich auch von Lust.
Früh lernen Kinder, den Leib abzuspalten,
Wenn den Eltern zuliebe auf Topf gemusst.

Aus dem Leib kommen böse Exkremete,
Die vor Fäulnis stinken, voll Keimen sind.
Stilles, verschlossenes Örtchen man fände.
Werde auch du rasch reinlich, mein Kind.

Körper ist der Ort von Krankheit und Lust.
Seelenschmerz kann man meist verdrängen.
Leibschmerz hingegen wird meist bewusst.
Die Todesgefahr wir dem Körper anhängen.

Leib erstirbt. Doch ewig ist unsere Seele.
Wenigstens die bleibt also von uns erhalten.
Auf dass ich ewiges Leben nicht verfehle,
Muss ich den Leib der von Seele abspalten.

Leib kann man abmagern lassen, schinden.
Man kann ihn geißeln und funktionalisieren.
Doch man kann ihn lebend nicht überwinden,
So viele so etwas auch tagtäglich probieren.

Man kann Leib stopfen, Haut extrem dehnen,
Kann ihn jahrzehntelang mit Drogen vergiften,
Kann sich nach anderem Aussehen sehnen,
Kann Brüste vergrößern, Gesichtshaut liften.

Was man mit dem Körper macht, wie gemein,
Das wirkt immer auf Gefühl und Geist zurück.
Leibumgang wird lebensentscheidend sein:
Erlebe ich eher Elend oder erlebe ich Glück.

Ich-Grenzen akzeptierende Entwicklungsbegleitung

Tiefenpsychologen uns in Tiefe begleiten.
Zur Persona gesellen sich die Schatten,
Die uns meist massive Ängste bereiten,
Weil wir oft als Kind verdrängt sie hatten.

Psychoanalyse beschränkt sich auf Geist.
Der Leib bleibt bei ihr zumeist außen vor.
Man liegt herum, der Leib ist wie verwaist.
Man reist im Geist hin, wo Kind sich verlor.

Was unbewusst, soll nach oben kommen:
Freies Assoziieren und Träume deuten.
Du stockst hier. Was macht beklommen?
Widerstände die Veränderung einläuten.

Unbewusster Seelenaspekt wird integriert.
In Föhlung kommt Mensch mit ganzer Seele.
Licht und Schatten werden zusammengeführt,
Dass man sein Wesen nicht länger verfehle.

Man geht zurück auf die Schlüsseldramen
Im Urdreieck von Mutter und Vater und Kind.
Die meisten der Grenzen von daher kamen,
Wo mit Fremdgrenzen identifiziert wir sind.

Man kann Dramen von einst reinszenieren.
Psychodrama nennt sich Begleitungsweg.
Man kann dabei zwar Leib handelnd spüren,
Doch Beachtung man mehr auf Geföhle leg`.

Auch **Transaktionsanalyse** fragt danach,
Wie wir mit anderen zumeist interagieren.
Welcher Persönlichkeitsanteil wird wach,
Wenn Auseinandersetzungen wir führen.

Sind wir erwachsen oder Eltern und Kind?
Sind Elternteile nährend, mild oder streng?
Ob Kindanteile angepasst oder rebellisch sind?
Wie ich wohl mein freies Kind hier einzwäng`?

Auf Einheit von Leibgeist man nicht schaut.
Seele über Leib heilen? Wie soll das gehen?
Auf scharfsinnige Deutungen wird vertraut.
Der Mensch muss auf sein Verstehen sehen.

Geföhle soll man Föhlen. Sie sollen passen.
Rational-emotive Therapie fragt danach:
Willst du die Person hier lieben oder hassen?
Für die Situation samt Geföhlen werde wach.

Was ist, wenn ich all meine Ich-Ziele erreicht?
Ich achte mich und bin beruflich anerkannt.
Wenn die Todesangst trotzdem nicht weicht,
Welchen Joker habe ich dann noch zur Hand?

Ich-Grenzen überwindende Entwicklungsbegleitung

Verankert ist Grenze zwischen Fleisch und Ich.
Mein Körper scheint unter mir her zu trotten.
Auf dem Leib, nicht mit ihm nähere ich mich.
Kopf bin ich, und mein Leib ist einzumotten.

Auch die, die einen Körperkult betreiben,
Nutzen den Leib nur, ihr Ich aufzupumpen.
Zur Höchstleistung sie Muskeln antreiben,
Lassen sich Häute zerschneiden wie Lumpen.

Biologisch gibt es null Grund für Trennung
In Psyche und Soma, in Seele und Leib.
Psychologisch üblich ist die Verkennung,
Dass ich immer mit Leib verbunden bleib.

Kein Ich ist abgespalten Geist-Seele allein,
Auch wenn das die Kirche gern so sähe.
Entfremdung von mir setzt da schon ein,
Verbanne ich den Leib aus liebender Nähe.

Es geht darum, den Leib zurück zu erhalten,
Vom Mein-Leib zum Ich-Leib zu gelangen,
Sich nicht in Leib und Geist-Seele zu spalten,
Die loszulassen, die die Spaltung erzwangen.

Leib zu sein, bedeutet anzuerkennen, dass
Vieles im Körper unwillkürlich stattfindet.
Doch vom Blutkreisen ich kaum was erfass.
Nahrung unheimlich durch Darm sich windet.

Meist zieht man Willkürliches in Betracht.
Damit ist unser Alltags-Ich gern identifiziert.
Ich bewege jetzt meinen Arm, wird gesagt.
Ich schlage mein Herz, wird nicht angeführt.

Ich esse mein Brot statt: ich verdaue gerade.
Ich schließe Augen statt ich wachse Haar.
Ich bewege die Füße mit Hilfe der Wade.
Doch des Atems werde ich selten gewahr.

Willkür, Beherrschbares wird angenommen.
Spontan Unwillkürlichem wird kaum vertraut.
Kaum staunen, wie wir zu Heilung kommen.
Unwillkürliches ist leise, Willkürliches ist laut.

Begleitung nun durch Körperpsychotherapie,
Psychoanalyse und Verhaltenstherapie inklusiv.
Man sich auf Geist-Leib-Fühl-Einheit bezieh'.
Therapierende sind nicht leib-wirkungs-naiv.

Vegetotherapie, Bioenergetik, Biodynamik:
Bewegen und Leib-Spüren wird einbezogen.
Wo spürst du im Leib, wenn deine Seele litt?
Wie Stress Gewebe verspannt, wird erwogen.

Achtsamkeit wird auch auf den Leib gelenkt.
Leib-Gefühls-Denk-Einheit wird anerkannt.
Wird Leib gekränkt, wird das Selbst gekränkt.
Stressgedanke unseren Leib mit anspannt.

Dauerstress führt zu Dauer-Leib-Anspannen.
Was dauernd gespannt ist, verhärtet, verklebt.
Bewegungsfreiheit schleicht sich von dannen.
Im erstarrtem Leib kaum ein Gefühl noch lebt.

Was sich verhärtet, tritt in Fühllosigkeit ein.
Kein Schmerz ist kein gutes Zeichen mehr.
Auch hier kann das Leiden ein Weckruf sein.
Ich muss was tun. Es schmerzt mich so sehr.

Erst fühllos, dann Schmerz, dann das Lösen.
Es ist falsch, den Schmerz zu unterdrücken.
Fühllos wie als Leibseele-Einheit noch dösen.
Selbstverwirklichen wird dösend kaum glücken.

Bei Verspannungen gilt es sich aufzuladen:
Verstärke deine Spannung, atme in sie hinein.
Dann geh in den Ausdruck, Stress zu entladen.
Erst danach setzt meist die Entspannung ein.

Biodynamik achtet auf Verdauungsprozess.
Der Darm reagiert, wenn Gewebe sich löst.
Den Atem nutzt man zum Heilen von Stress.
Herz wird registriert, das im Brustraum west.

Es geht darum, zu den Sinnen zu kommen,
Über Empfindungen hin zu den Gefühlen.
Wo ist was verfestigt in Leib, wie benommen?
Wo Steifheit und Schmerz eine Rolle spielen?

Spannst du dich an im Hals, in Augen, im Po?
Was machen Zwerchfell, Kreuz und Schulter?
Deine Taubheit im Körper spürst du noch wo?
Gönne zum Feinspüren dir doch Geduld mehr.

Fühllosigkeit findet oft sich im Becken-Bereich,
In den Genitalien, in der Gegend ums Herz.
Unterbauch spürt man meist nicht sogleich.
Dumpfheit ist trüb. Klar spürt man Schmerz.

Fühllosigkeit, Anspannung, Unbeweglichkeit,
Druck und Schmerz, Kälte und Blockieren:
Wo hält das Gewebe noch fest über die Zeit?
Zu welchem Gefühl wird die Lösung führen?

Aggressionen oft in Kiefer, Hals und Kehle.
Zwerchfell verspannen, beherrscht zu sein.
Verspannung im Unterbauch: Lust uns fehle.
Spannung im Bein: Kaum Verwurzelt-Sein.

3. Zentaurenebene mit Mitweltgrenze

Zentauren-Bewusstsein

Wir sind stets Mensch. Wir sind stets Tier.
Prozesse in uns sind zumeist unbewusst.
Ich finde zum Körper, wenn ich mich spür:
Wie schlägt das Herz zurzeit in der Brust?

Gewahrsein für das, was im Leibe geschieht:
Wo spürst du was? Was will das dir sagen?
Wo spannt sich dein Leib an, drückt oder zieht?
Was mutest du ihm zu? Was kann er ertragen?

Fleisch und Geist sind nicht länger gespalten.
Willkürliches und Unwillkürliches sind vereint.
Gewollt und spontan wir das Dasein gestalten.
Gesamter Leib samt Krankheiten ist gemeint.

Man ist, was man isst, ist kein leeres Wort.
Leib-Achtsamkeit: Teil des Alltags-Handelns.
Unsere Leib-Seele wird zum Austragungs-Ort
Für alle alltäglichen Prozesse des Wandelns.

Unwillkürliches als Selbstaspekt akzeptieren
Meint, dass wir wenig beherrschen können.
Wir müssen Schöpfung nicht manipulieren.
Wir dürfen Hingabe ans Leben uns gönnen.

Mit der Natur, doch nicht gegen sie gehen.
Sich guttun, doch den Leib nicht zwingen.
Die Selbstheilungskräfte in sich verstehen
Und sie unterstützen bei ihrem Gelingen.

Zentauren-Bewusstsein heißt: Leib vertrauen,
Natürliche Weisheit und Freiheit erfassen,
Auf konkret verstreichende Momente bauen,
Was Hier und Jetzt geschieht voll zulassen.

Wenn ich weine, dann lasse ich mich weinen.
Da ich mich verspanne, gehe ich dem nach.
Welche Bewegung bahnt sich an in Beinen?
Schlafe ich jetzt besser oder bleibe ich wach?

Ich überlasse mich vertrauend Lebensfluss.
Vieles wird mein Leib mir schon richten.
Ich gebe mir Erlaubnis, statt dass ich muss.
Auf Kompensatorisches kann ich verzichten.

Bin ich wütend, bin ich voll Zorn und Hass,
Wird nicht getan, als wäre nichts passiert.
Günstige Gelegenheit am Tag ich abpass'
Für Gefühlsausdruck, dass nichts implodiert.

Ist mir nach Bewegen, bewege ich mich.
Man kann auch mal allein für sich tanzen.
Leib, der ich bin, lasse ich nicht im Stich.
Als Leibseele erlebe ich mich im Ganzen.

Was ist jetzt und jetzt und jetzt und jetzt?
Fühlen, Denken, Tun werden synchronisiert.
Ich unterlasse, was Leib und Seele verletzt.
Was jetzt dran ist, wird im Leibe gespürt.

Der Zentaur lebt in fließender Gegenwart.
Gleich einem Tier ist ihm Zeit nicht bekannt.
Vergangenheit samt Zukunft wird ausgespart.
Unstimmigem Ziel wird nicht hinterhergerannt.

Der Zentaur lebt im unkalkulierbaren Sein.
Leib, Seele, Verstand und Gefühl integriert.
Er lässt sich auf, was ist, vollständig ein.
Leben wird nicht irgendwo anders geführt.

Indem wir derart Leib und Seele verbinden,
Gesamtorganismus psychophysisch heißen,
Finden wir eher leibseelisches Wohlbefinden,
Zu Heilkräften, die stets im Leibe kreisen.

Die Seele wird verkörpert, beseelt der Leib.
Unser Ich reicht bis zum Erdboden hinunter.
Mit dem Leib bis hoch in die Wolken ich treib.
Derart verwurzelt zu fliegen macht munter.

Auf dieser Seinsebene suchen wir nach Sinn,
Streben wir unsere Selbstverwirklichung an.
In existenziellen Themen zuhause ich bin.
Der Tod mich nicht mehr so schrecken kann.

Beschreibung der Mitweltgrenze

Landkarte wird mit dem Gelände verwechselt.
Organismusgrenze hält man für die Realität.
Mit Symbolen wird Scheinrealität gedrechselt.
Der Name bald allein für das Benannte steht.

In den Namen Apfel kann man nicht beißen.
Wort hat null Nährwert, keinen Geschmack.
Durch Abstraktionen wir Leben verschleißten.
Vorstellungen ich vor die Erscheinungen pack'.

Erscheinung ist das, was an die Sinne reicht
Als Geräusch, Geruch, Geschmack und Getast.
Vorstellungen hingegen sind viel weniger reich:
Statt des Sinnlichen du nur Begriffliches hast.

Auch Erscheinungen werden unterschieden:
Schmeckender und Geschmack sind getrennt.
Einssein von Apfel und Mensch wird gemieden,
Solange man sich nur unterscheidend erkennt.

Dort ist der Apfel. Hier bin offensichtlich ich.
Die Sinne können mich doch nicht betrügen.
Vom Apfel unterscheide sehr deutlich ich mich.
So ist für mich Mitwelt. So soll das genügen.

Organismus ist innen. Mitwelt scheint außen.
Welt jenseits der Erscheinungen gibt es nicht.
Seinsverkomplizierer kann ich nicht ausseh'n.
An Sinn fürs Pragmatische es ihnen gebricht.

Von wegen: Alles ist stets mit allem verbunden.
Ich erlebe mich ganz klar an der Haut getrennt.
Jenseits der Haut hab' ich mich nicht gefunden.
Mein Einssein ihr mir niemals einreden könnt.

Unser Einssein wird verleugnet und verdrängt.
Zu bedrohlich ist, sich als Ganzes zu spüren.
Über Mitwelt-Bezug wird ein Tabu verhängt.
Ich will mich nicht in dieser Mitwelt verlieren.

Die Gefahr besteht: Sobald ich anerkenne,
Dass ich untrennbar mit Mitwelt verbunden,
Ich mein mieses Umgehen mit Welt benenne.
Mit Mitschuld werde ich dadurch verbunden.

Erde verschmutzen: Was mache ich bloß?
Wieso diese Feindschaft mit meiner Natur?
Ökologischer Fußabdruck ist viel zu groß.
Unlebbares Sein auf der Wohlstandsspur.

Wenn wir alle so lebten, wäre die Erde platt:
Null Rohstoff. Luft, Boden, Meer verschmutzt.
Wer Mitgefühl mit eigener Menschheit hat,
Lebt schuldfrei, wenn er Wohlstand stützt.

Weniger Wohlstand, wie soll das gut gehen?
Gerät Leben uns dann nicht karg und öde?
Nicht nur auf Quantität, auf Qualität sehen.
Das mach ich schon. Ich bin doch nicht blöde.

Kommunikation anstelle von Kompensation.
Echtheit anstelle von Mode und Konvention.
Echte Begegnungen statt Konsumillusion.
Wandle ich wirklich auf diesen Pfaden schon?

Wer sich als Mitwelt erlebt, muss sich wandeln,
Will er nicht sado-masochistisch mit sich sein.
Man kann nicht mehr in alten Mustern handeln,
Lässt man Menschheit als Teil von sich hinein.

Macht der Lebensgewohnheit gilt es zu brechen.
Statt mit Auto meist mit Öffis und Fahrrad fahren.
Gespräche führen statt ausweichend zechen.
Statt ex-und-hopp mehr pflegen und bewahren.

Vom Haben zum Sein. Wenn du sein kannst, sei.
Engagiere dich weniger für fremde Geschäfte.
Werde so für die Mitwelt und Menschheit frei.
Zum Besten aller nutze dir zur Liebe die Kräfte.

4. Transpersonale Ebene mit Alleinheitsgrenze

Gestalttherapie das Organismus-Mitwelt-Feld
Als Ausgangspunkt ihres Handelns benennt.
An humanistische Ethik sich Vorgehen hält,
Die uns Menschen als Mitwelt-Teil erkennt.

Systemgedanke dringt in den Vordergrund,
In dem Teile und Ganzes stets interagieren.
Bestimmend wird zugleich der Hintergrund,
Vor dem wir das Einzeldasein durchführen.

Endet unser Selbst an begrenzender Haut?
Bleibt derart die Mitwelt vorerst außen vor?
Erkennt man, indem man auf Atem schaut,
Wie man für sich Luft aus Mitwelt beschwor?

Atmend wird Sein wie Atmosphäre so weit.
Atmend bezieht man Luftproduzenten ein.
Denk atmend wird man zu Weitblick bereit:
Was kann ein Beitrag zur Reinhaltung sein?

Wir fangen an, die Mitwelt so zu behandeln,
Als wäre sie wie unser Selbst, unser Wesen.
Voll Mitgefühl wir durch die Mitwelt wandeln
Und wir tragen aktiv bei zu deren Genesen.

Intensiv atmend ändert dank Botenstoffen
Die Chemie sich in Schaltkreisen im Gehirn.
Für erweitertes Bewusstsein wird man offen.
Ein neues Erleben zeigt sich hinter der Stirn.

Wir treten ein in Welt jenseits und darüber.
Ein Gewährsein wird sachte in uns präsent,
In dem alte Grenzziehungen werden trüber,
In dem Sein erfahren wird als transzendent.

Identifikation endet nicht mehr an der Haut.
Erde, Pflanzen, Atemluft, Lunge und Herz
Unmittelbar erfahrbar aufeinander aufbaut.
Mitwelt abzutrennen, erscheint als Scherz.

Folgen für Menschheit erfährt man als fatal.
Illusion des Getrenntseins geht uns verloren.
Wir erleben unser Sosein als transpersonal.
Eine weitere Bewusstseinebene ist geboren.

Identität ist nicht mehr auf Leib beschränkt.
Mit Mitwelt spürt man tiefe Verbundenheit.
Außersinnliches sich in das Erleben drängt.
Wachsendes intuitives Erfassen macht weit.

Die Hautgrenze erweist sich als Illusion,
Durchweht von der Ahnung des Ganzen.
Man spürt Bindung an das Größere schon.
Alte Grenzen dank Einfühlung zerfransen.

Grenze des Individuums wird überschritten.
Man entwickelt Antennen für Zeugenschaft.
Schmerzen der Mitwelt werden mit erlitten.
Aus Mitleid erwächst uns die Herzenskraft.

Zusammenhang, sinnlich konkret begriffen,
Stellt sich ein auch bei Intensivmeditation.
Vor Verbindungserleben wird nicht gekniffen,
Obzwar ängstigend, überwältigend schon.

Wahres Selbst erscheint als transpersonal.
Grenze von Raum und Zeit bricht zusammen.
Uns mit Sein zu verbinden, wird zur Wahl,
Mit einem Sein, dem wir alle entstammen.

Als Ich bin ich Ich und Menschheit zugleich,
Bin ich Organismus und Mitwelt in Union.
Teil und Ganzes zu sein macht mich reich.
An der Haut zu enden, erscheint wie Hohn.

In diesen tiefsten Tiefen unseres Wesens,
Dort, wo Grenzen sich als Trug erweisen,
Finden wir Freiheit, kann Angst sich lösen.
Mut macht es, zu sich selbst hin zu reisen.

Hilfreich ist auch **Analytische Psychologie**.
Mythologische Bilder durchziehen die Träume.
Aus dem Überpersönlichen entstammen sie.
Wir dringen vor in der Menschheit Räume.

Wir dringen in Erlebens-Felder der Ahnen,
Ins Ahnen der Menschen, Jahrtausende alt.
Urbilder im Traum den Weg dorthin bahnen,
Wo die Erfahrungen der Menschheit geballt.

Mit Intensiv-Atmung, psycholytischen Drogen,
Gut begleitet mit der passenden Reisedmusik,
Wird weit ins kollektive Unbewusste geflogen.
Man begegnet dem Jenseitigen, Stück für Stück

Derlei Herkunftskräfte gilt es anzuerkennen.
Es ist gut, sich mit ihnen hier zu befreunden.
Wir nehmen sie an, statt sie abzutrennen.
Uns treibt nicht an, was wir eingemeinden.

Das Leben wird mehr mythologisch gelebt.
Wirkkräfte der Symbole werden anerkannt.
Ein Überschreiten der Realität wird erstrebt.
Die Normmacht des Faktischen wird gebannt.

Wir treten ein in ein Spiel mit Möglichkeiten.
Zeit und Raum öffnen sich für die Fantasie.
Dasein jenseits der Zwänge wir vorbereiten.
Bewusstsein öffnet sich für Liebesutopie.

Im Reich des Tagtraumes die Grenzen fallen.
Scheinreale Gegensätze können schwinden.
Wir uns nicht mehr so ans Faktische krallen.
Angst vor dem Fremden wir so überwinden.

Mythologisch zu leben bedeutet mithin,
Hiersein mit kreativen Ideen zu beleben.
Im kollektiven Bewusstsein zuhause ich bin,
Von dort aus ins pralle Leben zu streben.

Schrittweise wächst Transzendentes dabei,
Gewöhnt uns daran, Menschheit zu sein.
Für das Überpersönliche werden wir frei.
In ein Selbst-Verständnis reiht es sich ein.

Transzendentes Selbst hat eigene Qualität:
Es ist auf Distanz zur persönlichen Seele.
Jenseits Spüren, Fühlen, Denken es steht.
Mit mir identifiziert ich dies Selbst verfehle.

Ich habe einen Leib, aber ich bin nicht Leib.
Was ich sehe, ist nicht der wahre Sehende.
Ganz Egal, was ich meinem Leib zuschreib'.
Mein Selbst ist das darüber hinaus Gehende.

Ich habe Bedürfnisse, bin nicht Bedürfnis,
Denn die Bedürfnisse kommen und gehen.
Auf anderen Ebenen stiften sie Zerwürfnis.
Hier kann ich auf sie mit Abstand besehen.

Ich habe Gefühle, bin nicht mein Gefühl.
Ich kann meine Gefühle fühlen und spüren.
Fühlender, Spürender hat nicht Teil am Spiel.
Mein Inneres die Gefühle nimmer berühren.

Ich habe Gedanken, bin nicht mein Denken.
Mein wahres Selbst sieht den Gedanken zu.
Es kann seine Aufmerksamkeit auf sie lenken.
Es kann auch sagen: Kommt endlich zur Ruh.

Ich bin das, was ohne jenes übriggeblieben:
Ein Gewährseinszentrum, von all dem Zeuge.
Im transpersonalen Selbst nicht getrieben,
Ich dem Leibseelischen mich nicht beuge.

Das, was den Schmerz fühlt, ist schmerzfrei.
Was Spannung wahrnimmt, ist unverspannt.
Was Furcht empfindet, ist furchtlos dabei.
Das Alltagserleben hat uns nicht in der Hand.

In uns selbst überschreitender Zeugenschaft,
Mit Persona, Ich und Zentaur nicht identifiziert,
Gewinnt unser Transpersonales an Kraft.
Persönliche Sorge uns nicht mehr berührt.

Unsere Nöte beschimpfen wir nicht mehr.
Wir versuchen nicht mehr, sie abzulehnen,
Geben für sie die innere Freiheit nicht her,
Weil wir uns jenseits der Plagen wöhnen.

5. Grenzenlose Alleinheit

Im Universum gibt es real keine Grenzen.
Grenzen sind Illusionen, sind nicht Realität.
Unsere Lebensaufgabe ist, uns zu ergänzen,
Bis nichts mehr zwischen uns und allem steht.

Mal kann es sinnvoll sein, Grenzen zu ziehen,
Um Nützliches und Unnützes zu unterscheiden.
In Getrenntheitsillusionen wir nicht mehr fliehen,
Um dann lebenslang unter Trennung zu leiden.

Wir trennen benamend samt Namensklassen,
Zerteilen die Welt darüber hinaus durch Zählen.
Vermessend wir die Mitwelt an uns anpassen.
Mathematik wir als Metawissenschaft wählen.

Mensch hat Herrschaft über Natur errungen,
Indem er sich messend radikal von ihr trennte.
Die Welt zu zerstören, ist Menschen gelungen.
Dank Atombomben er sich ausrotten könnte.

Was Wissenschaft einst noch begrenzt erschien,
Erweist sich heute als komplex total verwoben.
Die moderne Physik kann keine Grenzen zieh'n.
Alles das hat unser Weltbild total verschoben.

Sie entwickelten Gesetze für getrennte Dinge,
Doch entdeckten, dass es Getrenntes nicht gibt.
Unterschiedliche Sicht auf die Welt ich einbringe,
Vermutend, dass man mich hasst oder liebt.

Westliche Physik und östliche Philosophie:
Die Ähnlichkeit der Erkenntnisse überzeugt.
Das Illusorische der Getrennten benennen sie,
Sobald man die Welt ohne Grenzen bäugt.

Kein Elementarteilchen existiert für sich allein.
Als System von Beziehungen ist es verstrickt.
In jeder Einheit zeigt sich Durchdrungensein.
Sie als Teilganzes zu verstehen uns glückt.

Alles Seiende ist riesige Netze verflochten.
Das Universum spiegelt sich im Einzelnen sein.
Grenzziehend, gegen Windmühlen gefochten,
Erfassen wir es nicht, dass wir wirklich all-ein.

Wie heilsam, da uns endlich bewusst wär':
In der Realität ist alles mit allem verbunden
Im nondualen Geflecht untrennbarer Muster.
Dies wissend, könnte Menschheit gesunden.

Nicht-duales Bewusstsein wird es genannt
Vereinendes Erleben von All-Verbundenheit.
Der Leibgeist hat sich im Ganzen erkannt,
Ist zu unbehindertem Bewusstsein bereit.

Auf dieser Ebene Grenzen verschwinden.
Mensch fühlt sich mit dem Universum eins,
Kann sein Selbst in Schöpfung einbinden.
Kein Ich mehr, kein Dein und kein Meins.

Identifiziert mit dem Großen und Ganzen,
Im ahnenden Erleben höchster Identität,
Beginnen die letzten Grenzen zu tanzen,
Kein Innen und Außen mehr uns entsteht.

Grenzen sind Illusionen, sind nicht Realität,
Sind nur die Art, wie wir Reales betrachten.
Nichts zwischen uns und der Mitwelt steht,
Da wir alte Welt-Karten nicht mehr beachten.

Grenze wir besser als Naht-Stelle verstehen,
Als Verbindungs-Bereich und als Übergang.
Wir weniger mit Augen, mehr mit Herzen sehen:
Was uns die Liebe sagt, da geht es entlang.

Wege zur All-Einheit

Eigentlich sind wir schon in All-Einheit da.
Es braucht, da wir da sind, kein Bemühen.
Was wir wahrhaftig sind, ist uns derart nah
Angst vor All-Einheit lässt uns davor fliehen.

Spiritualität bildet den Urgrund von allem Tun.
Sie ist Handlungsquelle und Ziel zugleich.
Wir sehnen uns danach, im Ganzen zu ruh'n.
Wer sich dem zuwenden mag, fühlt sich reich.

All-Einheit zu erlangen, kann man nicht wollen.
Und dennoch heißt es, sich bereit zu machen.
Dem Paradoxem im Sein wir Beachtung zollen.
Lineare Logik lässt uns unser Sein verflachen.

Die ewige Gegenwart ist besonderer Moment,
Bevor wir versuchen, ihn bewusst zu ergreifen.
Sie ist, was man kennt, bevor man es kennt.
Sie ist unsere Reife, jedoch bevor wir reifen.

All-Einheit ist Gegenwart, der Ewigkeit gleich.
Kein Gestern und Morgen, kein dein und mein.
Wir sind schon immer im grenzenlosen Reich.
Wo man schon da ist, da tritt man nicht ein.

Alles sträubt sich in uns, das zu verstehen.
Wir möchten Handeln, auf Weg uns machen.
Doch wenn man da ist, darf man nicht gehen.
Ein All-Einheits-Zustand ist nicht zu machen.

Derart begegnen wir unserem Urwiderstand,
Darin bestehend, Zielerreichen zu erzwingen.
All-Einheits-Gnade liegt nicht in unserer Hand.
Jede Bewegung wird uns weg von ihr bringen.

Wer, im Jetzt angekommen, sich noch bewegt,
Trennt sich damit von seiner All-Einheit ab.
Urgrenze wird zwischen Selbst und Welt gelegt.
Mich bewegend ich Widerstand geleistet hab'.

Erkennender und Erkanntes sind zweierlei.
Ein Innen und ein Außen tut sich für uns auf.
All unser Tun reißt unsere All-Einheit entzwei.
Zeit-Illusion setzt wieder ein im Tagesablauf.

Sogar der Versuch, sich nicht zu bewegen,
Bewegt uns von ursprünglicher All-Einheit weg.
Im herkömmlichen Vorgehen liegt kein Segen.
Wer vorgeht, geht und geht damit auch weg.

Auf ewig suchen heißt, auf ewig versäumen.
Was ist denn so schwer daran, ewig zu sein?
Wieso müssen wir noch das Pferd aufzäumen,
Sind wir doch Pferd und Reiter im steten Verein?

Vorstellung stellt sich zwischen und das Jetzt
Als umfassende Abneigung, alles anzuschauen,
Als Angst, dass uns dieses Einssein verletzt,
Wir zwischen uns und allem Grenzen erbauen.

Vorstellung und Angst, Suchen und Bewegen:
Alles nur, weil wir uns selbst nicht vertrauen.
Da tiefe Skepsis wir gegen Göttliches hegen,
Lieber neben uns statt in uns wir schauen.

Wir neigen dazu, wegzusehen, wegzulaufen,
Vor dem, was wahr ist, uns zurück zu ziehen.
Was man schon ist, ist sinnlos zu kaufen.
Jetzt-Widerstand lässt uns Einheit entfliehen.

Verlust des Bewusstseins von All-Einheit
Stürzt uns in eine Mitwelt voller Grenzen
Mit Raum und Zeit, Leiden und Sterblichkeit
Und Grundgefühl sinnenleerer Existenzen.

Doch tief drinnen verbleibt unser Verlangen,
Das Reich ohne Grenzen neu zu entdecken.
Was auch immer wir mit dem Leben anfangen:
In dieser Sehnsuchtsfalle bleiben wir stecken.

Halb befriedigend und halb enttäuschend ist,
Was sonst noch im Leben mit uns geschieht.
Mit Ersatzbefriedigungen bleibt Leben trist.
Melancholisch ertönt unser Lebenslied.

Was den All-Einheits-Widerstand erkennt,
Ist der Teil in uns, der frei von Widerstand,
Ein Strahl aus Sonne, die im Inneren brennt,
Eine Ahnung davon, was noch nicht erkannt.

Für was immer geschieht, sind wir offen.
All-Einheits-Bewusstsein sprengt Verstand.
Wir lassen sowohl Skepsis als auch Hoffen
Begeben uns ganz in Wes-Immers Hand.

Schattengeschichte der Seelsorge

Diese Gedichte entstanden 2003, mit denen ich rückblickend und lebensgeschichtlich betrachtet begann, anscheinend machtvoll und seelisch einengend auf mich wirkende kollektive repressiv-mythologische Schatten mir – vor allem den kindlich-magischen Anteilen in mir - bewusst zu machen, um ihnen so die archaische Urmacht über mich zu nehmen.

Vielgötterei und Eingotttum

In längst fernen Zeiten auf diesem Planeten
Gab es Götter zuhauf in Dörfern und Städten.
Hirten und Bauern unter unseren Vorfahren
Die Geister der Natur am nächsten waren.

Da sie stets kämpften mit Naturelementen,
Mussten sie sich an deren Vertreter wenden.
Mysterium schien jeder Baum und jedes Blatt.
Wohl dem, der Ehrfurcht vor Schöpfung hat.

In Tieren und Pflanzen, in Sonne und Regen
Geister begeistern zum Schaden und Segen.
Schamanen-Trommeln Stille durchdrangen,
Hatten sich welche in Krankheit verfangen.

Schamanen zu Ahnen und Seelen reisten.
Halfen nicht jedem damit, doch den meisten.
Für der Menschen Seele gab es Heilung nur,
Durch Einswerden mit Rhythmen der Natur.

Aus Städten verschwanden Feld und Baum.
Belebte Natur sah man dort selten bis kaum.
Orientierung boten Sonne, Sterne und Mond.
Astrologen berechnen, wann Sein sich lohnt.

Beten in Städten, welch anderer Charakter:
Wissenschaftlich, entsinnlicht und abstrakter.
Doch als Gemeinsamkeit wurde allen zu Teil
Auswahl durch Vielgeister- und Vielgötterei.

Doch Vielgötter waren nicht abstrakt genug,
Jeder Teilgott noch menschliche Züge trug.
Außerdem konnte man viel klarer regieren,
Weiß man alles in eins zusammenzuführen.

Wenn ein einziger Gott für alle Götter steht,
Ist dies ein mächtiger Zuwachs an Autorität.
Ein Herrscher herrscht und mit ihm ein Gott.
Erklärt Vielgötterei für erledigt und bankrott.

Einzig ein winziges Völkchen, die Hebräer,
Standen Gott als einzigen Schöpfer näher.
Kamen in Konflikt mit Vielgötter-Religionen.
Lernten die anderen hassen statt schonen.

Liebe, Barmherzigkeit: Noch keine Werte,
Solange man die falschen Götter verehrte.
Darum wurden sie unterdrückt, vertrieben.
Sollten auf diese Art Gott lernen zu lieben.

Haben, wenn mächtig, selbst unterdrückt,
Fehlgläubigen die Köpfe zurecht gerückt
Oder besserwisserisch auch abgeschnitten.
Wer fehl glaubte, hatte zu Recht gelitten.

Gott war hauptsächlich ein Gott der Rache.
Drauf achtend, dass jeder es richtig mache.
Wer sich nicht an enge Vorschriften hielt,
Wurde als abtrünnig bestraft: hart, gezielt.

So steht in der Bibel symbolisch zu lesen:
Eva samt Adam aufbegehrend gewesen,
Da sie vom Baum der Erkenntnis genossen.
Aufmüpfigkeit habe Herr-Gott verdrossen.

Weil sie auf Schlange und Teufel hörten,
Sie lange ihr Glück durch Zweifel zerstörten.
Selig sind Menschen, die dumm und leise.
Autoritärer Gott will nicht Laute und Weise.

Höre nur darauf, was die Altvorderen sagen.
Füge dich, zweifle nicht, stell keine Fragen.
Lass das, selbst im Leben rum zu pfuschen.
Besser, vor wissenden Priestern zu kuschen.

Sei unterwürfig, gehorsam, fleißig und brav.
Gott ist allmächtig. Mensch ist ein Schaf.
Kaum machten sich die Menschen mündig,
Erklärte Religions-Mythologie sie für sündig.

Sündenfall

Prototypen Adam und Eva hatten versagt.
Bitterlich hat das der Herr-Gott beklagt.
Hat sie lebenslang aus Paradies gefegt.
Zur Strafe mit Leben in Erbsünde belegt.

Armseliger Gott, der schöpfend scheitert.
Nicht ein Hauch von Humor ihn erheitert.
Menschenferne Schöpfungs-Mythologie.
Wer es gern kurios mag, der glaube an sie.

Gott als Machthabender, Ordnungshüter.
Den Menschen verwehrend Geistesgüter.
Strenger Gott verlangt Rache und Sühne
Fast wie ein Polizist auf Kasperle Bühne.

Hätten sie sich brav an Regeln gehalten,
Wären sie bis jetzt vereint mit dem Alten.
Seither erträgt Gläubiger jede Peinigung,
Hoffend auf göttliche Wiedervereinigung

Gott stürzte uns ins Schöpfungsgewühle,
Auf dass Mensch sich ewig schuldig fühle.
Getrennt von Gottvater und vom Paradies,
Nichts Gutes das irdische Dasein verhieß.

Kam ein neuer Mensch auf diese Welt,
War es nicht länger gut um ihn bestellt.
Automatisch durch Sein in Sünde gefallen,
Konnte er nur büßen, Gebete dazu fallen.

Mit dieser Erbsünde ließ Gott uns allein.
Nur ein Messias konnte Sünder befrei'n.
Ansonsten ist Leben nur Leid und Plage.
Dies glauben noch viele bis heutzutage.

Den Chef der Hebräer namens Abraham
Zürmender Gott in harte Lehrjahre nahm.
Auf dass er lerne, Herr-Gott zu beachten,
Sollte er seinen Sohn Isaac schlachten.

Gehorsam, herzlos und ohne Verstand,
Hatte er das Messer schon in der Hand.
Will Gott, dass wir ihm ein Opfer bringen,
Muss mein Sohn über die Klinge springen.

Weil gottesfürchtig, ideologisch stramm,
Durfte er Sohn ersetzen durch Lamm.
Die Moral dieser biblischen Geschichte:
Ungehorsam zu Gott überlebt man nicht.

Menschen Schlachtvieh wie die Schafe,
Gott voll der Rache mit Krieg und Strafe.
Verstieß jemand gegen Religionsmoral,
Bedrohte ihn Folter und Gewissensqual.

Das ist nur eine der vielen Geschichten,
Die bis heute drei Weltreligionen berichten.
Abraham vereint Juden, Moslems, Christen,
Drei sich stets bekämpfende Monotheisten.

Eingott-Gläubige sind nicht zu beneiden.
Tun sie doch alles, sich zu unterscheiden.
Es scheint, als ob zu viel Gemeinsamkeit
Die einen verbindet, die anderen entzweit.

Gleiche Religionen müssen sich profilieren,
Wollen sie wen ihrem Glauben zuführen.
Soll Mission erfolgreich sein, sich lohnen,
Müssen sie, was unterscheidet, betonen.

Wer stets unterscheidet, statt zu verbinden
Wird Zwietracht und Hass nie überwinden.
Unterschied schafft Abstand und Einsamkeit.
Doch Liebe erwächst aus Gemeinsamkeit.

Religionen, die beflissen für Liebe plädieren
Und zugleich Unrechtgläubige exekutieren,
Haben mit Göttlichkeit gar nichts zu tun,
Weil sie statt auf Liebe auf Macht beruh'n.

Hebräer

Doch zurück zur Geschichte über Hebräer,
So kommt man Monotheismuswahn näher
Und erfährt noch am Rande, ganz nebenbei,
Was Wesen und Werk des Priestertums sei.

Wie man geschickt Gott und Macht verband,
Zeigte sich jahrhundertlang im Ägypterland.
Viele Götter hielten Leben und Tod im Lot
Und Pharao als Gott über den Rest gebot.

Es schien Teil von Gottes Demütigungsplan.
Pharao machte Judenstämme sich untertan.
Juden mussten am Nil in Versklavung leben,
Mussten Gottes Zorn zu besänftigen streben.

Nach langer Versklavung bei den Pharaonen
Wollte Gott seine Kinder auch mal belohnen,
Ihnen vorübergehend ihre Sünden verzeihen,
Hebräer aus Not, Fron und Sklaverei befreien.

Pharao war Sklavenbefreiung nicht recht.
Sklaven sind zum Herrschen nicht schlecht.
So brachte Gott Ägyptern Hunger und Tod,
Bis Ramses den Hebräern die Freiheit anbot.

Schon wieder Gott mit Strafe und Drohen.
Was Wunder, wenn so Menschen verrohen.
Sanft wird kaum einer, der stets bedroht.
Wird selbst zum Bedroher, sieht er mal rot.

Von Moses geleitet floh das Völkchen fort
Durch Wüsten zu einem gesegneten Ort.
Je mehr das Völkchen wandernd entbehrte,
Desto mehr das Eingott-Glauben aufzehrte.

Drohte Völkchen, zu Vielgötterei zu verrohen,
Konnte Moses mit Wunderwegfall drohen.
Wieder und wieder drohpredigte er ihnen:
„Ihr sollt nur noch einem Herr-Gott dienen.“

Dem Völkchen fiel das Eingotttum schwer.
Es mochte die Vielzahl der Götter so sehr.
So erstieg Moses allein des Gottes Berg.
Kam zurück mit umfassend Gesetzes-Werk.

Im ersten Gebot stand darin geschrieben:
„Du sollst keine Götter neben mir lieben.“
Dem folgten neun weitere Paragraphen.
Für Regel-Verstoß gab es saftige Strafen.

Nur an das Gebot, andere nicht zu töten,
Sich auch zu halten, schien nicht vonnöten.
War so wohl nur unter Hebräern gemeint.
Galt grundsätzlich niemals für den Feind.

Nach vielen Jahren und blutigen Kriegen
Mit vielen Verlusten und noch mehr Siegen
Kamen wandernde Hebräer irgendwann
Im gelobten Milch-Honig-Land Palästina an.

Dort lebten sie mal frei und mal unterdrückt
Durch Prophezeiung von Hoffnung beglückt,
Dass irgendwann dem Völkchen zum Lohn,
Gott würde zur Erde senden seinen Sohn.

An dieser Stelle wird Geschichte dramatisch,
Weil am Messias Jude und Christ fanatisch,
Zentralen Religionsunterschied konstruierte,
Jahrtausende Kampf gegeneinander führte.

War Jesus Messias oder war er es nicht?
An der Antwort auf diese Frage zerbricht
Gesplattene Menschheit mal wieder in Teile.
Die einen die Strafe der anderen ereile.

Wieder einmal hatte die Liebe Null Chance.
Sie sieht nicht auf Teile, steht für das Ganze.
Wer sich von sich und anderen entzweit,
Der verliert seine Liebe und findet nur Streit.

Jesu Geburt und Tod

Zurzeit, als Römer heiliges Land besetzten,
Als Besatzer der Juden Stolz tief verletzten,
Da schickte sich an Gottes heiliger Geist,
Jungfrau zu schwängern, die Maria heißt.

Das glauben Christen weltweit beflissen.
Zweitausend Millionen werden es wissen.
So ist nach Neuen Testaments Exegese
Noch heute denkbar die Parthenogenese.

Lange wurde Wissen durch Glauben ersetzt,
Wer nicht recht glaubte, gefoltert, verletzt.
Viele Priester sich bis heute nicht schämen,
Bibel-Text als wörtliche Wahrheit zu nehmen.

Entsprechend sehen sich die Kreationisten,
Als Speerspitze der bibelgläubigen Christen.
Christen, erregt euch nicht über Ignoranten,
Die Wissenschaft als Irrglaube verkannten,

Die mieser Evolutionstheorie abschwören,
Nur noch wortwörtlich auf die Bibel hören.
Denn die gesamte Schöpfungsgeschichte,
Sehen nur die Christen im rechten Lichte,

Alles, was in der Bibel steht, stimmt genau.
Erst war Adam da, dann kam Eva als Frau.
Asexuelle Fortpflanzung, so Gott uns zeugt.
Entdecke Gott in dir. Aids ist vorgebeugt.

Priester entgegnen: Das ist nur Metapher.
Nun gut, wenn niemand dafür bestraft wär',
Dass er oder sie anders denkt und glaubt,
Man denen nicht dafür ihr Leben raubt.

Stimmen der Priester, die uns verdummen,
Wann endlich werden sie ganz verstummen?
Man kann Worte nur als Sinnbild verstehen.
Wortwörtliches Dogma kann nicht gehen.

Konkretismus ist eine Geistseeelenstörung.
Ist häufig ein Merkmal bei Schizophrenie.
Wieso bei Zweifel an Wörtlichem Empörung?
Ist das Ausdruck kollektiver Kirchenidiotie?

Wenn Buchstaben mehr Wert sind als Leben,
Kann kein Liebender den Glauben anstreben.
Eigentlich ist Liebe Grundfeste im Christentum,
Nicht verbiestertes Priesterrechthabertum.

Wann wird man unterscheidend verstehen,
Dass wir wissend und glaubend anders sehen.
Wer glauben will, soll - was immer - glauben,
Jedoch Wissenden nicht ihr Wissen rauben.

Wer Menschen in Glaubensfragen bekriegt,
In sich die Liebe und den Frieden besiegt.
Da endlich der Glaubenskrieg gewonnen,
Ist alles, was lebenswert, dabei zerronnen.

Dabei stieg doch Jesukind nieder zur Erde,
Dass hier dauerhaft Liebe und Friede werde.
Da alle Menschen dem Wesen nach gleich,
Ist der Mächtige arm und der Liebende reich.

Liebe und Frieden wollten Römer mitnichten.
Wollten nicht auf ihre Herrschaft verzichten.
Unter Juden gab es Priester und Pharisäer.
Waren dem Volke fern, den Römern näher.

Herr Jesus beging einen tödlichen Patzer:
Er muckte auf gegen Priester und Besatzer.
Dafür und um sündigen Mensch zu befreien,
Musste Christus Frevel am Kreuze bereuen.

Erst gibt Gott Menschen den freien Willen,
Um dann den eigenen Sohn dafür zu killen.
Weil Menschen machtgeil, unbescheiden
Musste Gott als Messias darunter leiden.

Am Schicksalsdrama erkennt man schon:
Mensch ist vollkommene Fehlkonstruktion.
Diesem Elend hätte Gott besser vorgebeugt,
Indem er, wie Jesus, Mensch selbst gezeugt.

Christliche Mission

Nach Jesu Foltertod Herr-Gott zum Ruhm
Schuf Petrus mit Paulus das Christentum.
Gott Vater, Sohn Jesus und heiliger Geist,
Wurden fest zu einem Gott verschweißt.

Dass Christen sich untereinander erkennen,
Galt es, gleich glaubend sich zu bekennen.
Zugehörigkeit, so noch heutiges Verständnis,
Erfordert deutliches Glaubens-Bekenntnis.

Ich habe jugendlich Bekenntnis mit gebetet.
Dabei schrittweise meinen Glauben getötet.
Je größer ich wurde, je mehr ich verstand,
Je weniger mit Christentum mich verband.

Wie wurden geächtet, wie waren allein,
Die damals begriffen: Das darf nicht sein.
Erbsünde-Freiheit durch Jesu Kreuzigung,
Dabei Gläubige arm und Kirche voll Prunk.

Durch Bekenner-Zwang wird aus Religion
Nicht Liebes-Dienst, sondern Glaubensfron.
Bis heute sich bekennende Christen drohten:
Christus richtet Lebendige und die Toten.

Kaum bekannten sich Christen auf der Welt,
Wurde ihnen von Herrschenden nachgestellt.
Weltmächtige Römer ehrten der Götter viele,
Gaben, Arme beruhigend, Brot und Spiele.

Christen beteten hingegen zu einem Gott.
Dies Verhalten roch Cäsaren nach Komplott.
Christen warf man zum Rachegöttinnen Chor
Als Nahrungsergänzung den Löwen vor.

Doch Vernichtungsfeldzug ging nicht auf.
Christen erhielten mehr und mehr Zulauf.
Unterdrückten erschien Christsein schon
Als allfällige Sozial- und Kulturrevolution.

Christentum war ausgeklügelte Sache:
Hatte Sohn für Liebe, Vater für Rache.
Je nachdem, was opportun und virulent,
Nahm man altes oder neues Testament.

Ob Auge um Auge oder Wangenhinhalter,
Für all das gab es entsprechende Psalter.
Sie durften flexibel nach außen agieren,
Konnten alles gewinnen, nichts verlieren.

Der Römer altehrwürdige Vielgötterschar
Nicht derart konzentriert und beweglich war.
Götter wie die Römer selbst oft zerstritten.
Unter Streitigkeit hat ihre Macht gelitten.

In Götter-Schar wurde zu viel diskutiert,
Kein so klares Eingott-Regiment geführt.
So entfaltete die Soloreligion mit der Zeit,
Allzu deutlich ihre Machtüberlegenheit.

Weil Christen sich auch natürlich vermehren,
Konnten Römer sich ihrer nicht erwehren.
So traten Cäsaren zum Christentum über,
Blieben am Drücker, das war ihnen lieber.

Rom wurde Hauptstadt der heiligen Welt.
Ab dann war es um Heiden schlecht bestellt.
Schwört ab den Göttern von Odin bis Thor,
Sang ihnen drohend der Missionares-Chor.

Friedliche Soldat-Christen zu Gottes Ruhm
Bekämpften das Vielgötzen-Germanentum.
Papst und Gefolge mit Feuer und Schwert
Haben Heiden im Norden schließlich bekehrt.

Rituale wie Sonnenwende wurden geschickt,
Zur Feier des Heilands Geburt umgestrickt.
So haben Missionare alte Götter vertrieben
Doch heidnischer Lichtenbaum ist geblieben.

Der Baum war Heiligtum bei den Kelten.
Insgeheim noch immer Naturkräfte gelten.
Nur Göttliches in allem ward abgemagert,
Durch Allmacht des Papstes überlagert.

Gottes Stellvertreter machte sich wichtig,
Entschied im Glauben was falsch, was richtig.
Hatten die Gläubigen Zweifel und Fragen,
Durfte nur er letztgültige Antworten sagen.

Wer nicht an Papstes Unfehlbarkeit glaubte,
Sich seiner Katholenzugehörigkeit beraubte.
Oder man nahm ihm gleich ganz das Leben.
Glaubensabweichung durfte es nicht geben.

Wer oben war, wusste genau, was wahr.
Wer Wahrheit anzweifelte, war in Gefahr.
Viel schwerer als Demut und Zweifel wog da
Machtaufrechterhaltung durch Papstdogma.

Unfehlbarkeit: Anmaßender Machtkomplott.
Jedermann ist fehlbar. Unfehlbar ist nur Gott.
Dass Macht und Liebe sich nicht vertragen,
Sollte deutlich man an dieser Stelle sagen.

So wurde einmal mehr zertrennt, gespalten,
Um über Gläubigenheer Macht zu behalten.
Getrennt wurde der Mensch auch von Natur,
Ersetzt durch naturfernen Gottesschwur.

Kirche muss Mensch von Natur wegführen,
Um Glauben auf einen Gott zu zentrieren.
Doch Menschen sind als Wesen auch stur,
Sind kaum zu zentrieren als Teil der Natur.

Unter Vielgötterheiden waren auch Spötter.
Verhöhnnten Christen: „Ihr habt drei Götter:
Den Vater nebst Sohn und heiligen Geist.
Solche Dreiheit sich Monotheismus heißt.“

Recht hatten die Heiden, das war gemein.
Drei Götter durften es demnach nicht sein.
Für Papst und die Kirche eine Kleinigkeit:
Sie verordneten dogmatisch Dreifaltigkeit.

Denn sie kannten das Hexen-Einmaleins:
„Aus drei wird eins, aus eins wird deins.“
Zu heidnischem Wissen, holterdiepolter,
Kamen friedliche Christen durch die Folter.

Bei bekehrten Germanen, Sachsen, Kelten,
Natur-Götter klammheimlich weiter gelten.
Besonders Frauen, die Natur-Kräfte kennen,
Die waren zu quälen und zu verbrennen.

So wurden Hexen in unserem Gottesland
Bis achtzehnhundertundachtzig verbrannt.
Kirchenväter hatten mehr dafür als dagegen,
Gaben Grausamkeit fast immer den Segen.

So wie Priester noch heute Panzer segnen,
Mit denen sich Soldaten im Krieg begegnen.
Priester, zeigt Christus am Kreuz nicht mehr,
Sondern gebt ihm Granaten und ein Gewehr.

Man sieht, wie manch Priester sich verrennt,
Solange man nicht Staat und Kirche trennt.
Staat halt dich raus. Es sollen die Pfaffen,
Ihr Glaubensgeld selbst zusammenraffen.

Ansonsten sind staatsunterstützte Christen,
Ähnlich den kämpfenden Fundamentalisten.
Glaube wird leicht zum Terror über Nacht,
Wenn er verbündet mit bewaffneter Macht.

Nur in wirksamer Freiheit wird Liebe gedeihen,
Bei Macht sich Mensch und Liebe entzweien.
Liebe maximieren statt missionieren mit Macht
Hätte unsere Menschheit viel weitergebracht.

Mittelalter

Christentum war herrschende Religion geworden
Nach vielen Kriegen und Tausenden Morden.
Bibeltext wurde herrschaftsgerecht ausgelegt,
Glaube als Einheit von Kirche und König gepflegt.

Christliche Könige riefen: „Frischauf und voran,
Wir machen Menschen samt Erde uns untertan.“
In der Untertanenwelt für Jahrhunderte lang,
Geist und Natur in stagnierendem Elend versank.

Christen waren dogmatisch, deshalb strohdumm,
Nahmen Denkenden jedwede Abweichung krumm.
Wer Dogmen anzweifelnde Fragen laut stellte,
Kirchenhörige Obrigkeit damit sehr verprellte,

Dass er flugs Daseinsberechtigung verlor,
Falls er nicht klug genug Denken abschwor.
Noch heute erleidet der Mensch ein Stigma,
Jenseits vom herrschenden Denkparadigma.

Wer Erde als Scheibe sich nicht ließ verkaufen,
Scheiterte nach Inquisition auf Scheiterhaufen.
Wer Jungfernzeugung nicht wollte glauben,
Empfing zur Bekehrung Daumenschrauben.

Jungfrau Marias unbefleckte Empfängnis
Wird heute noch Menschen zum Verhängnis.
Religionsprofessorin, die Witze darüber gerissen,
Wurde neulich vom Papst aus Amt geschmissen.

Was man aus solch aktueller Begebenheit lernt?
Düsteres Mittelalter ist so weit nicht entfernt.
Damit wir jene Absurditäten besser verstehen,
Lasst uns noch mal in dieses Zeitalter gehen.

In verdunkelten Zeiten, dem Eingott zum Hohn,
Entstand neben Dreiheit aus Vater, Geist, Sohn
Heerschar von Scheingöttern im Christerand.
Deren Monotheismus man nicht mehr verstand.

Himmel war weitgehend mit Männern besetzt.
Das hätte auf Dauer jedoch Frauen verletzt.
So setzte man Vater, Geist, Sohn an die Seite
Noch die gütige Jungfrau Maria, die Geweihte.

Wem Personal-Aufstockung genug nicht war,
Dem bot Papstes Kirche der Erz-Engel Schar.
Besonders Gottes Gegenspieler, Engel Luzifer,
Bot dank schlechtem Image Kirche Gewähr,

Dass Bauern rechtzeitig Zehnten bezahlten.
Im Auftrag der Kirche Künstler Höllen malten.
Womit Priester den Bauern nachhaltig drohten,
Damit diese nicht mehr zu Heiden verrohten.

Gefallener Antichrist sichert Kirchen-Steuer.
Bis heute heizt er satanisches Fegefeuer.
Glaubt Christen-Mensch an den Satan nicht,
Bleibt immer noch Christi jüngstes Gericht.

Am Ende des Neuen Testamentes steht,
Wie es am Ende der Zeiten zu sich geht.
Tote und Lebende treten vor Gottes Sohn.
Der betreibt an der Rampe dann Selektion.

Nach diesem Modell allein die Frommen
An Petrus vorbei in den Himmel kommen.
Die mangels Glaubens nicht auserkoren,
In der Hölle ewiger Verdammnis schmoren.

Der Staat mit Gesetzen und mit Soldaten,
Die Kirche mit Priestern in ihren Ornaten,
Die sorgten mit Drohung und Vielgötterei
Dafür, dass der Mensch ihnen Untertan sei.

Mit Vielgötterei trieb es Kirche noch toller.
So wurde der Himmel mit Teil-Göttern voller.
Für im Innen noch heidnische Christen zuletzt
Wurden Natur-Geister durch Heilige ersetzt.

Monotheisten

Neben Christen gab es andere Religionen,
Wo andere Eingötter den Himmel bewohnen.
Christliches Mittelalter wir südwärts verlassen.
Wollen kurz uns mit Muselmanen befassen.

Zur nämlichen Zeit in den Morgen-Landen
Auch Araber ihren Stamm-Heiligen fanden.
Mohammed hieß dieser besondere Mann,
Schuf den Koran, mit ihm den Ramadan.

In Bibel wie Koran wird vorgeschrieben:
So sollst du leben und so sollst du lieben.
Und das so, dass den Furcht beschleicht,
Wer oft von Vorgeschriebenem abweicht.

Auf dass man rechten Glauben recht führt,
Wurden Texte von Gelehrten interpretiert.
Allah, Mohammed, Gott und Jesus meinen:
Hier darfst du lachen. Da musst du weinen.

Der Juden Jachweh, Christus und Allah -
Drei Eingötter stritten um Vorherrschaft da.
Das konnten die Monotheisten nicht leiden.
Sie zogen die Schwerter aus den Scheiden.

Die Moslems bogen die Schwerter krumm,
Brachten mit Allah Juden und Christen um.
Darauf die Christen auf vielen Kreuz-Zügen
Erteilten Juden und Moslems blutige Rügen.

Wenn Juden vom einzigen Gott erzählten,
Die Moslems im Namen Allahs sie quälten.
Kamen fliehende Juden ins Christen-Land,
Hat man sie gern mit den Ketzern verbrannt.

Die Christen hatten ein dickes Problem,
Was Gierigen unter ihnen nicht angenehm.
Weil Christus einstmals die Wucherer hasste,
Ein Christ mit Geld-Leihe sich nicht befasste.

Für Geld-Geschäft Christen Juden brauchten,
Damit bei den Fürsten Schornsteine rauchten.
Darum fielen Hebräer manchmal in Gnade.
Durften Synagogen bauen für Bundeslade.

Juden wurden isoliert in eigenen Gassen.
Wer separiert ist, lässt sich besser hassen.
Hass hält getrennt, doch nur Liebe vereint.
Wer sich nicht liebt, braucht einen Feind.

Kaum drohten Christen Hunger und Pest,
Wie schnell doch Gnade die Juden verlässt.
Jude war schuld, ward beraubt, vertrieben.
Nicht viele sind dabei noch übrig geblieben.

Für Christen war erlaubt, Juden zu hassen,
Hatten die doch den Heiland kreuzigen lassen.
Was an Vernichtung nicht schafften Christen,
Erledigten später und gründlich Faschisten.

Wer Menschen liebt, sie niemals gettoisiert
Noch sie terrorisiert oder zwangsintegriert.
Wer andere liebt, baut Begegnungs-Räume,
Wo sich verweben Menschen und Träume,

Wo sich Menschen wahrhaftig begegnen,
Verstehen-Wollen, nicht die Waffen segnen,
Wo keiner mehr leibseelisch hungert und friert,
Mit freien Gedanken nicht Anschluss verliert.

Wer die Menschen liebt, der liebt auch sich,
Lässt Liebes-Bedürfnisse niemals im Stich.
Lässt sich von niemandem dazu zwingen,
Im des Glaubens Namen wen umzubringen.

Inwieweit darf ein Liebender wehrhaft sein?
Hier bin ich am Ende mit dem Ethik-Latein.
Wie weit erlaube ich, mich zu beleidigen?
Wann und wie darf ich mich verteidigen?

Repressionsreligion

Ich komme zu schweren Gewissensnöten,
Gebietet mir Religion: Du sollst nicht töten!
Zugleich der Priester mit Weihwasserquast
Segnet Kugeln, die man Feinden verpasst.

Mensch ist anscheinend nur, wer recht glaubt.
Allen anderen wird das Existenzrecht geraubt.
Wer die Andersgläubigen tötet im heiligen Krieg,
Wird jenseitig belohnt, ganz besonders bei Sieg.

Repressions-Religion liebt Dogmen und Gebote.
Diese durchzusetzen, riskiert man auch Tote.
Rabbiner, Ayatollah und Papst segnen Waffen,
Mit denen Gläubige mordend Frieden schaffen.

Religion vereint meist, die im Geiste gebunden.
Glaubens-gefesselt haben wenige gefunden
Frieden des Herzens und Freiheit der Seele,
Auf dass man sich und andere nicht quäle.

Zu Gottes Siege die Religionen sich schlagen.
Selbst untereinander sie kaum sich vertragen.
Bei Christen morden Evangelen Katholiken.
Bei Moslems morden Sunniten die Schiiten,

Nehmen sich Glaubens-Abweichung krumm
Morden sich gern auch mal anders herum.
Orthodoxe verachten die liberalen Hebräer.
So kommt keiner dem Gott der Liebe näher.

Katholen mit Evangelen Abend-Mahl essen?
Solch ein Tun sollen sie tunlichst vergessen.
Papst mitsamt Bischöfen verhindern zuhauf,
Dass die Christen-Basis zusammen sich rauf.

Alle bekämpfen sich bis zum heutigen Tag,
Weil einer den Gott des anderen nicht mag.
Vergiss Urvater Abraham, vergiss die Liebe.
Was nachbleibt: Bomben, Folter und Hiebe.

Weil irdisches Leben hart, doch Freitod süß,
Bomben sich verstörte Moslems ins Paradies.
Denn hinter diesem Leben in Edens Garten
Sexbereite Jungfrauen zuhauf auf sie warten.

Allah zur Ehre die Selbsmörder schaffen,
Unschuldige Feinde rühmlich dahinzuraffen.
Jeder Tote bei den anderen ist wie ein Sieg.
Man kämpft doch für Gott im Glaubenskrieg.

Dies Juden und Christen nicht verzeihen.
Folglich Moslems von sich selbst befreien.
Mit Folter, Bomben und anderen Waffen,
Sie Freiheit und Frieden im Orient schaffen.

So geht Jahre bis zu dieser heiligen Nacht.
Wofür hat der Heiland sein Opfer gebracht?
Damit die Menschen in Frieden sich lieben?
Wäre er doch lieber am Leben geblieben,

Dann schlugen Bilder nicht auf den Magen,
Von einem, für uns ans Kreuz geschlagen.
Glaubt ihr, dass Christus darauf stolz wär',
Sinnbild für Seelenbefreiung durch Folter.

Wer oder was in und um uns muss sterben,
Damit wir nicht länger die Erbsünde erben.
Steht Jesu Tod für das Sterben des Ich?
Stirbt unser Ich, indem es der Liebe wich?

Kann man nicht Erbsünde selbst überwinden,
Indem wir das Ich und die Liebe verbinden?
Erbsündehörig bleiben klein wir und schwach.
Mensch, sei nicht töricht, sei mutig und wach!

Ich möchte nicht, dass mein Ich vor mir stirbt.
Weil ichlos mir das alltägliche Dasein verdirbt.
Ich kann auf Kreuzigungsmetaphern pfeifen.
Möchte herzlich Ich achtend seelisch reifen.

Ich brauche Liebe, keinen drohenden Gott.
Verzichte auf spaltenden Religionsbankrott.
Möchte dem Göttlichen mich näherbringen,
Jedoch frei von Hassen, Kämpfen, Zwingen.

Konsum und Moral

Wird Glaube ersetzt durch Denkkonvention.
Tritt bald an Glaubens Stelle weltlicher Lohn.
Glaube wird zum Zeichen, dazu zu gehören,
Gemeinschaftsvorgaben nicht zu zerstören.

Wer abweicht, wird verachtet oder gequält.
So wird Glaube als Seinskraft ausgehöhlt.
Was bleibt, ist erstarrte Glaubensfassade.
Leben als Maskerade gerät öde und fade.

Woran hat Jesus wahrscheinlich gedacht
Als am Kreuz er stöhnte: „Es ist vollbracht!“?
Sah er vor sich Plastik-Rentier mit roter Nase,
Schokoweihnachtsmänner und Osterhase?

Denkt ihr wirklich, Gott brachte Christus um,
Für Weihnacht und Ostern als Fest für Konsum?
Doch zurück vom Karfreitag zur Heiligen Nacht,
Als der Heiland im Stall in der Krippe erwacht.

Dortselbst Kings Caspar, Melchior, Balthasar,
Dem Christkindl brachten Geschenke sie dar.
Sie gaben ihm Weihrauch, Myrrhe und Gold.
Seid ihr sicher, dass Jesus die Dinge gewollt?

Seitdem fragen Kinder: „Wieso dem Knaben?
Fordern: „Auch wir wollen Geschenke haben!“
Durch Kitsch, Geschenke und Zwangskonsum
Ist Fest der Liebe verfremdet im Christentum.

Wie Sonnenwend-Fest einst nutzten Christen
Nutzen Weihnachts-Fest Konsumspezialisten:
Ganz im wirtschaftlichen Gewinnsuchtsinne,
Machen Konzerne mit Jesus Riesengewinne.

Heiliger Konsum kurbelt Marktwirtschaft an.
Geschenk bringt vervielfachter Weihnachtsmann.
Das Christkindl, Knecht Ruprecht und Nikolaus,
Tragen Jahr für Jahr mehr Wegwerfplunder aus.

Mit dem Weihnachtsmann kam auch die Moral,
Den freien Kindern zur Not, den wilden zur Qual.
Nur den Kinderlein, braven und richtig „guten“,
Droht der Weihnachtsmann nicht mit der Ruten.

Ehre Gott in der Höhe und Friede auf Erden,
Doch nur Menschen, die guten Willens sind.
Übernimmst du nicht meinen Willen mein Kind,
Kann es mit Frieden auf Erden nichts werden.

Eltern zusammen mit dem Weihnachts-Mann
Machen Kind schenkend, drohend untertan.
Das freut die Kirche und Wirtschaft samt Staat.
Doch für Zukunft der Menschen ist das schad'.

Liebe und Frieden können dann nur gedeihen,
Wenn sich Menschen verstehen und verzeihen,
Sich wertschätzend samt ihrer Würde achten,
Nicht nur nach unterwerfender Geste trachten.

Ein freier Eigen-Wille und mitfühlende Herzen
Lindern der Menschheit zahllose Schmerzen.
Für lebenskluge Menschen keine Neuigkeit:
Menschen-Liebe ist immer Kind der Freiheit.

Mit befreiter Liebe überwindet man irgendwann
Sich bekämpfender Religionen Dogmenwahn.
Keiner muss sich seines Glaubens erwehren.
Jeder darf Ein-, Viel- und Nicht-Götter verehren.

Borgen wir uns nicht länger fremde Wahrheit
Als Weltanschauungen oder aus Religionen.
Erkennen wir die göttlichen Kräfte mit Klarheit,
Die stets schon in jedem Menschen wohnen.

Egal ob jemand Jude, Moslem oder Christ,
Freigeist, Schamane, Buddhist oder Taoist:
Frei jeder vom Baum der Erkenntnis genieß.
Mit Liebe erschaffen wir ein Erdenparadies.

Weihnachtsgebot

Nun leuchten Rentiere in Vorgärten wieder,
Aus Draht und Lichterschlangen gebogen.
Radios leiern erbauliche Weihnachtslieder.
Alles wirkt wie meistens: unecht, verlogen.

Vom Fest der Liebe man wenig nur merkte,
Von Menschwerdung Gottes als Wunder.
Rund um Kirchen nur Weihnachtsmärkte:
Wein, Wurst und Baum-Schmuck-Plunder.

Familien entdecken ihren Zusammenhalt.
Man sieht sich wenigstens einmal im Jahr.
Unsere Tante wirkt aber klapprig und alt.
Ob Weihnacht das letzte Fest mit ihr war?

Man bemüht sich um gute Miene zum Spiel.
Kummer und Ängste will man verstecken.
Deine Offenheit gehört nicht zum guten Stil.
Verdrängtes knistert in schummrigen Ecken.

Nur keine Kritik, keine klärenden Worte.
Ausschließlich Harmonie ist angebracht.
Iss doch noch Stückchen von der Torte,
Schließlich ist nur heute die Heilige Nacht.

Von wegen: Weihnachten ein Liebes-Fest.
Liebe erwächst frei, nicht aber aus Zwang.
Moralismus engt ein. Angst hält uns fest.
In Gefangenschaft wird jede Liebe krank.

Lebendige Liebe wird nicht mehr gelebt,
Wird nur noch verkitscht und geheuchelt.
Tür zum Herzen ist mit Tapete überklebt.
Seelen-Freude ward grausam gemeuchelt.

Sei friedlich, auch wenn dir anders zumute!
Man begeht schließlich das Fest der Liebe.
Sei niedlich und wasch dir deine Schnute!
Wer nicht pariert, spürt dafür Ruten-Hiebe.

Am Weihnachts-Baum Kringel aus Marzipan.
Alles entscheidende Frage in diesem Jahr:
Tun's Lampen oder zünden wir Kerzen an?
Wir nehmen Kerzen, da das festlicher war.

Vor der Bescherung singen alle zusammen
Englisch Song vom Rentier mit roter Nase.
Von wem die großen Geschenke stammen?
Zu stramm überm Bauch sitzt meine Hose.

Träge wälzt man sich von Essen zu Essen.
Verdauungsspaziergang wird jährlich kürzer.
Habe ich alle bedacht oder wen vergessen?
Waage im Bad zeigt falsch an und stört sehr.

Wie schwängerte wohl dieser heilige Geist?
Man kann mit Gedanken schwanger gehen.
Jungfrauengeburt - von der Kanzel es heißt.
Wir plappern nach, ohne recht zu verstehen.

Zur Taufe, Konfirmation und Heiligen Nacht,
Zur Hochzeit und zuletzt noch zum Sterben,
Wird Christi, der Menschen Retter, gedacht,
Auf dass Optionen nach Tod nicht verderben.

Wenn Christus richtet Lebendige und Tote,
Möchte man einigermaßen gut abschneiden.
Wie hießen doch noch diese zehn Gebote?
Lesbische Pastorinnen kann ich nicht leiden.

Wir sollten keine anderen Götter haben.
Doch nichts zählt bei uns höher als Geld.
Je größer unterm Christbaum die Gaben,
Desto besser ist es um das Leben bestellt.

Der Name Gottes wird gern missbraucht.
Dank ihm wird Krieg geführt und geflucht.
Fehlgläubige werden zusammengestaucht.
Gottlose jedoch sind besonders verrucht.

Wie kann man nur auf den Gott verzichten,
Existenz des Göttlichen in Frage stellen?
Ungläubige sollte man sogleich vernichten,
Da sie das Weihnachtsfest uns vergällen?

Komm mir nicht als Nichtchrist mit Geboten
Von wegen, diese gelten doch universal?
Sehe ich Ungläubige, könnte ich rot seh'n.
Wer mich in Frage stellt, wird mir zur Qual.

Was meint schon: den Feiertag heiligen?
Für derlei Heiligkeiten habe ich keine Zeit.
Um sich am Konsumrausch zu beteiligen,
Steht Adventssonntag für Einkauf bereit.

Und Vater wie auch Mutter sollen wir ehren.
Schaffe das mal, wenn sie alt und dement.
Sie stören eher beim Vermögenvermehrten.
Seniorenilos sind für alte Eltern patent.

Obendrein sollst du doch niemanden töten.
Vor allem nicht ohne Gesetzesgrundlage.
Milliarden Hungernde in täglichen Nöten
Klammern wir besser aus bei der Frage.

Wir sollen auf keinen Fall die Ehe brechen,
Dass die Erbfolge nicht durcheinandergerät.
Freiheit der Liebe war kirchlich zu rächen.
Nach Seitensprung kein Hahn mehr kräht.

Dem Gebote nach sollen wir nicht stehlen.
Doch plündern wir weiter die Erde mit aus.
Arten-Vielfalt wird offensichtlich nicht fehlen,
In Städten wohnend im Plattenhochhaus.

Wir sollen auch nicht falsch Zeugnis ablegen,
Also nicht tratschend Gerüchte verbreiten.
Aber im Arbeitskampf jeder gegen jeden
Ist zu mobben beliebt in den heutigen Zeiten.

Zwei letzte Gebote Sozialneid verhindern:
Keiner soll begehren, was der Nächste hat.
Die Frau gehört zum Vieh und zu Kindern.
Hoch lebe der Herr-Gott samt Patriarchat.

Ein Gebot kann ganz schön ätzend sein,
Vor allem, wenn man dagegen verstößt.
Katholiken haben es diesbezüglich fein.
Sie werden leichter durch Beichte erlöst.

Schließlich klopft es an Tür oder Fenster.
Es poltert, stöhnt je nach Größe des Sacks.
Kleine Kinder wittern Spuk und Gespenster.
Weihnachtsmann hält moralische Schnacks,

Erinnert Kinder an das vermeintlich Gute,
Liest ihnen aus Sündenregisterband vor,
Deutet Drohung bekräftigend auf seine Rute.
Zu all dem singt jubelnd der Erzieherchor.

Betrübte Alte erfreu'n sich an Kinderaugen,
Wie sie in leichtgläubiger Unschuld glänzen.
Lebendigkeit sie oft second-hand aufsaugen.
Da sie nicht ganz, müssen Kinder ergänzen.

Zwangsgebot Liebe über all dem schwebt,
Wofür Christus zuletzt sein Leben verloren.
Jeder Christ eigentlich diese Liebe anstrebt,
Die zu künden Gott zur Weihnacht geboren.

Nun frage dich, ob du zur Heiligen Nacht,
Trotz Essen, Geschenk und Tannenbaum,
Jemals Liebe zu dir und zur Mitwelt bedacht.
Ich kam dazu Weihnachten selten bis kaum.

Anstatt nur Braten und Kekse zu verputzen,
Statt nur abgedroschene Lieder zu singen,
Könnten wir unser Zusammensein nutzen,
Unsere Erfahrungen mit Liebe einzubringen.

Liebe ich nun mich oder liebe ich mich nicht?
Finde ich mich liebenswert? Bin ich geliebt?
Kann ich andere lieben, ehrlich und schlicht?
Oder glaube ich nicht, dass es Liebe noch gibt?

Wenn wir Liebeserfahrung miteinander teilen,
In Liebesdingen stützend zusammenhalten,
Müssen wir nicht bei Geschenken verweilen,
Glänzen auch Alltags noch die Augen der Alten.

Schattengeschichte des Heilens

2005 feierte mein Schwager, Arzt von Beruf, im großen Rahmen mit vielen Kolleg/innen seinen sechzigsten Geburtstag. Als kulturellen Beitrag zum Fest trug ich mit Musik-Untermalung den folgenden Gedicht-Zyklus vor. Das Buch von W. Bartens: „Heillose Zustände – Warum Medizin die Menschen krank und das Land arm macht“ von 2012 bestätigte mich in meiner System-Kritik und lässt die Gedichte aktuell bleiben.

Schamanen

Mensch erscheint, dem Leben sei Dank,
Zumeist als gesund, bisweilen als krank.
War er allzu krank, musste er sterben.
War er vermögend, war er zu beerben.

Menschen, die sich ins Leben verlieben,
Die wären gern ewig gesund geblieben.
Manche begannen Krankheit zu hassen.
Wollten sich nicht gern beerben lassen.

Im Spannungsfeld von Gesundheit und Tod
Ein neuer Beruf sich der Menschheit anbot.
Erste Heiler bei unseren Stammesahnen
Waren Erwählte, so genannte Schamanen.

War wer im Stamm krank, man Heiler rief.
Ihr Wirken war einfach, doch nicht primitiv.
Wer fest mit Stamm und Natur verbunden,
War gut zu heilen, durfte schnell gesunden.

Dafür gingen Schamanen hinein in Zonen,
In denen uns trennenden Wesen wohnen.
Sprachen mit Dämonen und mit Geistern,
Damit Kranke lernten, Leben zu meistern.

Sie sind in angrenzende Welten geflogen,
Mal im Trancezustand, mal mit Drogen.
Bewusstseinsreise war oft sehr riskant
Hin und zurück durch das Andersland.

Sie sprachen mit Familien und dem Klan,
Grund zu finden für Krankheit und Wahn.
Mit Rassel, Trommel, Gesang der Kehle
Heilten sie Geist, Leib, Stamm und Seele.

Solch Gemeinwesenarbeit folgte der Idee,
Dass ich als Mensch niemals alleine steh.
Krankheit des Einzelnen wurde vorgestellt,
Als Störung im ganzen Gemeinschaftsfeld.

So waren die Schamanen zu jener Zeit,
Sozialarbeiter, Arzt und Psychotherapeut.
Hochzeit der Schamanen ging zu Ende,
Geschichte nahm eine andere Wende.

Schamanenwissen wurde vergessen.
Mensch wurde als Objekt vermessen.
Eine Einheit zum Ganzen ging verloren.
Zerteilende Wissenschaft ward geboren.

Schamanismus lebte weiter am Rande,
Trotz Herabsetzung als Heilungsschande.
Dort, wohin keine Zivilisationswege führten,
Heiler weiterhin Seele und Leib berührten.

Es ist kein Vergangenheits-Romantizismus,
Erkennend, dass heilend Leibseele mit muss,
Erkennend, einzelne erfolgreich zu heilen,
Wir Gesellschaft heilen müssen bisweilen,

Mensch ist Materie, Geist und Energie,
Materiell allein heilt man Menschen nie,
Erkennend, dass wir, verbunden mit allen,
Isoliert aus Heil bringendem Kraftfeld fallen.

Schamane und Arzt gehören heilend vereint,
Sobald der Mensch als Ganzheit gemeint.
Mensch ist mehr als Leib und Verstand.
Reicht Ärzte Schamanen wieder die Hand,

Schon gibt es dafür erste Experimente.
Wenn das doch nur viele Nachahmer fände.
Wir brauchen künftig die Ganzheitsmedizin
Wo viele Berufe am selben Strange zieh'n.

Wir brauchen Prävention und Therapeuten
Die an Gesundung verdienend sich freuen,
Wenn Mensch meist froh und gesund bleibt,
Weil er kaum noch Elend sich einverleibt.

Wissenschaft

Zwei Gegentrends bestimmen unser Denken,
Denen Kontrahenten Beachtung schenken.
Hier sind die, die eher auf Ganzheit schauen.
Dort sind jene, die alles in Teilchen zerhauen.

Je nachdem, welcher Trend grad dominiert,
Werden Trendvertreter als gelehrt gekürt.
Teil und Ganzes gedacht in kluger Balance
Hatte bisher kaum Überzeugungschance.

Schamanen waren von Ganzheit bestimmt.
Das Teil eine geringe Bedeutung einnimmt.
Doch bisweilen heißt es fein unterscheiden,
Zu heilen und verhindern leibliches Leiden.

Schon Heiler in Griechenlands Altertum,
Suchten auf besondere Weise nach Ruhm.
Sie erforschten den Körper gewissenhaft
Und machten daraus eine Wissenschaft.

Ab dann ward Leib auseinandergenommen.
Manch Erkenntnis ist so herausgekommen.
Körper ward seziiert, gezeichnet, gemessen,
In Büchern beschrieben, nichts zu vergessen.

Damit man recht viel erkennt und entdeckt,
Wurde aus Mensch ein Forschungsobjekt.
Wer Subjekte analysierend verobjektiviert,
Menschen in Seele und Körper halbiert.

Seele, unter Seziermesser nicht erkannt,
War für Forschung nicht mehr interessant.
Derart wurde Mensch vom Heiler getrennt,
Entstand Beziehung von Arzt und Patient.

Patient war von da an der passiv Leidende,
Arzt in Beziehung der aktiv Entscheidende.
Objektbeziehung erzeugte heimlich und leis'
Mär von fast unfehlbaren Göttern in Weiß.

Vor lauter Forschen, Wissen und Schaffen
Begann in uns Menschen Kluft zu klaffen:
Getrennt ward auf Dauer Leib von Seele,
Auf dass sie Wissenschaft meistens fehle.

Eine Medizin, erst einmal gründlich entseelt,
Stört nicht, wenn wer forschend Wesen quält.
Tiere und minderwertig menschlich Subjekt
Geopfert, weil dadurch Fortschritt bezweckt.

Ärzte, die Menschen unterkühlten, vereisten,
Konnten, wollten sich Skrupel nicht leisten.
KZ-Insassen müssen her, es herrscht Krieg.
Wir forschen schließlich für Heil und Sieg.

Mancher Arzt in allmächtigem Heilungs-Wahn,
Machte sein Patientengut sich zum Untertan.
Ich weiß besser als du, was gut für dich ist.
So denkt bis heute jeder autoritäre Faschist.

Gerade Heiler müssen sich darauf besinnen,
Dass sie eigenem Menschsein nie entrinnen.
Ethische Frage bleibt: Mute ich anderen zu,
Was ich nicht möchte, dass man mit mir tu?

Ärzte und ihre Angehörigen liegen bislang,
Viel seltener als andere auf Operationsbank.
Trauen sie sich und den Kolleg*innen nicht?
Erscheint ihnen selbst ihre Heilkunst schlicht?

Möchte ich, dass man mich krank entmündigt,
Mir als Patient Recht zu Denken aufkündigt?
Möchte ich, dass man unverständlich erklärt,
Was mir an Diagnose und Therapie beschert?

Möchte ich Blinddarm sein in Zimmer drei,
Oder ein ganzer Mensch, würdig und frei.
Kein Arzt wird sich zum Gott aufspielen,
Lernt er, in Patient*innen sich einzufühlen.

Einführend bemerkt Arzt: Patient ist lebendig
Einschließlich Seele und Geist innenwändig.
Dies beziehe ich gesundungsfördernd ein.
Auch ich möchte als Mensch gesehen sein.

Spezialisten

Billionen von Zellen meist in Kooperation,
Ergebnis durchweg intelligenter Evolution:
Jeder Mensch für sich ist ein Wunder-Werk,
Gigantisch für sich, im Ganzen ein Zwerg.

Beseelter Leib ist eine Welt voller Wunder,
Geheimnisvoll für alle Menschenerkunder.
Viele Milliarden vernetzter Nervenzellen
Wissenschaftlern Tausende Rätsel stellen.

Wissenschaftler in einem Körper steckt,
Macht damit sich zum Forschungsobjekt.
Ein Subjekt, das von sich als Objekt weiß.
Denken bewegt sich im magischen Kreis.

Weil das mit dem Körper so schwierig ist,
Entstand unter den Ärzten der Spezialist.
Für jede Krankheit, jedes spezielle Organ
Musste ein Fachmensch zur Heilung heran.

In Krankheits-Fabrik auf die Spitze getrieben,
Ist man nur noch Galle von Zimmer sieben.
So wurde die Ganzheit im Teilungswahne
Reduziert auf Fehl-Funktion unserer Organe.

Für manche ist Körper ein Chemieprozess,
Der sich allopathisch gut beeinflussen lässt.
Darum dürfen Pharmazeuten Pillen drehen,
Müssen Nebenwirkungen meist übersehen.

Körper ist auch Mechanik und Elektrizität.
Für diese Leibbereiche der Physiker steht.
Mit Magnetismus machte er Zellen resonant,
Wobei er viel sieht, doch Seele nicht fand.

Körper ist Haut auf Fleisch und Knochen.
Ist etwas verletzt, verfault oder zerbrochen,
Wird unser Körper zum Chirurgen delegiert.
Dort wird geschnitten, geschraubt, repariert.

War Verhalten abnorm, Erleben verrückt,
Wurde Leibgeist zum Psychiater geschickt.
Mit Elektroschocks, Ledergurt und Tabletten,
Wollte Gesellschaft er schützen, Seelen retten.

Auf Basis der Gleichsetzung von Seele und Hirn
Bohrten sie Krankgesagten Loch in die Stirn,
Steckten Stab rein, zerstörten Hirnregionen,
Wo scheinbar abnorme Gedanken wohnen.

Millionen Triebtäter, Schwule, Kommunisten,
Hatten Psychiater bis vierzig Jahren auf Listen.
Sagt jemand hier und heute, das glaube er nie,
Lies er doch nach bei wikipedia zur Lobotomie.

Der Ärzte als notwendig erachtete Arbeitsteilung
Trägt für sich wenig bei zur Krankenheilung.
Setzen wir wieder zusammen, was wir sezieren,
Wird das niemanden zu neuem Leben führen.

Körper ist weit mehr als Chemie und Physik.
Leibseele ist Prozess, ist Leid, ist Geschick.
Körper ist Träger des menschlichen Lebens.
Leibseele ist Hoffen, manchmal vergebens.

Leibseele ist ein komplex gekoppeltes System.
Spezialisten soweit klar, doch auch unangenehm.
Man kann sich heilend nicht als Solist gerieren.
Muss kommunizieren, mit anderen kooperieren.

An Stelle der Hierarchie, wo Autoritäten thronen,
Tritt Netzwerk mit gleichberechtigten Personen,
Die sich mit Menschen als Ganzheit befassen,
Wissen und Können nicht zergliedernd belassen.

Heilen kommt von heel. Heel ist das Ganze.
Teilend ich nicht heile, weil ich mich verfranze.
Wir dürfen uns nicht machtheischend belügen,
Wenn wir uns und andere zusammenfügen.

Betriebswirtschaft

Glaube nicht daran, wir sind frei im Denken.
So sehr wir auch unsere Hirne verrenken,
Bleiben wir gefesselt in Kultur unserer Zeit.
Manche zum Sprung über Grenzen bereit.

Sprache, Herkunft und Art, wie man lebt,
Unsere Gedanken in feste Muster verwebt.
Der Aufwand, mit dem wir Freiheit erwerben,
Ist Außenseitertum und Spiele verderben.

Einfluss auf Wissenschaftsdenke enorm
Hat jeweils herrschende Wirtschaftsform.
In kapitalistischer Wirtschaft gilt ein Sinn:
Basis handelnden Strebens ist Gewinn.

Will großen Gewinn er heilend realisieren,
Muss Arzt als Betriebswirt funktionieren.
Wie in Autowerkstätten wird jeder Kontakt
In erstattungsfähige Kennziffern zerhackt.

Brächte ein Gerät mehr als ein Gespräch,
Wäre es betriebswirtschaftlich eher schräg,
Sich mit dem Patienten selbst zu befassen,
Statt profitable Geräte wirken zu lassen.

Steht Arzt vor Wahl: Gespräch oder Pille
Ist Geld zu verdienen sein erklärter Wille,
Doch bezahlt nur wenige Minuten für jeden,
Ist finanziell sonnenklar: Pille statt Reden.

So unterhöhlt man ärztliche Heilungsmoral
Mit dem, was wirtschaftlich scheint normal.
Schlimm, wenn Sorgfalt und Heilungsgebot
Die Ärzte verdammt zu wirtschaftlicher Not.

Wie kann man an Krankheit viel verdienen?
Ganz einfach: Schiebt Pillen und Maschinen
In Zwischenraum von Arzt und Patienten.
Sicher steigen Medizin-Industrie-Dividenden.

Verdient man Geld mit Handel von Sachen,
Müssen Menschen einander zur Ware machen.
Darum wird hier von der Wiege bis zur Bahre
Jeder Patient zur wohlfeilen Krankheitsware.

Lang ersetzt wurden Druide und Kräuterhex'
Durch den medizinisch-industriellen Komplex.
Ersetzt wurde die Sehnsucht nach heiler Welt
Durch Konzerngier nach mehr und mehr Geld.

Profitgier hat leider im Kapitalismus System.
Man kann nicht sagen: Ihr sollt euch schäm'.
Wer zu viel Gewinn macht, ist ein Looser.
Neues Gesundheits-Management muss her.

Ist für Patientinnen das Kranksein negativ,
So bezeichnet dies Arztjargon als positiv.
Aids positiv nimmt den Menschen den Mut.
Kassen der Pharmakonzerne tut Aids gut.

Kein guter Wille, keine Klein-Klein-Reform
Ändert etwas daran. Anforderungen enorm,
Die auf humanitär sensiblen Ärzten lasten
In marodem Gesundheitssystem, das den

Skrupellosen noch viele Vorteile offeriert,
Und andere zur Skrupellosigkeit verführt.
Fast unmöglich, zum Arztberuf zu stehen
Und dabei humanitäre Wege zu begehen.

Es darf nicht von Dauer sein ein Konstrukt,
Wo sich Humanität des Profits willen duckt,
Wo sich heilende Hände moralisch verbiegen,
Wo nur die Reichen und Mächtigen siegen.

Gesundheits-Systeme, marode und schiefe,
Bringen neben sich hervor eine Alternative.
Alternativ wird mehr als nur komplementär.
Schlechtes Altes lebt im Neuen nicht mehr.

Hippokratischer Eid

Gesundheitssystem an Kranken verdient,
Denken betriebswirtschaftlich eingeschient,
Ärzte sind beim Kampf ums tägliche Brot,
In ethischen Fallen und in Gewissensnot

Oftmals gezwungen, sich zu entscheiden:
Wenn ich verdiene, müssen Kranke leiden.
Kampf gegen Moneten meist Ethik verliert.
Zu heilen schmerzt, wenn man das kapiert.

Dies alles, obwohl damals in Griechenland,
Hippokrates, der Urarzt, einen Eid erfand:
Dem Eid zufolge alle Ärzte ständig streben,
Dass sie kunstvoll erhalten Leib und Leben.

Doch freut euch dieses Eides nicht zu früh.
Klärt er doch nur das Was, nicht das Wie.
Eine Frage konnte die Ärzteschaft spalten:
Wie sollte Arzt eigentlich Leben erhalten?

Leben erhalten hieß für die alten Chinesen:
Wann immer Patient mal krank gewesen,
Der zuständige Arzt keine Münze kriegte,
Bis dass er die Krankheit wieder besiegte.

War der Chinese jedoch heil und gesund,
War dieses auch für Arzt eine frohe Kund.
Darum stand in chinesischer Heil-Tradition
Auf der Agenda ganz oben die Prävention.

Waren Arzt und Patient jedoch Europäer,
Was anderes lag für die beiden dann näher,
Als auf Krankes statt Gesundes zu blicken.
Am Kranken verdiente der Arzt die Mücken.

Damit ein Arzt auf Dauer gut bei uns lebe,
Hält klug er die Patienten in einer Schweb.
Denn was bringt den normalen Arzt in Not?
Gesundheit ist es und ein endgültiger Tod.

Verdient Arzt an Krankheit, entsteht für alle,
Eine so kaum auflösbare Zwickmühlenfalle:
Sind die Patienten gesund, verarmt der Arzt.
Sind Patienten krank, ist ihr Leben verarzt.

Finanziell sind chronisch Kranke Optimum:
Die sind nicht gesund, bringen sich nicht um.
Darum Ärzte, soll Job sich dauerhaft lohnen,
Sucht Ursachen nicht, bleibt bei Symptomen.

Dumm wäre also der Arzt, der so therapiert,
Dass ein Patient sich von ihm emanzipiert,
Dass er Ursachen seines Leidens entdeckt,
Ab dann so lebt, ohne dass Leiden er weckt.

Für Prävention bekommt Arzt nicht bezahlt.
Rote Zahlen er in sein Haushaltsbuch malt.
Menschenfreundlich verlöre er auf der Stelle
Existenzsichernd wichtigste Einnahmequelle.

Heilt man jedoch Kranke nur zum Scheine,
Kommen diese nur halbwegs auf die Beine.
Als gewiefter Arzt hält man sie praxis-gängig.
Als Pharmaindustrie sie tablettenabhängig.

Sogar mit des alt vorderen Hippokrates Norm
Scheint dieses Vorgehen beinahe konform.
Denn selbst dieses widersinnige Streben
Hält die Patienten zumeist noch am Leben.

Bekäme ein Arzt auch Prävention finanziert,
Würde diese Notwendigkeit endlich kapiert,
Könnten viele Menschen glücklicher leben,
Doch würde es so viele Pillen nicht geben.

Pharmazielobby rief: Ach, du meine Güte,
Prävention bringt zu wenig Profit in die Tüte.
Welche Parteien müssen wir also schmieren?
Welche Wissenschaftler sind zu verführen?

Spalten oder Heilen

Dies ist kein Plädoyer gegen Ärzteschaft,
Sondern gegen eine unterschwellige Kraft,
Die Ärzte von ursprünglichem Tun abhält,
Sie zu sehr verbindet mit Macht und Geld,

So dass sie an Menschlichkeit einbüßen,
Gefühl abstumpft, Seelen frieren müssen.
Nichts dagegen, dass Ärzte gut verdienen,
Doch nicht auf Kosten von Wut in Mienen

Der Patientinnen, die nur noch verwaltet
In einer Krankenhauswelt, total veraltet,
Mit Menschen, die gewohnt an Hierarchie,
Zwar gehorsam, doch ohne Kreativfantasie,

Um neue Formen für Gesundheit zu finden,
Teufelskreis Krankheitspreis zu überwinden.
Alle Menschen in Gesundheit einzubeziehen
In Welt mit viel Liebe und kaum Hierarchien.

Steigt Arzt herab vom Allmächtigkeitsthron,
Trägt er damit schon bei zur Emanzipation.
Gebt den Patientinnen Verantwortung zurück
Für Krankheit und Leid, Gesundheit und Glück.

Begreift ihr Ärzte eure erfüllende Funktion
Als Arbeit an Gesundheit zur Prävention.
Wenn Kinder lernen, die Zähne zu putzen,
Können sie ihre Zähne viel länger benutzen.

Wenn wir alle lernen, Stress zu reduzieren,
Können wir ein gesünderes Leben führen.
Kernfrage: Wie bleibt und wird man gesund?
Nicht: Was tun, kommt man auf den Hund?

Begreift Funktion, Menschen zu begleiten,
In Leibes und Seeles schwierigen Zeiten.
Heilen heißt stützen, Ganzheit zu stärken,
Integer zu leben mit sinnvollen Werken.

Heilen ist nie nur schneidend Zergliedern.
Kein sich bei Pharmakonzernen Anbietern.
Heilend fügen wir Getrenntes zusammen,
Weil wir alle von dem Ganzen abstammen.

Um heilend die Spaltungen zu überwinden.
Muss Heiler Zugang zum Menschen finden.
Wir Menschen sind zugleich Leib und Seele.
Achte heilend darauf, dass nicht eines fehle.

Leib und Seele, Menschen ahnen es schon,
Sind untrennbar vereint seit der Inkarnation.
Als die Kirche vor Jahren an Einfluss verlor,
Trat Seelenarzt an Seelsorger Statt hervor.

Ganz anders als Priester mit seelischem Leid
Befasste sich in Wien der Arzt Sigmund Freud.
Weil dies neu, bekämpften ihn Ärzte fanatisch.
Für die war nichts psychisch, alles somatisch.

Doch auch Freudianer Menschen aufspalten:
Um Seele zu klären, musste Leib stillhalten.
Mensch lag auf Couch, assoziierte frei zu Oma,
Gefragt war nur Psyche, Tabu war sein Soma.

So wird bis heute zwischen Ärzten gestritten,
Von welcher Seite Patient wird zerschnitten.
Leibärzte trennten den Leib von der Seele.
Seelenärzten war lieber, dass Leib eher fehle.

Inzwischen gibt es viele Psychotherapien,
Die Leib und Seele zusammen einbeziehen,
Die unterstützen mit Spüren und Berühren,
Rat Suchende zur ihrer Ganzheit zu führen.

Bei Ärzten ist Ganzheitsbemühen eher selten,
Weil dort mehr die Gesetze der Materie gelten.
Öffnet, Ärzte, euren Geist, macht Herzen weit,
Euer Menschsein zu erfahren in Alleinigkeit.

Komplementärmedizin

Wenn Schulmedizin Leib und Seele trennt,
Mancher heillose Patient zu Heilern rennt,
Ahnend: Es kann doch nicht wirklich sein,
Behandeln die Ärzte nur von mir Teile allein.

In dieser Kluft zwischen Körper und Psyche
Formiert sich teils exotische Heilernische.
Die muss herrschende Medizin bekämpfen,
Heils-Versprechen durch Forschung dämpfen.

Doch Heils-Forschung in Schulmedizin gedieh
Gestützt von mächtiger Pharmazieindustrie.
Dabei geht es zumeist um Wirkung von Pillen,
Nicht um Bewusstsein, Seele, Heilungswillen.

Wesentlich geht es um Patente, Marktanteile.
Wo viel verdient wird, forscht man mit Eile.
Seltene Krankheiten müssen lange warten,
Bis selten halbherzige Forschungen starten.

Man forscht mit Statistik und mit Signifikanzen.
Sieht Chemiereaktion statt Mensch im Ganzen.
So kommt Medizinwissenschaft zu Resultaten,
Die Pharmazeuten zuvor als Vorurteil hatten.

Es heißt nicht grundlos in Forschungskreisen:
Willst du forschend eine Meinung beweisen,
Dann forsche so lange ohne Ruhe und Rast,
Bis die passende Methoden du gefunden hast.

Traue keiner Statistik, die du nicht eigenhändig
Gefälscht hast mit Daten, die theoriebeständig.
Unpassende Daten benennt man als irrelevant,
Als Randphänomene, die hier nicht signifikant.

Auswertend wird geschwafelt. Mit viel Latein
Und Unverständlichkeiten schüchtert man ein.
Je weniger Wissenschaftssprache verstehen,
Je mehr wird man Ignoranz darin übersehen.

So dreht sich das Ignoranzkarussell im Kreis,
Weil man nicht wissen will, was man nicht weiß.
Von den Pharmakonzernen wird unverdrossen
Heilend mit Kanonen auf Spatzen geschossen.

Haut drauf auf die Feinde und viel wirkt viel,
Heißt übliches Krankheitsbekämpfungsspiel.
Unter Nebenwirkung wird dann heftig gelitten,
Grundsätzlich weit ins Gesunde geschnitten.

Wenn eine der Pillen im Leib heftig nebenwirkt,
Man Nebenwirkung mit zehn weiteren verbirgt.
Weil Wirkung oft mit Nebenwirkung verkoppelt,
Verdienen die Pharmakonzerne meist doppelt.

Weil Seele, Geist, Körper zusammengehören,
Wird einseitiges Handeln Heilung eher stören.
Was ist letztlich vom Heilungserfolg geblieben,
Da sich im Kampf die Symptome verschieben.

Was Wunder, wenn Scharlatane Lücken nutzen.
Gute Chancen, Alternativen herunterzuputzen.
Echte Chancen hatten hierzulande noch nie:
Energiearbeit, Akupunktur oder Homöopathie.

Trotz Diffamierung zieht es auch Ärzte hin,
Zur Lehre traditionell chinesischer Medizin.
Für Heilkundige ist nicht länger nur Firlefanz:
Kräuterkunde, Seelenreise, Schamanentanz.

Wollen wir den ganzen Menschen begleiten,
Heißt es, ganzheitliches Heilen zu verbreiten.
Statt dass Heiler Kampf miteinander führen,
Täten sie gut daran, endlich zu kooperieren.

Es geht nicht um Kämpfe. Nicht von ungefähr
Heißt es statt alternativ heute komplementär.
Wer Ganzheit will, muss Halbheiten ergänzen.
Heiler, erweitert kooperierend eure Grenzen.

Ganzheitliches Heilen

Medizinisches Versorgungssystem:
Das Wort klingt komplex und modern.
Ein Wort zu sagen, ist meist bequem.
Es zu füllen, liegt den Meisten fern.

Wie sollte System beschaffen sein?
Welche Ethik läge dem wohl zugrunde?
Wo sollte man raus und wo nur rein?
Was wäre hier das Gebot der Stunde?

Gesundheitsminister sein ist ein Hobby,
Mit dem bislang fast alle scheiterten.
Bisher die Pharma- und Ärztelobby
Einflussbereiche zumeist erweiterten.

Über Macht- und über Geldinteressen,
Über den Streit um Punkte und Zahlen,
Wurden die Patienten meist vergessen:
Gesundheitslust und Krankheitsqualen.

Patienten sind meist eher menschlich.
Doch Mensch ist ein Leib, der beseelt.
Gesundungsziel wird verfehlt gänzlich,
Sobald in dem System die Seele fehlt.

Für Seelennöte gibt es die Psychiater,
Seltener auch die Psychotherapeuten.
Doch wo bleiben die mit Leibeskatere,
Die den Kontakt mit Psyche scheuten?

System Mensch lebt nur als Einheit:
Somatopsychisch, psychosomatisch.
Die aufzuspalten, ist eine Gemeinheit,
Versorgungssystem ist unsympathisch.

Spätestens, wenn durch Ungewalten
Im Leben fast alles zusammenbricht,
Müssen wir aufmerksam innehalten,
Darauf hören, was die Psyche spricht.

Weil Seelen sich mittelbar offenbaren,
Ist ihre Existenz nicht zu beweisen.
Doch wir können die Seele erfahren,
Wenn wir ihr mutig entgegen reisen.

Seit Tausenden Jahren Schamanen
Mit Trommeln, Medizin und Trance
Sich ihren Weg zu Seelen bahnen.
Sozial-Wesen werden so wieder ganz.

Von den Schamanen lasst uns lernen,
Reisen zur Seele können uns nützen.
Man muss Vorurteil in sich entfernen,
Um deren Weisheit erneut zu besitzen.

Wir Westler haben Wissen angehäuft.
Sezieren Leiber, bewerten Verhalten.
Doch worauf das letztlich hinausläuft:
Nicht heilen, sondern Kranke verwalten.

Heilt nicht allein den Leib oder Verstand.
Geheilt wird wirksam nur ganze Person.
Sucht innen nach verbindendem Band,
Nachhaltige Heilung ist der Suche Lohn.

Mensch ist halb ohne Kontakt zur Seele.
Wesentliches bleibt seelenlos unerkannt.
Sobald ich Menschen ihr Wesen stehle,
Reiche ich ihnen die halbe heilende Hand.

Wenn wir Bewusstseinsräume erweitern,
Wird das Verstandeskorsett gesprengt,
Müssen wir nicht an der Enge scheitern,
Die unser Alltagsbewusstsein verhängt.

Zu Wesen berührenden Seelen reisend,
Können wir Heilmethoden komplettieren
Und auf unser Selbst uns rückverweisend
Beseeltes und reicheres Leben führen.

Krankenkassen

Nur eine Krankenkasse wird in diesem Land,
Werbungshalber Gesundheitskasse genannt.
Doch kassiert der Kunde dort, wenn gesund,
Oder nimmt die Kasse nur zu voll ihren Mund?

Weil ohne hinreichendes Geld diese Kassen.
Will Prävention ihnen ab und an passen.
Wer auf sich achtet, kriegt Vorsorgeprämien.
Wie viel und wofür, entscheiden die Gremien.

Mensch könnte denken, das wäre doch was.
Wer gesund bleibt, erhält einen Preiserlass.
Nichts da, dass ihr das nicht falsch versteht,
Das verstieße gegen das Prinzip: Solidarität.

In modernen Staaten, so halbwegs sozialen,
Müssen alle zusammen die Ärzte bezahlen.
Für arme Patienten ist Krankheit meist teuer.
Für die zahlen Versicherungen oder Steuer.

So sorgt sich der Gemeinschaft Solidarität,
Um fast jeden, da es schlecht um ihn steht.
Was aber sollte man tun, was unterlassen,
Um Kosten zu senken der kranken Kassen?

Was ist mit denen, die Beiträge verbrauchen,
Weil extrem sie fressen, saufen und rauchen?
Gesundheitsbewusste fragen voll Empörung:
Wo endet die Freiheit zur Selbstzerstörung?

Fernsehen, Kartoffelchips, doch null Diät,
Sich kränken auf die Kosten der Solidarität.
Schichtarbeit, Nacharbeit und Überstunden:
Bei Dauerstress kann niemand gesunden.

Wer nicht auf sich achtet, wird eher krank.
Dafür zahlen wir alle, Solidarität sei Dank.
Das ist gemein, schafft uns zu frustrieren.
So kann Gemeinschaft nicht funktionieren.

Solidarität ist niemals nur Einbahnstraße.
Doch es fehlen uns die Gesundheitsmaße.
Was ist es uns wert, die Gesunden zu ehren,
Um so Chancen für Gesundheit zu mehren?

Darf eine Kasse die Mitglieder zwingen,
Leben vollständig gesund zu verbringen?
Steht nicht das Prinzip Kostenreduktion
Gegen selbstbestimmende Emanzipation?

Was folgern wir, wenn das letzte Lebensjahr
Versicherungsmathematisch das teuerste war.
Nehmen wir einander diese Kosten krumm?
Bringen wir sparsam uns ein Jahr früher um?

Derlei Spargedanken legen wir lieber auf Eis,
Weil kaum einer vorher den Todestag weiß.
Darum sollten wir es nicht zu sehr anstreben:
Unser sozial sehr verträgliches Frühableben.

Stattdessen sollten wir uns darum bemühen,
Gemeinsam eine Gesellschaft aufzuziehen,
In der statt Gehorsam und Kollektivneurosen,
Gefühlsstürme aus Lust und Freude tosen.

Wenn Menschen erfüllendes Leben führen,
Muss keiner Füllstoff als Ersatz konsumieren,
Werden wir nicht dick, besoffen und verraucht,
Weil Person bekommen kann, was sie braucht.

Wie wäre es, wenn man an Aktivität andockt,
Statt dass man für sich vor der Glotze hockt?
Wie wäre mehr leben, weniger konsumieren,
Um verdienend nicht so viel Zeit zu verlieren.

Keine Designermöbel, doch mehr freie Zeit.
Nicht Polo noch Golf, doch stets lachbereit.
Statt Champagner den Wein vom Apfelbaum.
Statt Traumauto verwirklichen Lebenstraum.

Salute

Ob Kernspinn oder ob Misteln abbrechen,
Ob Lebensversicherung, Heilsversprechen,
Fastenkuren, Darmspülung und Nulldiät:
Irgendwann wirkt alles das für uns zu spät.

Ob Pillen, Globuli, Bestrahlung oder Yoga,
Täglich Fitness oder Fernsehen auf Sofa,
Ob Komplementär- oder Schulmedizin:
Irgendwann ist bei jedem das Leben hin.

Der eine lebt gesund und stirbt doch früh.
Dann denkt man: vergebliche Lebensmüh.
Ein anderer raucht viel und wir dabei uralte.
Unberechenbar bleibt so des Todes Gewalt.

Durchzieht dein Leben mehr Todesangst,
Wahrscheinlich ist, dass du eher erkrankst.
Auf jeden Fall lebt es sich nicht allzu gut
Mit Todesangst anstelle von Lebensmut.

Zum Heilwerden fehlt meist `ne Kleinigkeit:
Die Akzeptanz von Tod und von Endlichkeit.
Leben gerät uns recht schnell zum Leiden,
Solange wir nicht akzeptieren bescheiden,

Dass nach neunzigtausend Lebenstagen
Die meisten Herzen nicht mehr schlagen.
Drei Milliarden Mal unsere Pumpe schlug.
Irgendwann ist's mit dem Schlagen genug.

Dann jedoch heißt es Abschied nehmen,
Zum endgültigen Scheiden zu bequemen.
Neuzigtausend erscheint anfangs als viel.
Doch wie es nun mal ist im Lebensspiel,

Fliegen schnell die Tage und Jahre vorbei.
Irgendwann auf einmal Entsetzensschrei:
Das Leben ist wie an mir vorbei gehuscht.
Ich habe es kaum bemerkend verpfuscht.

Herr Doktor, mach mir mein Leben länger.
Zu sterben macht mich bang und bänger.
Man bleibt verängstigt am Leben kleben,
Vergisst so, verbleibenden Rest zu leben.

Trotz Antiaging-Creme und Salutogenese,
Trotz Intensivmedizin mit Beatmungsgewese,
Trotz Wellness, Fitness, Gesundheitswahn:
Irgendwann ist jeder mit Sterben mal dran.

Aus diesem Grunde tue täglich mir gut ich,
Statt todesängstlich werde ich lebensmutig.
Bin ich auch zwischendurch einmal krank,
Kein Grund, dass ich dem Dasein nicht dank.

Krankheit macht schlapp, tut weh, immerhin
Hat Kranksein im Leben bisweilen auch Sinn.
Kranksein ist manchmal ein Weg nach innen.
Man kann sich dabei aufs Dasein besinnen.

Krankheit zwingt meist uns zum Innehalten,
Zum Fragen: Wollen wir so weiter gestalten,
Unser Leben, das uns bis hierhergebracht,
Oder wird alles gründlich anders gemacht?

Kranksein, auch wenn wir bisweilen leiden,
Macht auch dankbar, achtsam, bescheiden.
Lebendiges Dasein mit aller Kränkbarkeit
Erinnert die Menschen an ihre Endlichkeit.

So viel Gesundheitskassen auch werben,
Gelingt es uns doch nie, gesund zu sterben.
Menschsein ist Dasein mit Todesgarantie.
Leibhaftig überleben unser Leben wir nie.

Lasst uns darum nicht in Gram versinken.
Gemeinsam auf unsere Leben wir trinken.
Und für geschmähte Heilberufe alles Gute.
Auf die Gesundheit, auf Wohlsein, Salute.

Wege der Tiefenpsychologie

Tiefenpsychologie

Nicht alles im Sein ist Menschen bewusst,
Weder im Innen noch in ihrer Außenwelt.
Obwohl nicht bewusst, es uns beeinflusst,
Egal, ob wir das wollen und es uns gefällt.

Aus den Augen ist oft nicht aus dem Sinn.
Was man vergisst, muss nicht erledigt sein.
Auch wenn ich nicht interessiert daran bin,
Wirken die Erinnerungen doch auf mich ein.

Was mich als Kind erschreckt und entsetzt,
Musste zum Überleben ich oft verdrängen.
Dennoch wurde die Seele dadurch verletzt.
Erinnerungen bleiben im Körper hängen.

Der Leib verhärtet sich und er verspannt.
Muskel-Tonus wird schlapp oder stramm.
Egal, ob Zusammenhang zu früher erkannt,
Frühe Störung so unbewusst wirken kann.

Die Dynamik des Unbewussten erreiche,
Dass wir uns versprechen und träumen,
Dass man Konflikt vergessend ausweiche,
Wir uns verlaufen und Sachen verräumen.

Was wir nicht von uns selbst sehen wollen,
Würden wir klar bei den anderen sehen.
Eh wir der Psyche Aufmerksamkeit zollen,
Könnte im Körper `ne Krankheit entstehen.

Freud sah als Beweis für das Unbewusste
Zunächst posthypnotische Suggestionen an.
Nach Trance der Proband was tun musste,
Obwohl er den Grund nicht erinnern kann.

Befehl wurde ins Unbewusste eingebracht.
Doch das Bewusstsein erinnert sich nicht.
Proband wundert sich, warum er das macht.
Wiederholbarkeit dieses Beweises besticht.

Einfluss-Macht des Unbewussten ich kann
Als gering ansehen oder aktiv es einbezieh'.
Verhaltens-Therapeuten sind die einen dann.
Die anderen betreiben Tiefenpsychologie.

Bewusstseinspsychologie beschränkte sich
Auf Verhalten, Erleben, bewusste Reflexion.
Ob es Unbewusstes gäbe, interessiere nicht.
Was nicht faktisch erfassbar, sei Spekulation.

Unbewusstes wird wirkschwach eingeschätzt.
Tiefenpsycholog*innen die Wirkung übertreiben.
Was uns nicht bewusst sei, uns kaum verletzt,
Sollte bei Therapie besser außen vor bleiben.

Bewusstsein sei das, was in uns derzeit wach.
Bewusstsein lässt sich durch Logik bedienen.
Lernen müsse, wer in der Logik noch schwach.
Man setze sein Denken auf wirksame Schienen.

Psychische Krankheit auf Denkfehler basiere
Oder man habe nicht oder fälschlich gelernt.
Die Denkfehler man darum gezielt korrigiere.
Lernen man ergänzt, falsch Gelerntes entfernt.

Datenlage über das Unbewusste sei dünn,
Zu dünn, um Wissenschaft damit zu betreiben.
Auf dass ich forschend auf sicherer Seite bin,
Müssen Randphänomene unbeachtet bleiben.

Tiefenpsychologie fasst Ansätze zusammen,
Die unseren unbewussten Seelenvorgängen,
Die aus undefinierten Tiefen in uns stammen,
Hohen Stellenwert für das Sein aufdrängen.

Unter Oberfläche dessen, was uns bewusst,
Liege eine Tiefenschicht der Persönlichkeit,
Wo sich sammle verdrängte Lust oder Frust,
Was eine Krankheit erzeuge nach einiger Zeit.

Heilung erfolge, indem Verdrängtes befreit,
So dass Lust hinter Frust in das Leben tritt
Und die Seele wieder zur Gesundung bereit
Und damit einhergehend auch der Körper fit.

Diese Ansicht wurde bereits lange vor Freud
Von **Schopenhauer** und **Nietzsche** vertreten.
Doch **Freud** nahm als Therapeut sich die Zeit,
Mit dem Unbewussten der Patienten zu reden.

Die Methode, mit Unbewussten zu verkehren,
Freud später als Psychoanalyse benannte.
In der Fähigkeit, Kindheitselend abzuwehren,
Er eine Funktion des Unbewussten erkannte.

Freuds Schüler **Jung** benannte sein Konzept,
Weil verändert, als Analytische Psychologie.
Die Idee des Unbewussten er weiter schleppt,
Und um kollektive Aspekte erweitert er sie.

Schüler **Alfred Adler** nach Streit mit Freud
Entwickelte seine Individualpsychologie.
Die Ansätze wurden gar viele mit der Zeit,
Verbunden im Konzept Tiefenpsychologie.

Einigkeit besteht bei ihnen darüber, dass
Hinter bewusstem Erleben und Verhalten
Die verborgene Dynamik der Triebe das
Seelensein von Grund auf mitgestalten.

In den Triebarten sie sich unterscheiden,
Doch ein Großteil der Handlungsmotive,
Die entscheiden über Lust oder Leiden
In meist unbewussten Schichten verliefen.

Freud misst Sexualtrieb Bedeutung zu,
Für Jung ist die Triebenergie unbestimmt,
Bei Adler Machtstreben tut das Seine zu.
Dies alles von der Tiefe her uns bestimmt.

Unbewusstes sei wirksam und wesentlich,
Ein zentraler Teil des psychischen Lebens.
Beachte man als Psychotherapeut das nicht,
Therapiere man ziellos und meist vergebens.

Unbewusstes sei nicht mit den Methoden
Zu behandeln, die für Bewusstes gelten.
Unbewusstes sei ganz anders auszuloten.
Zwischen beiden Methoden lägen Welten.

Das Unbewusste sich nicht an Logik halte.
Es herrsche nicht ein analytischer Verstand.
Innenwelt sich eher symbolisch gestalte.
Mit Träumen man oft Zugang dazu fand.

Unbewusstes spiele mit Widersprüchen.
Wirble Gegensätzlichkeit durcheinander.
Himmel wird zur Hölle in Hexenküchen.
Wer dies berücksichtige, der fand mehr.

Unbewusstes schere sich nicht um Zeit.
Vergangenes oder Zukunft sei ihm einerlei.
Nichts sei seelisch fein säuberlich aufgereiht.
Unbewusstes sei oft sehr chaotisch und frei.

In allen Formen der Tiefenpsychologie
Ist Kindheit bestimmend für Persönlichkeit.
Die meisten der Störungen entstehen früh,
Wenn Eltern und Kind nicht kontaktbereit.

Die Bindungsforschung eindrücklich belegt,
Diesmal auch wissenschaftlich gut erkundet,
Wie gestörter Kontakt zur Störung bewegt.
Mensch durch guten Kontakt oft gesundet.

Auch die moderne Hirnforschung zeigt
Den Wert tiefenpsychologischer Modelle auf.
Nicht der Wille Menschen zu steuern neigt,
Sondern das Gefühl vorweg vor Willen lauf.

Tiefenpsychologie als Geisteswissenschaft
Bemüht sich darum, Aussagen zu verstehen,
Zu erkunden, wie jeder sich Mitwelt erschafft,
Wobei die Psyche als System wird gesehen.

Tiefenpsychologie bezieht Philosophie ein,
Will das Wesen hinter Phänomen erkennen,
Fragt sich, was Sinn der Existenz mag sein,
Hilft Suchenden, ihn entdecken zu können.

Philosophie und Tiefenpsychologie

Wachbewusst, vorbewusst, unbewusst:
Welch kühner Gedanke zu unterstellen,
Dass wir nur ab und an handeln bewusst,
Oft Bewusstsein fehlhandelnd verprellen.

Es widerstrebt allzu menschlicher Eitelkeit,
Sich als hormon-fremdgesteuert zu erleben.
Welcher Kluge ist vor anderen gern bereit,
Fremdsteuerung des Handelns zuzugeben?

Es kränkt uns, meist ferngesteuert zu sein,
Von Erfahrungen, die wir vage nur ahnen.
Warum strömt derart viel Angst auf uns ein,
Wenn Vorgesetzte ungerecht uns mahnen?

Wissenschaftsdenker wollen nicht hören,
Dass unbewusste Motive sie bestimmen,
Nicht selten folgerichtiges Denken stören,
Dass im Unbewussten wir oft schwimmen.

Unbewusstes steuert die Darmfunktion,
Herzschlag, Atmung, wenn wir schlafen.
Unbewusst steuern wir das Auto schon,
Sehen wir auf den Weiden nach Schafen.

Unbewusst wirkt unterdrückte Kindheitswut
Auf Muskeln, Gelenke und Gefühlsstau ein.
Mit psychedelischer Droge sich Welt auftut,
Die nicht ständig darf im Bewusstsein sein.

Was nicht erlaubt, obwohl gern gewollt,
Kann als Versprecher uns unterlaufen.
Weil in Kindheit Mutter darüber gegrollt,
Mögen wir bunte Kleidung nicht kaufen.

Frühes Kinderleid wird gern vergessen,
Doch bleibt es als Traumaerleben wach.
Nur wer Trauma bewältigt, kann ermessen,
Wie sehr ich unbewusst eng mich mach'.

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860)

Wir sind Kinder von Kultur, Politik und Zeit,
Von Technologie und Wirtschaftssystem.
Herkunft und Leib halten Grenzen bereit.
Das zu erkennen, ist nicht nur angenehm.

Freuds geistiger Vater war Schopenhauer.
Sigmund war vier, als Geistvater starb.
Der kannte Unbewusstes, war schlauer.
Für die Kraft der Vorstellung Arthur warb.

Unser Ich sei Wille und Vorstellungskraft,
Der Wille als Sex-Trieb das Ich dominiere.
Das Ich sich vom Willen zu lösen schafft.
Vorstellungskraft uns ins Nichts entführe.

Sitz der Unvernunft sei das Unbewusste,
Der Wille, der Vorstellung meist blockiert.
Starkes Ich den Willen vernichten musste.
Der Wille werde durch Verzicht liquidiert.

Lebensverneinung helfe Tod überwinden.
Doch die Lebensbejahung heiße zu leiden.
Glück könne man nur im Nirgendwo finden,
Verzichte man auf Triebblust bescheiden.

Schopenhauer war früher Euro-Buddhist.
Er wollte Leiden mildern in dieser Welt.
Für Buddhisten das Leben ein Leiden ist.
Aussicht aufs Nirgendwo das Leben erhellt.

Ich werde durch Verletzung, die verdrängt,
In Narrheit, Manie und Melancholie verrückt.
Verletzung werde gesellschaftlich verhängt.
Ein Ich voll Mitleid sei nicht darin verstrickt.

Mitleid ist das, was Schopenhauer noch
Für diesseitige Welt zur Verfügung stellt.
Aufs Nichts, auf besseres Jenseits er poch.
Leben Buddhisten nicht besonders gefällt.

Kulturpessimismus und Mitweltverneinen,
Lebensabkehr und Nirgendwo-Sehnen.
So einer, mit sich selbst nicht im Reinen,
Will Weltschmerz auf uns alle ausdehnen.

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)

Nietzsche hingegen war ein Lebensbejaher,
Obwohl oder weil zeitlebens zumeist krank.
Diesseits als Lebensgrund war ihm näher.
Zu Selbstermächtigung er sich aufschwang.

Für Nietzsche gab es ein dionysisches Ich,
Das sich in Rausch und Ekstase verloren.
Ursprüngliches zeige im Unbewussten sich,
Als solches existierend, bevor wir geboren.

Unabhängig von Raum und von Kausalität,
Kein Hier oder Dort, kein Weil und Warum,
Unbewusstes als unser Potenzial besteht.
Man nutze es klug oder man bleibe dumm.

Aus Dionysischem breche zweites Ich hervor,
Apollinisch als hehre, lichte, ordnende Kraft.
Im Rausch des Dionysischen Ich sich verlor,
Dank der Kunst sich eigene Welt erschafft.

Dieses Ich sei schaffend, wertend, wollend.
Dieses Ich gebe den Dingen Maß und Wert.
Dieses Ich sei dem Leib Beachtung zollend.
Dieses Ich mehr und mehr von sich erfährt.

Grundlegendes erfahre Ich von sich im Traum.
Im Traum offenbaren sich uns alte Kulturen.
Ohne Rückgriff darauf verstehe Ich sich kaum.
Das Gestern hinterlasse in Gegenwart Spuren.

Vernunft-Ich sei nur die Oberfläche des Ich.
In der Leibestiefe herrsche das Unbewusste.
Dort tief drinnen finde Ich das Selbst in sich.
Unbekanntes Weises stets von sich wusste.

Das Unbewusste heißt bei Nietzsche Leib.
Leib werde von einem Trieb angetrieben.
Der Leib rufe: Ergreife die Macht und bleib.
Der Leib rufe nicht: Du sollst andere lieben.

Hungernd, gewalttätig, gottlos und einsam:
So wolle er sich selbst, dieser Wille im Leib.
Das Ich als Leib sich Macht für sich nahm,
Willen steigernd ich hinaus über mich treib.

Ich könne an Leibunterdrückung erkranken,
Wenn der Lust ausgewichen, Trieb gestört.
Sündenangst und Ekel wir Elend verdanken.
Zum Lebenswillen immer ein Leib gehört.

Christentum unser Leibselbst unterdrücke,
Damit er verlerne, sich als Tier zu gebärden.
Der Wille zur Macht diese Moral verrücke,
Um Leibselbst nicht länger zu gefährden.

Jede quälende Gottesidee gehöre zerstört.
Es gebe nicht einen Herrscher im Himmel.
Mensch derart seine innere Freiheit erfährt.
Macht sei im Kosmos, in Möse und Pimmel.

Per Sexualunterdrückung sei das Gewissen,
Die Moral der Väter und Mütter übernommen.
Jeder Selbstwert werde derart verschlissen.
Wer Sex meide, sei auf den Hund gekommen.

Das Ich müsse Wertumwertung vollziehen,
Eigene Moral- und Wertmaßstäbe entfalten,
Dürfe nicht mehr seiner Begierde entfliehen
Müsse Einklang mit seinem Leib erhalten.

Das Ich müsse die christliche Sklavenmoral
Und fremdgesteuertes Gewissen überwinden.
Ich selbst gebe Dasein Sinn, habe freie Wahl,
Könne im Ja-Sagen zum Leben sich finden.

Da, wo der Staat aufhöre, beginne Person,
Die nicht überflüssig, weil unterworfen sei.
Leben in Alltagsorgen, was sei das schon.
Nur wer die Ewigkeit anstrebe, der sei frei.

Tiefenpsychologie als Psychoanalyse

Sigmund Freud (1856 – 1939)

Freud hat von **Schopenhauer** viel übernommen,
Jedoch die Buddhismus-Ideen ausgeblendet.
Spirituelles ist so auf den Hund gekommen.
Allzu materiell wurde die Psyche gewendet.

Spirituelles wurde auf Religionen reduziert.
Gott ward als Vaterübertragung verstanden.
Spirituellen Nutzen hat Freud nicht kapiert.
Freundschaft zu **Jung** musste so versanden.

Das Bild, das ein Mensch von sich schafft,
Ist das, was er im Zeitgeist entwerfen kann.
Freud wuchs auf mit Dampfmaschinenkraft.
Die industrielle Revolution gerade begann.

Sein Menschenbild samt Triebdynamik sind
Geformt nach Modell der Dampfmaschine.
Für Systemdenken war Freud noch blind.
Dieses lag noch fern in der Zukunftsvitrine.

Triebstau samt Triebventil und Überdruck,
Sublimation zum Umleiten von Triebenergie.
Durch Psyche geht ein hydraulischer Ruck.
Für Vernetzungen fehlte ihm noch Fantasie.

Er wollte gern naturwissenschaftlich sein.
Aus Bezugspersonen machte er Objekte.
Subjektbeziehungen fielen ihm nicht ein.
Entwicklung er eher individuell entdeckte.

Das Ich werde zwischen Stempel gepresst.
Unten sei Es aus ursprünglichen Trieben.
Von oben sich ein Über-Ich herunterlässt,
So dass vom Ich meist zu wenig geblieben.

Da er Theorie durch Selbstanalyse geformt,
Hatte Sprache für ihn übergroße Wichtigkeit.
Sprachnähe hat so sein Vorgehen genormt.
Für Vorsprachliches war Freud kaum bereit.

Körper galt es weitgehend auszuschalten.
Der Leib wurde durch Liegen ruhiggestellt.
An seinen Geist musste man sich halten.
Leib hat keinen Zugang zur geistigen Welt.

Diese Beschränkung hat Wilhelm **Reich**,
Den zweiten der Kronprinzen kaltgestellt.
Für Wilhelm man Geist über Leib erreicht'.
Auf Beine gestellt Freuds Gedankenwelt.

Freud hat im Laufe seiner Forscherzeit
Vier Theorien zu unserem Ich formuliert.
Andere einzubeziehen, war er kaum bereit.
Ein Starrkopf oft ein einsames Leben führt.

Ich zwischen Bewusstsein und Unbewussten

Statt aus Neuronen, aus Vorstellungen Ich,
Vor allem durch frühe Verletzung geprägt.
Diese abwehrend melden Krankheiten sich.
Unbewusstes unter zensierendem Ich sich regt.

Je mehr Verletzung, je mehr werde unbewusst,
Sei abgedrängt, in den Schatten verschoben.
Im Unbewussten verberge sich Seelenfrust.
Ich sei nur unsere bewusste Schicht ganz oben.

Was derart unbewusst sei, werde somatisiert,
Löse oft Krankheiten in unserem Leibe aus,
Oder es werde in die Mitwelt hinaus projiziert.
Dann sei man in den anderen Wesen zuhaus.

Werde Verdrängtes jedoch bewusst gemacht,
Könne man psychische Krankheiten heilen.
Im Ich werde zum Tage die Schattennacht.
Im Bewussten wir uns heilend verweilen.

Ich-Erfahrung aus Selbstanalyse

Seine Träume selbst analysierend entdeckt
Freud, was er den Ödipus-Komplex nennt.
Konflikte, da Kindheit er träumend checkt,
Im Dreieck von Vater-Mutter-Kind er erkennt.

Sohn Sigmund verliebt sich in seine Mutter.
Der Vater als Rivale wird Bedrohung für ihn.
Sie auf Vater verschiebend ist Liebe in Butter.
Er muss sich dessen Autorität unterzieh'n.

Ein väterliches Überich ihm daraus entsteht.
Es spiegelt die Moral der Gesellschaft wider.
Das bewusste Ich in die Knie dadurch geht,
Passt sich an, wird neurotisch und bieder.

Dieses Modell vom Ich wird ausdifferenziert:
Dreigeteilt in unbewusst, vorbewusst, bewusst.
Unbewusstes, das Es, sei von Trieben regiert.
Es arbeitete nach den Prinzipien der Lust.

Trieb-Wunsch dominiere unbewusst das Ich,
Triebe zur Aggression und zur Sexualität.
Trieb zeige zeitlos und widersprüchlich sich,
Beachte nur die Wünsche, nicht die Realität.

Triebe, aus Unbewusstem durchgebrochen,
Siedeln im Vorbewussten sich greifbar an.
Was aus unsren Träumen hervorgekrochen,
Man mit dem Realitätssinn verarbeiten kann.

Das Bewusstsein werde vom Realitätsprinzip
Beherrscht, das das Vorbewusste kontrolliert.
Hat ein selbstverliebt Ich zu sehr sich lieb,
Es diesen Realitätsbezug wieder verliert.

Das Ich falle dabei in ein Vor-Ich zurück,
Das von Mutter-Kind-Symbiose bestimmt.
Eine Größenfantasie die Menschen erdrückt
Und wahnhaftige Züge das Dasein annimmt.

Ich zwischen Es und Über-Ich

Ein viertes Mal wird seine Theorie revidiert.
Theoriebildung ist ein Annäherungsprozess.
Der psychische Apparat wird jetzt strukturiert
In ein Ich, in ein Über-Ich und in ein Es.

Das Über-Ich bei Freud

Das Über-Ich werde aus Angst vom Ich
Vor Strafe und Liebesentzug erfunden.
Fühle Kind bedroht von den Eltern sich,
Werde Bedrohung im Über-Ich gebunden.

Über-Ich zähme das ursprünglich freie Ich,
Lasse derart Gesellschaften funktionieren.
Freiheit und Kreativität verflüchtige sich.
Angst lasse oft unsere Seelen erfrieren.

Über-Ich-Angstmacherei gehe oft einher
Mit ständiger Vernichtungs-Angst im Ich.
Ich setze mich gegen Über-Ich zur Wehr
Oder Über-Ich siegt und vernichtet mich.

Über-Ich-Angstmacherei lässt verdrängen.
Schwächt das Ich, lässt es gar untergehen.
Oder wir trotzen den moralischen Zwängen,
Lassen derart ein starkes Ich entstehen.

Über-Ich stehe für gesellschaftliche Werte,
Für Normen, Strafe und Erziehungs-Zwang,
Für was man als Obrigkeit zuvor verehrte,
Moralische Richt-Schnur: Da geht's entlang.

Das Über-Ich ist wie der Staat in der Psyche
Als ein gestrenger Aufseher über das Ich.
Es droht uns: Du kommst in Teufels Küche,
Hältst du nicht an vorgegebene Regeln dich.

Das Über-Ich enthält auch unser Ich-Ideal,
Die Idee davon, wie wir im Leben sein sollen,
Gesamte Familien- und Gesellschaftsmoral.
Nicht-Beachtung erzeugt in uns ein Grollen.

Entweder wir uns mit Eltern identifizieren,
Verlieren dabei uns selbst aus den Augen,
Oder wir gegen unsere Eltern rebellieren,
Die uns vorwerfen, dass wir nichts taugen.

Spannungen zwischen Ich und Über-Ich
Schaffen oft Minderwertigkeitsgefühle.
Orientiert man an Über-Ich-Idealen sich,
Sei übersteigertes Wertgefühl im Spiele.

Das Es bei Freud

Das Es sei die Triebbasis jeder Person,
Motor, der unser Sein in Bewegung hält.
In zwei Richtungen weise die Motivation:
Lebens- sei Todestrieb entgegengestellt.

Im Unbewussten tobe dieser Triebkonflikt,
Der das Ich zur Liebe oder zum Tod motiviert.
Da uns Todes-Trieb-Zähmung nicht glückt,
Dies oft zu Kriegen und Massenmord führt.

Unser Es sei angefüllt mit Trieb-Energie,
Die in uns nach Wunscherfüllung dränge.
Auch unser archaisches Erbe es einbezieh',
Kenne nicht Gut noch Böse noch Zwänge.

In Urfantasien sei schon alles vorhanden:
Kinder- und Vatemord, Totenschändung,
Inzest in der Urhorde mit nahen Verwandten.
Aber auch Ordnung und liebende Zuwendung.

Das Ich bei Freud

Unser Ich sei mit dem Bewusstsein verbunden.
Es könne Körper und auch Triebe kontrollieren.
Trieb oder Welt werde von ihm für gut befunden
Oder sei flugs zu vernichten oder zu isolieren.

Unser Ich habe die Aufgabe, uns zu erhalten,
Denn unser Es interessiere sich nicht dafür.
Ich-bewusst wir uns und die Mitwelt gestalten,
Mit dem Ich einen Dreifrontenkrieg ich führ'.

Das Ich behaupte sich gegen die Außenwelt,
Weise falsche Ansprüche vom Über-Ich zurück,
Zugleich gegen Feindliches aus Es sich stellt,
Suche nach guten Chancen für Lust und Glück.

Unser Ich stehe allein zwischen den dreien,
Sei Ausdruck unserer autonomen Vernunft,
Jeden Tag überprüfe unser Ich von Neuem,
Ob das Über-Ich oder aber das Es auftrumpft.

Gesundheit oder Krankheit für unser Ich
Hänge an unserer Lösung dieser Konflikte,
Ob uns Es oder Über-Ich zu sehr beschlich,
Ob ein Sieg über Todestrieb uns glückte.

Um die Konflikt-Lage beruhigen zu können,
Bilde unser Ich Schutzmechanismen aus.
Diese dem Ich Verschnauaufpausen gönnen,
Doch führten sie nicht auf Lösungen hinaus.

Ich habe diese Schutzmechanismen bereit
Wie verdrängen, isolieren und projizieren.
Verkehre ins Gegenteil das erlittene Leid,
Um nur nicht die Kontrolle zu verlieren.

Ich wende auch Leid gegen eigene Person,
Versuche, Leid ungeschehen zu machen,
Verswinde oft in kindlicher Regression,
Setze anstelle des Weinens ein Lachen.

Das Ich könne sich völlig von der Außenwelt
Mit Hilfe extremer Schutz-Muster abkoppeln.
Psychose oder Mystik-Erleben sich einstellt,
Kann das Glück frustrieren oder verdoppeln.

Ich-Grenze könne sich engen oder sich weiten.
Unser Ich-Gefühl in der Kindheit war meist weit,
Gefühl verenge sich in pflichterfüllten Zeiten.
Weite sich mit unserem Mystik-Erleben erneut.

Für Freud war solch Erleben Regression
Zu einst inniger Mutter-Kind-Symbiose.
Mystik sei nur eine frühkindliche Illusion,
Wenn man aufs Einheits-Erleben stoße.

Mit Verdrängung des sozial Unerlaubten,
Rückschritt auf frühe Entwicklungs-Stufen
Oder Abspaltung könne Ich sich behaupten,
Doch Konflikt nicht ins Bewusstsein rufen.

Schutz-Mechanismen verliefen automatisch,
Seien als Hilfen zu sehen zur Ich-Erhaltung.
Werden im Lebens-Laufe oft unsympathisch
Und führen zur Persönlichkeits-Aufspaltung.

Womit sich der Mensch einst angepasst,
Weil ein anderer Weg ihm nicht offen war,
Werde im späteren Leben meist zur Last.
Beschränkung durch Schutz werde offenbar.

Was eine Ich-Fähigkeit sei, sich anzupassen
Wie Vorwegnahme und Vorstellungs-Kraft
Könne auch bewirken, dass wir uns hassen,
Weil Wahl-Freiheit im Leben so abgeschafft.

Sich erinnern, denken und zusammenfassen
Kann uns Fluch oder Segen im Leben sein.
Wenn wir uns sehr an Außenwelt anpassen,
Lassen wir zumeist unsere Innenwelt allein.

Freud unterschied noch nicht Selbst und Ich.
Das sollte durch andere später geschehen.
Eine neue psychische Instanz zeigte sich,
Konnte dem Ich helfend zur Seite stehen.

Verletzungen und ihre Psychotherapie bei Freud

Eine Chance zur Heilung liege darin, dass wir
Frühe Erfahrungen auf andere übertragen.
Liege ich, komme Kindheits-Erinnerung mir,
Kann sie Therapeut als Ersatz-Vater sagen.

Wünsche, Befürchtungen und was erhofft,
Kann übertragend in uns neu zutage treten.
Wir erleben Seelen-Knoten in uns und oft
Lösen die sich durch allein Darüber-Reden.

Was mir die Eltern nicht erlauben wollten,
Kann ich mir vielleicht selbst heute gönnen.
Doch solange innere Eltern in uns grollen,
Wir die Erlaubnis uns nicht gönnen können.

Therapeuten können uns Erlaubnis geben,
Sie fungieren schließlich als Eltern-Ersatz.
So bereichern wir verarmtes Seelen-Leben.
Was früher verboten, kriegt endlich Platz.

Erinnern, wiederholen und durcharbeiten
Sei der Dreierschritt zu mehr Lebendigkeit.
Psychoanalytiker uns wie Eltern begleiten,
Die für die Triebe Raum geben und Zeit.

Was ein Therapierender für sich erlebt,
Wenn er von Patienten zu Eltern gemacht,
Er aktiv in das weitere Vorgehen einwebt,
Passt auf, dass er nicht alte Fehler macht.

Gegenübertragung wird Erleben genannt,
Wenn Therapeut auf Übertragung reagiert.
Bei intensiver Ausbildung wird dies erkannt,
Was Patient aus Wiederholungs-Falle führt.

Zwang, Leid zu wiederholen, unterbrechen
Therapierende, indem die Muster sie deuten:
„Du musst dich nicht an den Eltern rächen,
Darfst Leben hin zur Selbst-Achtung leiten.“

Verdrängtes sei ins Bewusstsein zu holen,
Indem man sich lockere, man frei assoziiere,
Deutend wieder aneigne, was Ich gestohlen,
Schrittweise alte Verletzungen rekonstruiere.

Auch die Träume und Versprecher führen
Uns in unsere vorbewussten Welten hinein.
Wir durchschritten geheime Tapeten-Türen,
Um derart immer mehr bewusst uns zu sein.

Rekonstruiert wird Kindheits-Entwicklung,
Der Umgang mit Trieben in Kinder-Zeit.
Wo gab es damals eine Trieb-Verwicklung?
Was wurde einst noch nicht richtig befreit?

Schizophrenie entstehe oft, wenn Kontakt
Zwischen Mutter und Kind sehr früh gestört,
Schwangerschaft Mutter in der Seele zwackt,
Keiner will, dass das Kind ins Leben gehört.

Depression entstehe oft in Säuglings-Zeit,
Da Nähren samt Nähe gelang nicht richtig,
Die Mutter zur Bindung nicht wirklich bereit,
Etwas anderes als ihr Kind ihr eher wichtig.

Der sogenannte oraler Charakter bestimme
Weitgehend unsren weiteren Lebens-Weg.
Selbst-Wert-Gefühl man sich derart trimme.
Bedürfnis-Befriedigung werde eher schräg.

Ein Mensch werde passiv, gering Toleranz,
Wenn er sich missachtet und oft frustriert.
Erleben werde dumpf, verliere an Glanz,
Wenn einem Kind solch Schicksal passiert.

Störungen, mal paranoid, mal als Zwang,
Entständen dann, wenn Reinlichkeits-Druck
Zu hoch, so dass die Kinder-Seele krank.
Es sich zwingt, anstatt dass auf es muck.

Der sogenannte anale Charakter lasse
Uns pedantisch, reinlich, ordentlich sein.
Macht durch Unterwerfung er oft erfasse,
Lade moral-versteckte Aggressionen ein.

Störungen, histrionisch oder als Angst,
Entständen, wenn du mit Liebe und Lust
Als Kind keine Eltern-Resonanz erlangst.
Lust und Liebe pervertierten unbewusst.

Was war im Dreieck Mutter-Vater-Kind?
Durfte Sohn die Mutter hinreichend lieben?
War der Vater für Liebe der Tochter blind?
Was ist von der Partner-Liebe geblieben?

Sogenannter phallischer Charakter-Typ
Sei unsicher in seiner Geschlechts-Identität,
Ehrgeizig habe er sich nicht einfach lieb,
Erlebe sich lebendig bei Leistungs-Aktivität.

Heilung bedeute, Fixierungen aufzulösen,
Die uns derart fest an den Charakter binden.
Erkennend, was einst Ursprung gewesen,
Kann man Wege zu innerer Freiheit finden.

Begleitende nutzten dabei das Phänomen,
Dass Kindheits-Erleben auf sie übertragen.
Im Übertragung-Prozess sie Kind versteh'n.
Neurose-Ursache gehe es an den Kragen.

Was einstmals nicht mit Eltern zu klären,
Werde ersatzweise mit Therapeuten geklärt.
War es damals nicht möglich, sich zu wehren,
Werden die Eltern-Übergriffe jetzt abgewehrt.

Über ein Wiedererleben und ein Verstehen,
Was uns damals als Kind so sehr verletzt,
Sollte neuer Entfaltungs-Raum entstehen,
Der zuvor noch durch Verdrängung besetzt.

Gott und Mensch bei Freud

Freud wurde von **Feuerbach** dazu angeregt,
Religion von Psychodynamik her zu erklären.
Mensch Hoffnung auf Wunsch-Erfüllung hegt,
Muss eine Instanz außer sich dafür verehren.

Ein Mensch, verängstigt, traue sich nicht zu,
Sich weitgehende Wünsche selbst zu erfüllen.
Selbst-Bewusstsein sei für Unterdrückte Tabu.
Also müsse ein Gott ihre Sehnsüchte stillen.

Religiöse Lehre sei von Menschen erdacht,
Sei meist aus Mangel-Erleben entstanden.
Götter wurden für uns dienstbar gemacht,
Auf dass wir nicht länger im Elend landen.

Landen wir doch im Elend, sind wir schuld,
Weil wir als Menschen stets sündig sind.
Gott ist auch streng, hat nicht nur Geduld,
Bestrafe Mensch wie der Vater das Kind.

Religion erschien Menschen als zwingend,
Weil deren Wünsche uralte und sehr stark,
Erfüllung erlebt als schwierig und dringend,
Die Menschheit erschütternd bis ins Mark.

Das Geheimnis der Stärke der Religion sei
Stärke der Wünsche, die zugrunde liegen.
Der Mensch sei innerlich noch nicht frei,
Solange Wünsche Bewusstsein verbiegen.

Illusionen seien oft aus Wunsch abgeleitet.
Sie näherten sich schon einer Wahn-Idee.
Solche Illusionen mich lebenslang begleitet,
Da ich Wunsch-Erfüllung nicht selbst angeh'.

Persönlicher Gott sei psychologisch nur
Als ein kindlich erhöhter Vater anzusehen.
Bleibe durch Kinder-Bitte Vater nicht stur,
Könnte Kinder-Wunsch in Erfüllung gehen.

Strenger Vater ließe sich bittend erweichen,
Durch die Reue des Kindes beschwichtigen.
Sende man ihm nur die passenden Zeichen,
Würde Vater uns nicht länger bezichtigen.

Religion des gewöhnlichen Menschen sei
Offenkundig infantil und wirklichkeitsfremd.
In diesem Korsett werde Mensch nicht frei
Bleibe klein, hilflos, verdummt, verklemmt.

Religiosität sei weitgehend zurückzuführen
Auf die Hilflosigkeit und Hilfs-Bedürftigkeit,
Die kleine Kinder über eine lange Zeit spüren,
Nesthockend zu Eigenständigkeit nicht bereit.

Der ach so allmächtige und gerechte Gott
Sei die großartige Sublimierung des Vaters.
So geraten wir in Abhängigkeits-Komplott,
Gefesselt an Macht des Externen Beraters.

In Götter-Anbetung wird Vorstellung aktiviert,
Die das Kleinkind von seinen Eltern hatte.
Unter Eltern-Schutz wird enges Leben geführt.
Religion packt unser Leben in Zucker-Watte.

Für den Preis einer Dauer-Verkindlichung
Werde der Mensch vor Neurosen geschützt.
Störungen kämen dort eher in Schwung,
Wo man sich nicht auf solchen Glauben stützt.

Ungläubige würden sich da mehr gefährden.
Sie hätten nicht Mutter Kirche um sich herum,
Müssten mit Eltern-Komplex allein fertig werden,
Blieben dafür aber nicht abhängig und dumm.

Jugendliche würden oft den Glauben verlieren,
Sobald die Vater-Autorität zusammenbreche.
Würden dann gegen die Autoritäten rebellieren,
Was jedoch Gesellschaft mit Ächtung räche.

Seelen-Angst der Psychoanalyse

Ich verdanke der Psychoanalyse vor allem meine zunehmende Bereitschaft, mich gezielt in die Bereiche des Nicht-Beweisbaren, des Unbewussten und der Spiritualität hinein zu wagen. Das hat Sigmund Freud mit Sicherheit so nicht beabsichtigt. Meine These ist, dass Freud unter einer Art Seelen-Phobie litt, die ihn – im Unterschied zu C.G. Jung – daran hinderte, über Sexualitäts- und Todes-Trieb hinweg Trieb-Federn für menschliches Denken und Handeln zu entdecken. Freud sprach zwar von Liebe und Arbeit als Aspekte der Ich-Verwirklichung. Aber Liebe ohne Spiritualität, ohne Seele, wie soll das gehen? Alles, was spirituell war, war für Freud Sublimation von Sexualität – wie ärmlich.

Sind wir real, wie Freud glaubte, fehlkonstruiert,
Dass Trieb oder Moral Regiment in uns führt?
Oder wirken ins Leben, könnte es möglich sein,
Auch noch andere Energien und Instanzen ein?

Sollte, was Freud von uns dachte, stimmen,
Wird Selbst-Bestimmen uns kaum gelingen.
So wäre Dasein Gefängnis aus innerem Muss,
Wirkten nicht wir, sondern Eros und Thanatos.

Eigenes misslingt. Zwischen Moral und Trieben
Wird verkümmertes Ich gezwängt, aufgerieben.
Wäre das wahr, bäte ich Freud um Verzeihung,
Verzichtete von nun an auf Selbst-Befreiung.

Zwingt Scheide samt Schwanz, Leben zu führen,

Wären wir versklavt, feucht oder beim Erigieren,
Wäre, was Wollen anstrebt, sinnlos und egal,
Wären wir Opfer trivialer Gesellschafts-Moral.

Todes-Trieb zwänge uns, Vernichtung zu planen,
Ausgeliefert der Herkunft und Kultur der Ahnen,
Erleben aus primären Bindungs-Prozessen,
Sei nicht zu überwinden, niemals zu vergessen.

Umstand, wie wir im Mutter-Leib schwimmen,
Würde Lebens-Lauf bis zum Ende bestimmen.
Ob wir abgelehnt oder erwünscht und gemocht,
Entschiede, wie sicher das Herz in uns pocht.

Dann wäre Schicksal an Erfahrung vermacht,
Ob zur Geburt uns wohlwollender Blick gelacht.
Mit dem, was andere uns taten, über uns denken,
Müssten wir und begnügen, darauf beschränken,

Müssten uns fremdbestimmt lebend bescheiden,
In vorbestimmte Enge gezwängt fortan leiden.
Folglich führte Summierung der Seins-Erfahrung
Zur weiterer Einengung, zu Vitalitäts-Einsparung.

Hätte man Elend so ähnlich schon mal erlebt,
Wirkt Fluch: Zweitversuch wird nicht angestrebt.
So führten kleinere oder größere Kränkungen,
Zu Neufreude-Verzicht, zu Selbst-Beschränkungen.

Kränkungs-Vermeidung hätte Leben versauert,
Spontaneität Sicherheit erstrebend eingemauert.
Statt zu fließen, verwendeten wir Fleiß und Kraft.
Statt zu genießen, würde gerackert, geschafft.

Statt sich Leben zu öffnen, würde verschlossen,
Gewohnte Routine wiederholt unverdrossen.
Statt jenseits Zwang zu wachsen, täglich freier,
Lebte man in vorfestgelegt nach uralter Leier.

Fest an Erfahrung und Erwartung gebunden,
Wir nie mehr Weg zu Bestimmung gefunden.
Was Wunder, wenn sich da wer Leben nimmt,
Da Existenz so fest gezurrt und vorbestimmt?

Können wir Fesseln von innen aufsprengen?
Oder bleiben wir in Herkunfts-Krallen hängen?
Wie steht es, Freud, mit Energie der Seelen?
Wie uns entfalten, da wir darauf nicht zählen?

Was meinstest du damit, dass Arbeit und Liebe
Als Wege unseres Ichs in Freiheit uns bliebe.
Woher kommt Liebe? Wohin mag sie gehen?
Wird man Liebe seelenlos wirklich verstehen?

Wie soll Neues und Besseres kreativ entstehen,
Wenn wir aufs Wesen, auf Seele, nicht sehen?
„Kreatives entstehe“, Freud, ich höre dich schon,
„Durch gesellschaftskonforme Trieb-Sublimation.“

Mir, Freud, ist Seele entscheidende Instanz.
Seele bestimmt, wie durchs Leben ich tanz.
Mensch hat ihn, doch er nutzt ihn nur selten:
Zugang durch Herz-Raum zu Seelen-Welten.

Religionskritisch hat Sigmund Seele verloren,
Düster-trüben Kultur-Pessimismus geboren.
Mensch-Schau mit scheinbarer Rationalität
Wissenschaft im Wert höher als Liebe steht,

Eine Seins-Anschauung, an Kalkülen hängend,
Unberechenbares als Metaphysik verdrängend,
Wissenschaft, wo wir zu Verwertungs-Zwecken
Uns hinter Theorie, Konzept und Zahl verstecken.

Wissenschaft, wo mehrheitlich treibender Geist,
Besitz-Mehrung durch Mitwelt-Ausbeutung heißt.
Beschäftigung mit Seele: für Analytiker Verrat
Seele ist nur sublimiertes Eros-Trieb-Derivat.

Jung wurde, als er Archetyp-Seelen-Weg fand,
Aus psychoanalytischer Gesellschaft verbannt.
An dir, Freud, haben sich Klugdenker gerieben,
Hast mit Starrsinn Entwicklung vorangetrieben,

Mensch-Schau in Worten zusammengeträumt,
Damit Nachwelt Chance zur Kritik eingeräumt.
Auch du konntest dich kritisierend entfalten.
Verzeih, ich lass dich zurück. Lass Milde walten.

Danke, wir konnten uns mit dir Urvater fetzen,
Mit dem unbeseelten Ich uns auseinandersetzen.
Du kamst uns mit patriarchalen Thesen gelegen,
Hast uns Richtung für neuen Suchweg gegeben.

Wo wir Bewusstsein erforschend wohl ständen,
Hätte es dich nicht gegeben und Dissidenten?
Heute zieht mich mehr denn je Frage in Bann:
Wie man Seele meidend Therapie machen kann.

Gedanke dazu formt sich zu Worten im Munde:
Alter Begriff: Psychologie als Seelen-Kunde.
Groß ist Hoffnung, wir könnten zu uns finden,
Wenn Seelen-Dynamik wir besser verstünden.

Lasst uns, während wir hier leben auf Erden,
Mutig suchende Seelen-Kundschafter werden,
Freie Gemeinschaften aus Forschern gründen,
Seelen-Pfad schreitend von Erfahrung künden.

Lasst uns Seelen auf vielen Wegen explorieren,
Ohne uns auf wenige Heils-Lehren zu fixieren.
Gurus und Besserwisser brauchen wir keine.
Letztendlich geht jeder Seelen-Wege alleine.

Freie Gemeinschaft für Seelensuch-Sachen
Wird Mut für Erforschen der Innenwelt machen,
Kann tatkräftig bei keimender Angst uns stützen,
Erfahrung mitteilend beim Suchfinden nützen.

Es geht nicht darum, ob wer richtig und perfekt,
Wichtig ist, dass man sich nicht mehr versteckt.
Was wir heute von Seele mehr ahnen als wissen,
Wird sich künftig erneut der Kritik stellen müssen.

Seele ist wie ein nie enden wollender Traum.
Seele ist hier und jetzt, jenseits Zeit und Raum.
Seele ist wie ein im Winde verwehender Klang.
Seele verbirgt sich, bin ich zu laut oder bang.

Seelen-Zugang ist nicht fordernd zu erzwingen.
Ich kann mich in Zugänglichkeits-Zustand bringen.
Zugänglich bin ich, wenn ich mich öffne, sanft,
Bereit für Überraschendes, frei, unverkrampft.

Seelenwärts – doch nicht über Moral und Triebe.
Ins Seelen-Reich kommt man einzig durch Liebe.
Seelen-Ziel vor Augen, Liebes-Weg dahin klar:
Ist unser Leben nicht sonder- und wunderbar?

Lasst uns zum Ich noch ein Selbst ergänzen,
So wie es die Analytiker nach Freud erkennt.
Liebe und Spontaneität bringt zum Glänzen,
Was ich-bezogen von uns so niemals erkennt.

Ich und Selbst in der Psychoanalyse

Ich-Psychologie im Rahmen der Psychoanalyse ist neben Sigmund Freud, der 1923 das Modell vom Zusammenspiel vom Ich mit Es, Über-Ich und Realität entwarf, verbunden mit den Namen

- *Sándor Ferenczi (1873 – 1933), der 1913 einen Aufsatz zur Entwicklung des Wirklichkeits-Sinns verfasste,*
- *Alfred Adler (1870 – 1937), für den das Ich als zentrale Instanz der Psyche galt,*
- *Freuds Tochter Anna (1895 -1982), die die Abwehr-Mechanismen des Ich ausdifferenzierte,*
- *Heinz Hartmann (1894 – 1970), der unter anderem die gesunden Ich-Funktionen beschrieb und das Selbst als Instanz innerhalb des Ichs einführte,*
 - *Margaret Mahler (1897 – 1985) und*
- *Renè Spitz (1887 – 1974), die von der Ein-Personen-Psychologie zur Psychologie der Interaktion – hauptsächlich zwischen Mutter und Kind - fortschritten und auf dieser Beziehungs-Grundlage die Ich-Entwicklung der Kleinkinder erforschten und*
- *Heinz Kohut (1913 – 1981), der die Selbst-Psychologie im Rahmen der Psychoanalyse ausformulierte.*

Das Ich

Ich ist erst einmal nur kurzes Wort, nicht mehr,
Ein Pronomen, mit dem man von sich spricht.
Das *Ich* als Nomen war lange bedeutungsleer.
Erst Sigmund **Freud** bringt ins Ich mehr Licht.

Das *Ich* erlebt der Mensch als das eigene Sein.
Er erlebt sich im Denken, Fühlen und Handeln.
Mit Ich-Sagen lässt man auf sich selbst sich ein.
Ich schafft Abstand, damit Chance zum Wandeln.

Unser Ich-Sagen betont unsere Urhebenschaft:
„Ich denke, ich fühle, ich handle, und nicht du.“
Ich ist Persönlichkeits-Kern, unsere innere Kraft.
Mein Ich ist der Kraft-Quell von dem, was ich tu.

Ich meint, wir seien Mitschöpfer unserer Welt.
Als ein Ich erleben wir unsere Eigenständigkeit.
Selbstkompetent sind wir in die Mitwelt gestellt.
Ich-Erleben macht zu Selbstbestimmen bereit.

Ich-Erleben ist Grundlage für Menschen-Würde.
Wir erleben den Anspruch auf Menschen-Recht.
Ich-Erleben wird uns zum Fluch und zur Bürde,
Wenn man sich nur mit sich befassen möchte.

Mündig oder egozentrisch? Das ist die Frage.
Besteht das Ich allein? Oder braucht es das Du?
Ich als Sozialwesen werde Mitwelt zur Plage,
Sobald ich alles nur noch um meinetwillen tu.

Das Ich ist also auch ein ethisches Konstrukt.
Nehme ich mich zugleich mit anderen wahr?
Ob mich noch Scham und Schuld durchzuckt,
Lebe ich meist auf Kosten anderer offenbar?

Oder habe ich mein Ich zumeist abgespalten
Von Menschheit, Mitwelt, Verantwortlichkeit?
Lasse ich mich schamlos von Armen aushalten?
Bin zum Blick auf das Ganze ich nicht bereit?

Ist mir Zukunft egal? Was brachte mich dazu?
Wieso kann für dich ich mich nicht interessieren?
Wieso immer nur ich, nicht gleichermaßen du?
Habe ich dann Angst, mich in dir zu verlieren?

Im Tiefschlaf erlebe ich mein Ich gar nicht mehr.
In Depression und Rausch ist Ich-Erleben gestört.
Ich fühlt sich dann fremd an, merkwürdig und leer.
Es scheint so, als ob man nicht zu sich gehört.

Ist mein Ich identisch mit meinem Ich-Erleben?
Ist mein Ich etwas Festes oder ist es Prozess?
Wird es mein Ich nach dem Tode noch geben?
Ich mein Ich noch dasselbe, bin ich unter Stress?

Wird mein Ich vielleicht ewiges Leben besitzen?
Ob mein Ich sich in anderem Leib reinkarniert?
Muss ich aktiv die Ich-Entwicklung unterstützen
Oder geht es nur darum, dass man sich kapiert?

Was war eher da: Mein Ich oder mein Leib?
Hat mein Ich sich die Herkunfts-Familie gesucht?
Ob ich Gefangener meines Ich-Rahmens bleib'
Oder wird das Ich nur für kurze Phasen gebucht?

Ich-Erleben lässt auch Zweifel zu und Kritik:
Ist das, was ich tue, das Passende für mich?
Finde ich so zu Liebe, zu Freude, zu Glück?
Gibt es überhaupt dieses angenommene Ich?

Erklärungs-Modelle in der Psychologie

Das Ich ist wesentlich eine konstruierte Instanz,
Zu erklären, wie Psyche vielleicht funktioniert.
Was Psyche umfasst, erkennen wir nicht ganz.
Mehr Wissen Horizont eher weg von uns führt.

Trotz des Wissens bleibt Psyche geheimnisvoll,
Weil wir denkend, fühlend mit ihr verschränkt.
Psyche ist nie objektiv, wie Erkenntnis sein soll,
Deshalb bleibt sie stets mit Schleiern verhängt.

Mensch macht sich selbst zu Erkenntnis-Objekt.
Mensch ist dabei Subjekt wie Objekt zugleich.
Im Erkannten stets der Erkennende mit steckt.
Erkenntnis-Prozess bleibt so verwirrend weich.

Psychologie ist Kunst der Annäherung an das,
Was es uns ausmacht, Leib samt Seele zu sein,
Untrennbar mit Mitwelt verbunden, was krass.
Leib-Seele-Mitwelt-System existiert nie allein.

Psychologie ist die Kunst, Wandel zu erfassen,
Was bedeutet es, in steter Entwicklung zu sein,
In Konflikte verwoben von Wollen und Lassen.
Weder Zufall noch Wille bestimmt uns allein.

Von Leib-Seele ist uns nur wenig bewusst.
Vieles findet in uns unbemerkt von uns statt.
Zu Quellen des Elends, zu Quellen der Lust
Ein Mensch stets nur begrenzten Zugang hat.

Triebe wirken aufs Sein oft im Unbewussten.
Unser Ich als bewusster Bereich wirkt da mit.
Ich hilft, dass wir nicht gleich in Frust geh'n,
Wenn der Trieb sich mit dem Gewissen stritt.

Psychologie arbeitet kunstvoll an Modellen,
Welche Faktoren, Dynamiken Leben formen.
Ich-Psychologen das Ich in Zentrum stellen
Mit Peripherie aus Trieb, Realität und Normen.

Ein Modell soll möglichst klar und einfach sein,
Umfassend, elegant, ästhetisch und plausibel.
In System-Modell bezieht man Beziehungen ein,
Uns Variationen erlaubend, nicht allzu penibel.

Ein Modell betont Aspekte der Wirklichkeit.
Wirklichkeit total ist zu komplex, unerfassbar.
Brauchbares Modell macht handlungsbereit,
Entwicklung zu stützen, doch ist es nicht wahr.

Ein Modell ist so gut, wie es konkret funktioniert,
Zu Aussage befähigt: Wo ist zu wenig, zu viel?
Modell verhilft dazu, dass man gemeinsam kapiert:
Das wäre weiterer Schritt zum Gesundungs-Ziel.

Ich-Psychologie bei S. Freud

Freud hatte mehrere Instanzen angenommen:
Ein Es, ein Über-Ich, die Realität und ein Ich.
Zwischen ihnen kann zu Konflikten es kommen.
Jeder ungelöste Konflikt behindert meist mich.

Vorherrschende Kraft im Seelen-Geschehen
War für Freud das Es, die sexuellen Triebe.
Das Ich wurde mehr als reaktiv angesehen,
Das im Instanzen-Konflikt sich oft aufrieb.

Seelen-Leiden wird von Freud beschrieben:
Trieb und Realität im Konflikt sich befinden.
Das Ich wird dabei von Trieben betrieben,
Spannungen aus Konflikten zu überwinden:

Kann Trieb hier und heute befriedigt werden?
Gilt es, den Trieb-Impuls kurz zu unterdrücken?
Wird Trieb-Stillen in Fantasie kaum gefährden?
Gehört Trieb abgewehrt, von ihm abzurücken?

Freuds Ziel war vorrangig, das Ich zu stärken,
Ich aus seiner Hörigkeit vom Es zu befreien.
Sexual- später Todes-Trieb war zu bemerken,
Bewusst ihnen weniger Macht zu verleihen.

Auch Über-Ich-Einfluss galt es zu erkennen,
Sich aus Gebote-Fesseln der Eltern zu lösen,
Moral als für sich nicht tauglich zu benennen,
Auf Suche zu gehen nach eigenem Wesen.

Dabei immer zugleich die Realität beachten,
Bedingungen samt Grenzen klug einschätzen,
Nicht in zu engen Grenzen verschmachten,
Sich nicht durch Grenzenlosigkeit verletzen.

Das Ich werde zum Mittler, zum Diplomaten.
Etwas Eigenes spricht Freud ihm kaum zu.
Meist unbewusste Triebe bestimmen Taten.
Das Ich schaue oft hilflos dem Es-Treiben zu.

Oft führe das Ich-Wirken zu Kompromissen,
Sich zeigend als Psycho-Symptom, als gestört.
Eingeklemmt zwischen Trieb und Gewissen
Leib-Seele auf Krankheits-Weg sich empört.

Ich-Psychologie bei A. Adler

Adler gibt dem Ich mehr Gewicht im Modell.
Für ihn umfasst Ich die gesamte Psychologie.
Mit Willens-Ich man so Entscheidungen fällt'.
Dass Selbst-Wert dank des Wollens gedieh.

Adlers Ich geht es um soziale Anerkennung,
Um Gemeinsinn oder um Status und Macht.
Ich ermögliche uns Bindung und Trennung.
Mittels Ich wird gefühlt, gehandelt, gedacht.

Befreit von Triebhaftigkeit und engend Moral
Sollte Mensch realitätsnahes Sein gestalten.
Jenseits lauernder Zwänge, befähigt zur Wahl,
Sollte Menschheit neue Freiheiten erhalten.

Ich-Funktionen und Ich-Entwicklung

Freuds Nachfolger nahmen sich des Ichs an.
Das führte sie weg von reiner Trieb-Theorie.
Seien die Ich-Funktionen uns angeboren, dann
Könne man fragen: Wie entwickeln sich die?

Wie steht es um Trieb- und Gefühls-Kontrolle?
Wie schützt sich unser Ich in Lebens-Krisen?
Wie spielt Wahrnehmung eine heilende Rolle?
Wie gerät das Urteils-Vermögen in die Miesen?

Wie denkt das Ich, wenn gesund oder gestört?
Wie formt es tragfähigen Kontakt zur Realität?
Was tut das Ich, wenn ein Trieb derzeit stört?
Welche Vermittler-Funktion dem Ich gut steht?

Wie lernt das Ich, den Körper zu kontrollieren?
Wie nimmt es Beziehungen zu anderen auf?
Wie erlaubt sich das Ich, Eigenleben zu führen,
Wie wird das Ich also autonom im Lebens-Lauf?

Wodurch wird unsere Ich-Entwicklung gestört?
Welchen Einfluss nehmen Vater und Mutter?
Wenn Ich nicht funktioniert, was hat es gehört?
Wobei darbt das Ich? Was gibt dem Ich Futter?

Was braucht unser Ich für Bindungs-Fähigkeit?
Was braucht unser Ich für seine Autonomie?
Wie funktioniert, dass Ich von Ängsten befreit?
Was tut sich im Ich, dass unser Mut gedieh?

Nicht nur um Sexuelles dreht das Leben sich.
Das Ich direkt zu stärken, kann sich lohnen.
Zum Therapie-Ziel wurde die Intaktheit des Ich.
Intaktes Ich verfügt über heilsame Funktionen.

Ich-Psychologie fragt danach, was man tut.
Was wünscht sich Person? Was fürchtet sie?
Wie schädigen wir uns? Wie tun wir uns gut?
Wie unterscheiden, was real oder Fantasie?

Das Ich braucht ein Selbst, um sich zu finden,
Festzustellen: Das bin ich. Das bin ich nicht.
Lust und Liebe wir nicht nur an andere binden.
Wir gedeihen kaum bei Selbst-Liebe-Verzicht.

Mensch ist nicht auf Konflikte angewiesen.
Um darüber persönliche Reife zu erlangen.
Mensch muss nicht durch Kampf oder Krisen,
Um danach mit dem Leben was anzufangen.

Kein orales Klammern, kein anales Fixieren,
Mit Mutter und Vater kein ödipaler Konflikt.
Trieb muss nicht gegen Gewissen verlieren.
Entwicklung auch ohne Konflikte uns glückt.

Die Potenziale des Ichs, die uns angeboren,
Können sich in konfliktfreier Sphäre entfalten.
Nicht allein auf die Libido wird geschworen.
Auch Wollen und Denken uns mitgestalten.

Für Ich bedeutend wird, wie wir bezogen sind.
Geschieht in Interaktion, was wir brauchen?
Verbinden Eltern sich heilsam mit dem Kind
Oder können sie es nur quälen und stauchen?

Das Ich kann man sich als System vorstellen,
In dem vielfältige Funktionen gebündelt sind.
Was uns gut tut, sollen Funktionen erhellen,
Dass man passende Antwort auf Frage find'.

Unser Ich soll uns helfen, uns zu organisieren,
Dieses umso umfassender, je länger wir leben.
Klappt es gut, Funktionen sich differenzieren.
Ein flexibles Netz aus Erfahrungen wir weben.

Ich-Funktionen sollen koordiniert funktionieren.
Erkennen, Erinnern, Denken, Sprechen, Handeln
Mit Gefühlen und Wollen zusammen sie führen,
Um mit möglichst wenig Konflikt uns zu wandeln.

Auch Widersprüchliches gilt es einzubeziehen:
Übereinstimmung hier und Unterscheidung da.
Nicht in Pseudoharmonie und Einfalt entfliehen,
Wo das Schwierige fern und das Leichte nah.

Konsens ist gut, doch kann er langweilig werden.
Spannung geht derart aus dem Leben verloren.
Dissens kann nützlich sein oder uns gefährden.
Besseres wird oft aus Widersprüchen geboren.

Heilsam ist meist, sich kompetent zu erleben:
„Nicht alles, doch dieses gelingt mir schon gut.“
Selbstwirksamkeits-Erfahrung wir anstreben.
Zu können, was wir wollen, gibt Lebens-Mut.

Vermittelnde Ich-Funktionen

Falls alles passend verläuft, vermittelt das Ich
Zwischen Trieb, Moral und Außen-Realität.
Wie ein kluger Diplomat betätigt das Ich sich.
Trotz Begrenzung es zu seinen Trieben steht.

Ständig gilt es für das Ich, Konflikte zu lösen
Zwischen Trieb-Wunsch hier und Werten dort.
Ich denkt nach: Wo wären Chancen gewesen?
Ich denkt vor: Was muss hier bleiben, was fort?

Konflikte im Inneren können heftig werden,
Falls Trieb-Impuls stark und Ich-Über streng.
Leib-Seelen-Gesundheit werde ich gefährden,
Da ich weder Triebe noch Realität mit bedenk'.

Kluges Ich überprüft ab und an: Ist die Moral,
Von Eltern und von Gesellschaft übernommen,
Noch wirklich erforderlich, unsre beste Wahl?
Oder sind diese Gebote längst überkommen?

Habe ich die Werte der Herkunft geschluckt,
Ohne deren Wert für mich je zu überprüfen?
Habe ich mich ins Joch der Gebote geduckt,
Das nur, da so viele geduckt mit mir liefen?

Ich entwickelt den Willen, Mitwelt zu wandeln,
Auf dass Besseres im Zusammenspiel gelingt.
Ich plant und kontrolliert gemeinsames Handeln:
Ob dieser Schritt mich näher dem Ziele bringt?

Ich-Funktionen der Angst-Sensibilität

Gut, wenn man seine Ängste spüren kann.
Angst ist oft Signal, dass Konflikt uns droht,
Werden Trieb-Impulse zu heftig irgendwann,
Bringt strafendes Über-Ich die Seele in Not.

Angst heißt eigentlich: Mach so nicht weiter!
Selbst- samt Mitwelt-Konzept ist zu revidieren.
Lebens-Entwurf macht dich nicht mehr heiter.
Gelingendes Leben lässt so sich nicht führen.

Angst ist ein Warn-Signal, macht nicht krank,
Wenn wir die richtigen Schlüsse aus ihr ziehen.
Wo Angst am stärksten ist, geht es oft entlang.
Gefährlich ist Versuch, der Angst zu entfliehen.

Den Signal-Ängsten heißt es sich zu stellen:
Ist meine Moral zu eng? Ist Über-Ich zu streng?
Muss ich meine Bedürfnisse derart verprellen?
Wieso ich an mieser Gewohnheit noch häng'?

Wird das Ich jetzt Schutz-Funktion aktivieren?
Wen sollte das Ich abwehren: Trieb oder Moral?
Welche Schutz-Mechanismen wohl dazu führen,
Dass ich Freude riskiere, die Freiheit der Wahl?

Schutz-Funktionen des Ich

Ich besitzt Schutz-Funktionen gegen Verletzen,
Missverständlich Abwehr-Mechanismen genannt,
Sobald unerträgliche Gefühle uns sehr entsetzen,
Nicht kontrollierbar durch Körper und Verstand.

Dank der Schutz-Funktionen das Ich funktioniert
Selbst dann, wenn Gefühle allzu heftig werden.
Gefühl wird abgewehrt, das unerträglich frustriert.
Schmerzen werden verborgen, die uns gefährden.

Einsicht in Konflikt, der derzeit unlösbar scheint,
Wird durch diese Schutz-Funktionen verhindert.
Negative Gedanken und Gefühle werden verneint.
Seelen-Elend wird derart für eine Weile gelindert.

Abwehr-Leistung werdenden Ichs bei Bedrohung
Ist sinnvoll, nicht neurotisch krankheitsbehaftet.
Sie verhindert des Kindes seelische Verrohung.
Kreativ wird auch tiefer Konflikt so verkraftet.

Ich sei siegreich, wenn Schutz-Leistung gelingt,
Wenn Entwicklung von Unlust und Angst reduziert,
Bei Schwierigkeiten es zu Trieb-Genuss bringt,
Harmonie von Es, Über-Ich und Realität gebiert.

Nicht alle Schutz-Funktionen sind gleich elegant.
Besonders elegant ist es, Triebe zu sublimieren.
Man wird dadurch gesellschaftlich anerkannt.
Doch kann man Kontakt zu Bedürfnis verlieren.

Weniger elegant ist Mechanismus abzuspalten.
Was eigentlich zusammengehört, wird getrennt.
Wer gut ist, wird ausschließlich für gut gehalten.
Doch ist die Person mies, man sie kaum erkennt.

Abspaltungen findet man bei Borderline-Störung,
Oft entstanden in Bindung, die desorganisiert.
Entweder ist da nur Abscheu oder Verehrung.
Doch Uneindeutigkeiten werden nicht integriert.

Viele Mechanismen helfen uns, abzuwehren,
Dass Scham und Schuld uns überschwemmen.
Doch auf Dauer sie sich gegen uns kehren,
Weil sie auch nützliche Gefühle mit hemmen.

Schützend werden Trieb-Impulse und Gefühle
Auf besser erreichbare Objekte verschoben.
Schutz-Behauptungen sind auch mit im Spiele:
Ausreden werden dabei zur Wahrheit erhoben.

Ich mache Eltern-Moral auch zu meiner Moral.
Dann muss ich nicht mehr gegen sie streiten.
Identifiziert habe scheinbar ich gar keine Wahl.
Trieb-Bestrafung erfolgt so von beiden Seiten.

Ich kann mir nicht leisten, euch nicht zu mögen,
Obwohl ihr missbrauchend, gewalttätig seid.
Ich zeige euch, wie sehr mir an euch gelegen.
Anstatt dass ihr mich quält, ihr mich erfreut.

Da Ich den Konflikt seelisch nicht lösen kann,
Wird der schlichtweg auf den Körper verlagert.
Statt an Mutter räche ich am Leib mich dann.
Der wird unterversorgt, bis er total abgemagert.

Esel Leib wir von mir gequält und geschunden.
Tabu und Bann wird über Bedürfnis verhängt.
Was ich brauche, wird nicht mehr gefunden.
Was mir hier gut tun könnte, ist tief verdrängt.

Unangenehme Gefühle spalte ich einfach ab.
Da Situation und Gefühl voneinander getrennt,
Ich nicht mehr in ihnen fühlend zu leiden hab'.
Schlecht für Kind, das den Schutz nicht kennt.

Unangenehmes Ereignis habe ich vergessen.
Ich weiß gar nicht mehr, dass da was war.
Die lügen doch alle, die sind strafbesessen.
Verleugnend hält man von sich fern Gefahr.

Denn wäre das da und wäre das auch wahr,
Müsste ich mich gegen jene entscheiden.
Ich lege mich selbst auf den Opfer-Altar.
Nicht die anderen, ich selbst muss leiden.

Trieb- und Gefühls-Kontrolle durch das Ich

Zu kontrollieren meint hier nicht abzuwürgen,
Zu gängeln, verwaltend Gefühl klein zu halten.
Kontrollieren meint, sich dafür zu verbürgen,
Dass die Triebe und Gefühle uns mitgestalten.

Kontrollieren heißt, sich Gefühle zu erlauben,
Bedürfnisse als vorhanden zu akzeptieren,
Doch kritisch zu bleiben, nicht nur zu glauben,
Mit Trieben und Emotionen zu experimentieren.

Sind diese Gefühle, diese Bedürfnisse echt?
Muss ich mit ihnen hier nichts kompensieren?
Kommen andere mit ihrem Ausdruck zurecht?
Ist Trieb zu befriedigen oder zu sublimieren?

Bei Verlust gilt es, Traurigkeit zu empfinden.
Bei Erfolgen heißt es, Freude zu erleben.
Bei Wut heißt es, Hindernisse zu überwinden.
Bei Lust heißt es, Befriedigung zu erstreben.

Bei Angst heißt es, achtsam, sorgsam zu sein.
Bei Traurigkeit heißt es, Abschied zu nehmen.
Scham sagt uns: Ich mache mich viel zu klein.
Schuld-Gefühl sollte nicht länger uns lähmen.

Kontrollieren kann man nur das, was man hat.
Manche Menschen sind ihrer Gefühle beraubt.
Nur Gefühl der Gefühllosigkeit findet noch statt.
Gefühllos man nicht länger an Freude glaubt.

Aus Gefühllosigkeit ist nicht auszubrechen.
Es fehlt frische Spannkraft in Leib und Seele.
Gefühls-Verbote aus der Kindheit sich rächen.
Mit erstarrten Gefühlen ich zu leben verfehle.

Oder Gefühle springen in uns kreuz und quer.
Wir erleben uns stark, kurz danach schwach.
Wir erleben uns wie übervoll, kurz danach leer.
Mal wird die Sorge, kurz danach Freude wach.

Es gibt psychische Störungen, wo Kontrolle fehlt,
Gefühle und Triebe uns wie überschwemmen.
Nicht mehr das Ich, Trieb samt Gefühl auswählt.
Nichts funktioniert, ihren Ausdruck zu hemmen.

Sogenannte Borderline-Persönlichkeits-Störung
Ist gekennzeichnet durch Gefühls-Überfluten.
Menschen sind schlecht, erlebt man Empörung.
Doch bei Freude werden dieselben zu Guten.

Rasch wechseln die Stimmungen und Gefühle.
Gefühls-Äußerungen brechen aus uns heraus.
Mal ist Überschwang, mal Missklang im Spiele.
Nebeneinander der Gefühle hält man nicht aus.

Meldet sich Hunger oder meldet sich Durst,
Ist es der Zustand für Babys fast unerträglich.
Sie denken, es gehe ums Leben, um die Wurst,
Hunger- und Durst-Trieb quälen sie unsäglich.

Böse ist Mutter, die das Kind warten lässt.
Gut ist die Mutter, die Kind-Bedürfnisse stillt.
Gut oder böse steht nicht im Vornherein fest.
Jeder Augenblick das gesamte Leben erfüllt.

Mit der Zeit lernen die meisten, aufzuschieben,
Nicht mehr alles und zwar sofort zu wollen.
Gefühle und Bedürfnisse sind zwar geblieben,
Nicht aber das mächtige Hintergrunds-Grollen.

Nicht alles, was wir fühlen, ist auszudrücken.
Wut auf Eltern und Chefs: oft besser aufgespart.
Man fühlt und hält den Ausdruck zurück, wenn
Regulierendes Ich uns vor Schaden bewahrt.

Ich unterstützt beim Aufschieben der Triebe,
Für deren Befriedigung Situation nicht passt.
Statt Frust im Moment Lust später uns bleibe.
Die Lust beschneiden, man nicht nur hasst.

Verzicht und Uneindeutigkeit besser ertragen
Kann unser Ich, wenn es hinlänglich gereift.
Es entsteht kein überwältigendes Unbehagen,
Wenn Bedürfnis und Gefühl zurück man pfeift.

Gegen Mieses heißt es sich verteidigen können.
Unser Ich muss Überflutung Grenzen setzen.
Von Verstimmung muss es Pausen uns gönnen.
Dauer-Verstimmungen uns nachhaltig verletzen.

Für heute stelle ich Angst und Sorgen zurück.
Nicht alles, was nicht stimmt, mich verstimmt.
Zügle Unbehagen, ohne dass ich es erstick'.
Was schwierig ist, mir nicht die Freude nimmt.

Auf Wohlbehagen bin ich nicht angewiesen,
Kann auch Trauriges, Ängstigendes verdauen.
Schutz-Funktionen der Seele seien gepriesen.
Mal meide ich Elend. Mal will ich es schauen.

Wahrnehmungs- und Erinnerungs-Funktionen des Ich

All unser Empfinden, Spüren, Sehen, Hören,
Riechen und Schmecken nie passiv geschieht.
Erfahrungen Wahrnehmen steuern und stören.
Man hört nicht Geräusche. Man hört ein Lied.

Unser Ich ist all das, was wir bisher erfahren.
Unser Ich ist dessen Deutung samt Vergessen.
Im Unbewussten wir womöglich alles bewahren.
Ich filtert Erinnerung, die uns könnte stressen.

Es gibt Autisten, die sind nicht in der Lage,
Einen Vergessens-Filter für sich einzusetzen.
Nicht werten zu können, wird ihnen zur Plage.
Ohne Hilfe würden sie sich im Alltag verletzen.

Alles, was sie erfahren, gelesen, wird behalten.
Der Inhalt tausender Bücher wird reproduziert.
Beziehungs-Alltag können sie nicht gestalten,
Weil Gefühle nicht in ihrer Bedeutung kapiert.

Bei Demenz geht schrittweise Erinnern verloren,
Erst Aktuelles, am Schluss das aus Kinder-Zeit.
Das, was wir einst als bedeutsam beschworen,
Steht dem Ich nicht mehr als Selbst-Bild bereit.

Unser Ich ist verbunden mit unseren Sinnen,
Damit erfassen wir Körper und äußere Welt.
Wahrnehmend wir unsere Kontakte beginnen.
Wahrnehmen Verbindung zur Mitwelt herstellt.

Wahrnehmen kann auch Kontakte verstellen.
Was wir mit den Sinnen erfassen, kann trügen.
Was nicht real ist, die Halluzinationen erhellen.
Sinnes-Täuschungen Realität dann besiegen.

Wir können Stimmen hören, die es nicht gibt,
Die uns loben, beschimpfen, Befehle erteilen.
Kommentierend wird Realitäts-Bezug getrübt.
Kranke im Zustand der Täuschung verweilen.

Auch das Sehen muss nicht realitätsnah sein.
Sowas wie weiße Mäuse sehen viele im Delir.
Mit LSD blickt man in fremde Universen hinein.
Im Wahne verschließt sich die Wirklichkeits-Tür.

Tierchen krabbeln auf und unter meiner Haut.
Ich erlebe, als wenn man an Fäden mich zieht.
Grausen, wenn was gespürt, man nicht traut.
Unsere Sinne entarten zum Gefahren-Gebiet.

Körper-Kontrolle durch das Ich

Unser Leben wir durchweg im Körper führen.
Erst nach dem Tode wird man ihn wieder los.
Gut ist, wenn wir ihn nur zum Teil kontrollieren,
Nicht ständig fragen: Was macht der da bloß?

Wir brauchen nicht alles hier zu kontrollieren.
Verdauung funktioniert zumeist automatisch.
Dank Leib-Fürsorge freies Leben wir führen.
Freiheit macht uns unser Leben sympathisch.

Will ich Verdauung dies wirklich zumuten?
Muss das Fett, der Alkohol wirklich sein?
Ich unterstützt Leib-Entfaltung zum Guten.
Doch läuft es gut, mischt Ich sich nicht ein.

Herz pocht wie wild. Ich lasse es pochen.
Schließlich bin ich auch eine Weile gerannt.
Herz pocht wild, weil es mir fast gebrochen.
Bruch wird geheilt. Schmerz wird gebannt.

Ich sorgt dafür, dass wir uns Hilfe holen,
Wenn Herz-Schmerz Freude einschränkt.
Ich setzt um, was uns Könner empfohlen,
Damit Seelen-Schmerz nicht mehr beengt.

Doch nicht immer ist Leib unter Kontrolle.
Mal sind wir eher träge, müde, gehemmt.
Ich als Wille spielt dann kaum eine Rolle.
Es ist, als ob etwas im Körper verklemmt.

Im Extrem kommt es zu Bewegungslosigkeit.
Nichts rührt sich mehr, bei denen, die krank.
Die Leib-Seele ist nicht mehr aktionsbereit.
Da hilft kein Bitten, kein Fordern, kein Zwang.

Andere Einschränkung ist Sprachlosigkeit,
Obwohl Sprach-Kraft und Organe erhalten.
Leib-Seele ist zur Äußerung nicht mehr bereit.
Sprechen-Können samt Wille ist abgespalten.

Oder im Körper erhöht sich Betriebsamkeit,
Anfangs noch zielgerichtet, geordnet, gelenkt.
Manchmal wird Leib enthemmt mit der Zeit.
Bewegungs-Sturm uns zu Tobsucht drängt.

Es entwickelt sich übermäßiger Rede-Drang,
Bei dem der Sprach-Fluss kaum je versiegt.
Ich herrscht nicht mehr. Es waltet ein Zwang.
Motorische Unruhe unsere Kontrolle bekriegt.

Bei Schizophrenen wird vieles automatisiert:
Nur Gegenteil des Geforderten wird erbracht.
Oder Befehl wird automatenhaft durchgeführt.
Oder Gesehenes wird immerzu nachgemacht.

Muskel-Zuckungen unkontrollierbar als Tics.
Unkontrollierbare obszöne Gesten und Worte.
Das Ich wirkt zu schwach, tut dagegen nichts.
Es ist, als ob Ich sich zurückziehe, es fort geh'.

Urteils-Vermögen des Ich

Das Ich steht auch für unser Urteils-Vermögen.
Ursache und Wirkung werden zusammengeführt:
Was geschah, hat vermutlich daran gelegen.
Bedingungen samt Folgen werden kapiert.

Konsequenzen werden vorweg genommen:
Falls ich dies tue, wird meist jenes geschehen.
Sobald sie zu falschen Schlüssen kommen,
Wird dies von klugen Urteilenden eingesehen.

Urteils-Vermögen wird auf zwei Arten getrübt:
Man sieht Zusammenhänge, die da sind, nicht.
Ober glaubt, dass es Zusammenhänge da gibt,
Wo was zufällig ist, betrachtet im klaren Licht.

Urteils-Vermögen wird blockiert durch Wahn.
Kein Unterscheiden mehr, ob falsch oder richtig.
Zur Wahrheit wird, was ich gesund nur erahn:
„Nur noch meine Deutung ist wahr und wichtig.“

Was sonst zufällig, geschieht um meinetwillen.
Mein Sinnen bewirkt das gesamte Geschehen.
Die sind alle hinter mir her, wollen mich killen.
Die anderen sind unfähig, das richtig zu sehen.

Ich habe dringend meinen Auftrag zu erfüllen,
Die Mitwelt zu retten vor Zerstörung und Tod.
Ich tue das nur um unserer Menschheit willen.
Ich allein bin schuld, dass Menschen in Not.“

Realitäts-Verlust durch Wahn bei Schizophrenie.
Was real ist, wird wasserdicht selbst konstruiert,
Außen-Einwirkung überlagert durch Fantasie.
Nur Medikament noch aus dieser Falle führt.

Wahn auch bei Rausch und Drogen-Entzug,
Verfolgungs-Wahn auch ohne Schizophrenie.
Auch Depressiven begegnet Wahn als Trug.
Verarmung bis zu Nicht-Sein befürchten sie.

Realitäts-Prüfung durch das Ich

Mit dem Ich wir Kontakt zur Realität erfassen,
Zu dem, was wir kulturell geprägt dafür halten.
Geht es uns gut, sich unterscheiden lassen,
Was es außen gibt, was wir innen gestalten.

Das ist Wolken-Haufen und das ein Gesicht,
Das ich in dieser Wolke zu erkennen glaube,
Ist nur eingebildet, gibt in Realität es nicht.
Überprüfend ich mich der Illusionen beraube.

Was ich hier gerade erfahre, das erfahre ich.
Ich bin es, der dies hört, sieht, spürt, riecht.
Zusammengehörig, dauernd erlebe ich mich.
Nicht Falsches und Fremdes in mich kriecht.

Es kann sein, dass ich mich ich-fremd fühle,
Grenze zwischen dir und mir nicht recht spüre,
Als seien in mir fremde Mächte im Spiele,
Ich Kontrolle über mein wahres Sein verliere.

Mein Ich, mein Realitäts-Sinn scheint gestört:
Bleibe ich die Person, die ich bisher stets war?
Ob dieses Ich wohl noch zu mir selbst gehört?
Droht mir von außen Beeinflussungs-Gefahr?

Meine Gedanken scheinen sich auszubreiten,
So dass andere auch wissen, was ich denke.
Man raubt mir Ideen, gibt neue ein beizeiten,
So dass ich mein Denken nicht mehr lenke.

Mein Leben wirkt wie von außen gemacht.
Ich bestimme nicht mehr im eigenen Reich.
Nicht ich bin es, der mein Denken bewacht.
Was auch immer da in mir denkt, bitte weich.

Mich ängstigt Verbote vom nächsten Schub.
Ich hab wohl zu früh Medikamente abgesetzt.
Zu lange in der Einsamkeit ich mich vergrub.
Neue schizophrene Phase mich total entsetzt.

(Objekt-) Beziehungen des Ich

Stabiles Ich zeigt sich in Beziehungs-Sicherheit.
Geht Mutter fort, kommt sie wieder, weine ich.
Ich erschafft in uns Erleben von Bezogenheit.
Ohne andere fühle ich nicht gleich alleine mich.

Mutter, die weggeht und nein sagt, ist schlecht.
Mutter, die da ist und mir ja signalisiert, ist gut.
Die Erstere ich durchgehend hassen möcht'.
Die Letztere jagt Liebes-Hormone mir ins Blut.

Dass gut und schlecht in einer Person vereint,
Ist für ein Kleinkind noch schwer zu verstehen.
Verbindung zwischen Personen wird verneint.
Mehrdeutiges will Kind am liebsten nicht sehen.

Bei schwerer Borderline-Persönlichkeits-Störung
Vermutet man Überdauern im Personen-Spalten.
Sagt man nein, so erntet man prompt Empörung.
Sagt man denen ja, wird man für liebevoll gehalten.

Denk-Fähigkeit des Ich

Heiles Ich steht für klares Denken und Sprechen,
Für gutes Gedächtnis und Konzentrations-Fähigkeit.
Gestört wir die Gedanken einengen, unterbrechen.
Sie reißen uns ab. Was uns bleibt, ist Zerfahrenheit.

Man redet umständlich am Wesentlichen vorbei,
Gedanken grübeln, drängen sich auf unwillkürlich.
Fragen und Antworten zerfallen zu zweierlei.
Dass ich mich wiederhole, ich hör' und spür' nicht.

Wort-Neubildung, unsinnige Wort-Kombination.
Nur die konkrete Bedeutung ist noch vorhanden.
Oder Begriffe verlieren ihre Bedeutung schon.
Oder Bedeutungen im rein Symbolischen landen.

All dies sind meist Anzeichen für Schizophrenie.
Das Ich hat sich von der Realität weit getrennt.
Nicht einmal mehr die Sprache verbindet sie.
Mensch durch soziales Niemandsland rennt.

Regression, Progression und Ich-Vernunft

Mensch kann nicht stets bewusst sein und groß.
Wir brauchen manchmal eine Auszeit vom Ich.
Selbst-Kontrolle, Erwachsen-Sein lassen wir los.
Verkindlichung, Vereinfachung erlaubt Seele sich.

Albern, magisch, verspielt, spontan und blöd sein.
Handeln und nicht gleich an die Folgen denken.
Stets kontrolliert kann das Leben recht öd sein.
Aufs Irrationale wir die Aufmerksamkeit lenken.

Ist es an der Zeit, Urlaub vom Ich zu machen,
Kommt Ich-Funktion ins Spiel, Ich loszulassen.
Wir brauchen Funktion, das Ich zu bewachen
Wollen wir Welten jenseits des Ichs erfassen.

Halluzinogene Drogen, Trance und Meditation:
Drei Wege, Bewusstseins-Raum zu verschieben.
Bewusstseins-Erweiterung erfolgt auf Dauer schon
Dann, wenn wir Mensch und Welt inniglich lieben.

Kreativ ist auch Prozess von pflanzlichem Dösen.
Man überlässt sich der Fantasie, seinem Traum.
Vom bewussten Ich kann man sich etwas lösen,
Gibt dem Unbewussten in uns Gestaltungs-Raum.

Konstruktive Ich-Funktion ist, auf Ich zu verzichten.
Wo Ich sonst herrscht, darf nun das Es bestimmen.
Man lässt Ich-Zügel los, ohne Ich zu vernichten,
Um im Meer des Unbewussten frei zu schwimmen.

Wo Alltags-Ich war, darf Kreativ-Es jetzt werden.
Konstruktives Unbewusstes nicht nur für Vitalität.
Wir unsere Begabung und Gesundheit gefährden,
Da ein Mensch zu sehr als Verstand sich versteht.

Herz-Schlag, Atem, Verdauung, Heilung und mehr
Werden tagtäglich zumeist unbewusst reguliert.
Wenn da nicht Vertrauen ins Unbewusste wär',
Wäre das Wunder unseres Lebens nie passiert.

Also Mut, den Normal-Alltag zurückzulassen,
Das außergewöhnliche Bewusstsein zu nutzen,
Unser Sein aus neuen Perspektiven zu erfassen,
Das Ich auf ein Normal-Maß zurecht zu stützen.

Wer tagträumt, ist entrückt und nicht verrückt.
Wir finden schon wieder in Normalität zurück.
Dominanz des Ich zu beseitigen, uns glückt.
Kreative Fantasie ist ein Schlüssel zum Glück.

Ich-Entwicklung und Ich-Störungen

Jedes Ich gehört stets einem Sozial-Wesen an.
Ich formt sich im Prozess des Bezogen-Seins.
Ich-Entwicklung man stören und fördern kann.
So spaltet man sich auf oder wird mit sich eins.

Entwicklungs-Schritte lassen sich unterscheiden.
Erste Schritte führen Kind ins Bindungs-Vertrauen.
Oder sie stürzen Kind ins Unsicherheits-Leiden.
Verunsichert ist Selbst-Wert kaum aufzubauen.

Zwischen Kind und Bezugs-Personen ein Tanz:
Freiheits-Sehnen hier, Geborgenheits-Wunsch da.
Freies Kind experimentiert mit Nähe und Distanz,
Sich von Eltern entfernend, kommt es sich nah.

Zu Lebens-Beginn braucht ein Kind Nähe satt:
Feinfühlig Eltern samt Beziehungs-Resonanz,
Bis es hinreichend an Vertrauen gesammelt hat,
Bis in seinen Augen liebesgesättigter Glanz.

Dann wendet der Weg Richtung Freiheit sich:
Wie ist es, wenn ich mich von Eltern entferne?
Was erlebe ich Neues, bin ich allein für mich?
Autonomie ich zumeist in Eltern-Ferne erlerne.

Auftanken, losziehen und allein ausprobieren,
Bei Überforderung unterstützt, Erfolge zeigen,
Kontakt zu Bezugs-Personen nicht verlieren,
Zurück zu ihnen, will Mut zu Angst sich neigen.

Dir und mir kann ich mir zunehmend sicher sein.
Du bist nicht ganz fort, bist du nicht zu sehen.
Seins-Gefühl von Sozial-Konstanz stellt sich ein.
Ich bleibe in Beziehung, solltest du kurz gehen.

Werden solche Erfahrungen nicht gesammelt,
Wird Entwicklung des kindlichen Ichs gestört,
Werden Entwicklungs-Räume früh verrammelt,
Wird Persönlichkeits-Wachstum sehr erschwert.

Verfrühte Ich-Entwicklung ist solche Störung.
Kind musste autonom werden, ohne satt zu sein.
Äußerlich Scheinsicherheit und innen Empörung:
Wieso ließen die Eltern sich nicht auf mich ein?

Ich brauche es, durch Nähe genährt zu werden.
Ich brauche Schutz Akzeptanz und Resonanz.
Ich brauche noch Zeit, anzukommen auf Erden.
Die Erfahrung, geliebt zu sein, macht mich ganz.

Muss ich emotional zu früh klar kommen im Leben,
Muss ich andere manipulieren, um sie zu binden,
Muss ich, selbst wenn schwach, stark mich geben.
Nur in der Autonomie werde ich Sicherheit finden.

Verzerrte Ich-Entwicklung ist weitere Störung.
Bezugs-Personen wurden als schwächlich erlebt.
Kaum Stärke-Erfahrung und Grund zur Verehrung.
Defizit-Erleben die Sicht auf Machtvolles verklebt.

Ich hätte euch Eltern auch als mächtig gebraucht,
Mit eigener Macht-Fülle in Kontakt zu kommen.
Doch ihr habt ins Schwäche-Bad mich getaucht,
Habt mir sicheres Gefühl für Stärke genommen.

Vom alten Defizit-Erleben kann ich nicht lassen.
Zu sehr spüre ich euren Stärke-Mangel in mir.
Mir ist, als müsste ich auf ewig euch hassen,
Wohl wissend, ihr könnt nur zum Teil was dafür.

Auch **abweichende Ich-Entwicklung** eine Störung.
Wenn der Ablösungs-Prozess nur teilweise gelungen.
Statt flexibler Autonomie eher eine starre Abkehrung.
Autonomie ergab sich nicht, ward eher erzwungen.

Keine erspürte leibseelische Selbstständigkeit,
Keine Gefühls-Konstanz, da Kind Distanz erlebt.
Zum Trennungs-Verstehen ist Kind nicht bereit,
Weil zu sehr an Bezugs-Personen es noch klebt.

Schon früh beginnt Spiel von Nähe und Distanz.
Baby stößt sich von der Mutter mit Beinen ab.
Hin und weg, es beginnt experimenteller Tanz,
Wieviel Platz ich im Raum von Geborgenheit hab'.

Ich bin von Mutter getrennt und mit ihr verbunden.
Es gibt mehr auf der Welt als Mutter und mich.
Leiblich hat Teil-Trennung schon stattgefunden.
Wird Kind größer, trennt auch die Psyche sich.

Robben, Krabbeln und Laufen kommen hinzu.
Entfernungen werden eigenständig gewählt.
Über die Macht der Eltern verfügt Kind dazu:
Ich erforsche die Welt, weil Liebe nicht fehlt.

Kuscheltier, Schmusedecke geben Sicherheit,
Ist Mutter fort, im Nebenzimmer verschwunden.
Doch weine ich, kommt sie nicht alsbald jederzeit.
Angst beim Alleinsein wird ügend überwunden.

Fremdes zieht Kind an und macht ihm Angst.
Vater wird zunehmend wichtiger beim Spielen.
Stärke und Größe du, Papa, von mir verlangst.
Bei dir kann ich eher meine Kraft-Seite fühlen.

Liebt Mutter mich weiter, da ich mich entferne?
Ich möchte ihr nah sein, doch nicht mehr zu nah.
Dass Nähe-Distanz-Lektion als Kind ich gut lerne,
Dafür sind feinfühlig und autonome Eltern da:

Eltern, die nicht klammern noch mich verstoßen.
Eltern, da selbst liebessatt, mir Liebe satt geben.
Eltern, die mir Sicherheit geben als die Großen.
Eltern, die respektvoll sind mit fremdem Leben.

Eltern, die mich gern trösten, erlebe ich Frust.
Eltern, die mich fordern, doch nicht überschätzen.
Fühlende Eltern, die Gefühle erlauben bewusst.
Klare Eltern, die mich nicht unbewusst verletzen.

Eltern, die mir aufzeigen, auch tagsüber getrennt,
Kann man sich abends wiedersehen und lieben.
Den Partner der Mutter, den Kind Papa nennt,
Scheint Trennung tagsüber nicht zu betrüben.

Langsam schleicht Realität sich ins Leben ein:
Eltern sind nicht nur für mich, sind auch für sich.
Sind sie fern, kann ich dennoch gebunden sein.
Nicht jede Trennung mehr wie ins Herz ein Stich.

Die Eltern werden phasenweise zwiegespalten:
Gewährende sind gut, beschränkende schlecht.
Gutes und Schlechtes wird auseinandergehalten.
Mit beidem in einem kommt Kind kaum zurecht.

Mühseliger Weg zu Mehrdeutigkeits-Toleranz:
Beschränkend und gewährend ist eine Person.
Es wächst die Erfahrung von Sozial-Konstanz.
Beziehungs-Sicherheit ist dieser Mühen Lohn.

Die Mama ist eine Frau. Der Papa ist ein Mann.
Tochter ist Mutter und Sohn ist Vater ähnlich.
Penis-Neid oder Kastrations-Neid sein kann.
Geschlechts-Identität erwünscht Kind sehnlich.

Ich-Regressionen sind als Störungen zu sehen.
Wenn Bewältigung schwerer Krisen nicht gelingt,
Können erreichte Ich-Funktionen verloren gehen.
Auf frühere Phase zurück das Ich-Niveau sinkt.

Realität wird nicht mehr geprüft und empfunden,
Das Denken ist kaum noch wirklichkeitsorientiert,
Gefühl ist wenig mit Selbst-Kontrolle verbunden.
Die Körper-Motorik eher selten dem Willen pariert.

Fehlt Ich-Funktion, spricht man vom **Ich-Defekt**.
Regressiv verliert das Ich oft Kontroll-Fähigkeiten.
Aggressive Emotion die ganze Person ansteckt.
Gefühls-Kontrolle scheint komplett zu entgleiten.

Bei Menschen, bei denen das Ich eher schwach,
Bei denen Ich-Funktionen wenig ausdifferenziert,
Wird eine Regressions-Bereitschaft eher wach.
Mensch öfter den Bezug zum Bewusstsein verliert.

Ein pathologischer Teufels-Kreis kommt in Gang.
Ich-Defekte lassen ein Kind oft überfordert sein.
Kontakt zu der Bezugs-Person so seltener gelang.
Selbst-Wirksamkeits-Erleben stellt sich kaum ein.

Ich und Selbst

Unser Ich kann sich auf sein Trieb-Es beziehen,
Aufs Moral-Über-Ich samt umgebender Realität.
Unser Ich kann sich auch auf sich rückbeziehen.
In Kontakt mit seinem Selbst das Ich dann steht.

Das Selbst wurde zur weiteren Seelen-Instanz.
Unklar ist dabei: Wie steht das Selbst zum Ich?
Macht das Selbst als Teil vom Ich dieses ganz?
Oder ordnet gar das Ich dem Selbst unter sich?

Das Selbst als Instanz ward nicht gleich entdeckt.
Es ist zwar erlebbar, doch zugleich kaum zu fassen.
Im Hintergrund des Alltäglichen es sich versteckt.
Bei Hintergrund-Phänomenen wir häufiger passen.

Du bist mir derart vertraut, dass ich dich übersehe.
Selbst-Verständliches wird zumeist ausgeblendet.
Mein Selbst steht zu mir in symbiotischer Nähe.
Selbst, eigenständig denkend, Symbiose beendet.

Keiner weiß genau, was das Selbst eigentlich ist,
Obwohl Erwachsene meist Selbst-Empfinden haben.
In Entfremdungs-Erleben man das Selbst vermisst.
Dann erst zählt man Selbst-Sein zu guten Gaben.

Ich bin mir meiner Selbst nicht mehr ganz sicher.
Kommt Stimme von außen oder aus mir heraus?
Ist das mein eigenes oder eher fremdes Gekicher?
Wer bereitet in Alpträumen mir derartigen Graus?

Muss ich hier Selbst-Verantwortung übernehmen?
Oder ist Verantwortung dafür eher Größen-Wahn?
Ob mich hier die Muskeln oder Gedanken lähmen?
Wieso will ich genau wissen, was ich real nur erahn?

Ich bin mir selbst fremd, weiß nicht, wer ich bin.
Ich schwanke im Winde ohne Sozial-Identität.
Entfremdet, selbstverloren treibt es mich dahin.
Wer nicht zu sich steht, die Welt nicht versteht.

Unser Selbst ist die Instanz, mit der wir handeln,
Die unsere Gefühle empfindet, Absichten erfasst.
Die Erfahrungen vermag in Sprache zu wandeln
Und uns unser urpersönliches Wissen verpasst.

Unser Selbst erkennt, will uns Leben gelingen.
Es spürt, fühlt sich Dasein echt und stimmig an.
Das Selbst will uns zu uns selbst zurückbringen,
Haben wir uns von uns entfremdet irgendwann.

Selbst ist nichts Festes, ist Prozess des Seins.
Unser Ich ist es, das unser Selbst festschreibt.
Im Selbst-Erleben erscheint uns alles als eins.
Unser Ich Zeit-Keile in den Erlebens-Fluss treibt.

Zugleich wird Selbst wahrgenommen als Bereich,
Abgegrenzt vom anderen, das nicht dazu gehört.
Es fühlt sich an wie ein Einzelnes, körpergleich.
Im Selbst man sich getrennt von der Welt erfährt.

Das Selbst ist also durchweg paradox organisiert:
Es erscheint als Prozess und begrenzter Bereich.
Es wird als eines erlebt und zugleich separiert.
Es ist ein Teil vom Ich und umfasst es zugleich.

Wie wird das Selbst organisiert, aufrechterhalten,
Dies Selbst, das nur durch die anderen existiert,
Uns ermöglichend, Beziehung aktiv zu gestalten,
Weil man sich als getrennt von anderen kapiert?

Unser Selbst umfasst das Über-Ich und das Es.
Selbst bezieht stets all unsere Beziehungen mit ein.
Dank Selbst-Wahrnehmung ich mich nicht vergess'.
Selbst besorgt mit Kommunikation Bezogen-Sein.

Unser Selbst erlebt sich im Selbst-Wert-Gefühl,
Verliert sich in Selbst-Aufgabe und Selbstlosigkeit.
Je mehr Wohlbehagen, desto mehr Selbst im Spiel.
Selbst zu erkennen, bedarf es der Ich-Achtsamkeit.

Denn unser Selbst kann sich selbst nicht erkennen.
Das Ich beheimatet unsere Erkenntnis-Funktionen.
Wahrnehmend, denkend wir das Selbst benennen.
Selbst-Kritik, Selbst-Reflexion dem Ich innewohnen.

Unser Ich muss sich an seinem Selbst orientieren,
Um sich realitätsgerecht auf die Welt zu beziehen,
Um sich nicht im Über-Ich noch im Es zu verlieren,
Um nicht selbstvergessen sich selbst zu entfliehen.

Ich fragt: Was sind meine psychischen Fähigkeiten,
Was entdecke ich im inneren Möglichkeits-Raum,
Um Natur- und Kultur-Welt derart aufzubereiten,
Dass sich auf die Art erfüllt mein Lebens-Traum?

Selbst-Erkennen geht Selbst-Verwirklichen voraus:
Indem wir uns selbst samt Mitwelt zu Leibe rücken,
Mehren wir Lebens-Freude und mindern wir Graus.
So kann sinnvolles, produktives Leben uns glücken.

Aufgabe des Ichs ist es, ein Selbst zu begründen,
Das seine Grenzen wie seine Möglichkeiten kennt,
Bereit, kreative Lösungen für Probleme zu finden,
Bei Krisen und Konflikten nicht fort von sich rennt.

Aufgabe des Ichs ist, Selbst-Erkenntnis zu steuern.
Schmerzhaft kann es sein, seine Grenzen zu erfahren.
Selbstkritisch wir uns auch unsere Ohnmacht beteuern,
Unsicherheiten und Schwächen und Lebens-Gefahren.

Selbstkritisch wird destruktiver Narzissmus überwunden.
Seelische Realität ist stets inklusive aller Schwächen.
Ein Show-Zwang zur Stärke wird achtsam überwunden.
Permanent stark sein zu müssen, würde sich rächen.

Es geht darum, sich komplett anzunehmen, wie man ist.
Kein Druck mehr und kein Zwang durch ein Ich-Ideal.
Unter Druck man sich selbst meist zu lieben vergisst.
Ohne Selbst-Liebe gerät uns unser Dasein zur Qual.

Allzu selbstkritisch macht man sich nicht vor sich klein.
Es geht darum, auch Begabung und Talente zu sehen.
Die Person, die man wahrhaft ist, die sollte man sein.
„Werde, wer du bist!“, ist als Aufgabe zu verstehen.

Werden jedoch nicht als Über-Ich-Zwang verstanden,
Hingegen als ein bewusstes Hineinspüren in sich:
Wo würde ich mit meinem Bewegungs-Drang landen?
Wohin wohl erlaubte Neufreude noch triebe mich?

Welche Leistungen im Sein würde gern ich erbringen?
Was würde mich wahrhaft erfüllen, erfreuen zu tun?
Was erlernte ich noch, würde keiner mich zwingen?
Welche Mühen ließe ich endlich auf sich beruh'n?

Aus einer Über-Ich-Motivation wird so Es-Offenheit:
Dem konstruktiven Es in mir gebe ich mehr Raum.
Für eure Rückmeldung aus Sozial-Welt bin ich bereit,
Die Mitwelt erkundend zwischen Realität und Traum.

Wirklich kreativer Konsens zwischen mir und der Welt
Oder aber vorübergehender, eher fauler Kompromiss?
Ist es mir möglich, nur das zu tun, was mir echt gefällt?
Wenn ja, wieso tu ich es nicht? Wovor hab ich Schiss?

Will ich dieses Risiko hier, diesen Konflikt eingehen,
Ohne letztgültig zu wissen, was genau dabei geschieht?
Kann ich auf Gewinne wie auch auf Verluste sehen?
Stimmt es für mich noch, singe ich dies Lebens-Lied?

Was könnte Selbst-Verwirklichung ab nun für mich sein?
Geht es mir mehr darum, das Leben nur auszuhalten?
Oder lasse ich mich hier bereitwillig auf Wandel ein,
Damit beginnend, den Lebens-Weg neu zu gestalten?

Für Verwirklichung brauche ich auch Konflikt-Fähigkeit.
Ein konfliktfreies Leben zu führen, ist total illusorisch.
So viele Wachstums-Krisen hält uns das Dasein bereit.
Jede gelungene Problem-Lösung bleibt provisorisch.

Wer zurzeit weder eine Krise noch einen Konflikt erlebt,
Könnte sich selbstkritisch hinterfragen: Stagniere ich?
Bin ich frei oder bin ich mit meinem Status verklebt?
Welche Gewohnheiten loszulassen, ängstigt mich?

Konfliktfähig zu sein, meint Vitalisierendes zu fördern:
Wie lässt sich der Konflikt lösen, zumindest minimieren?
Weder mit Tun noch mit Unterlassen oder Wörtern
Wir Kriege gegen uns oder gegen andere führen.

(Objekt-) Beziehungs- und Bindungs-Theorie

Zwei-Personen-Psychologie der Melanie Klein (1882 – 1960)

Psychoanalyse beginnt systemisch zu werden,
Nicht mehr eine Einzelperson wird angesehen.
Mutter-Kind-Beziehung mit Wort und Gebärden
Wird Mittelpunkt im psychosozialen Geschehen.

Das Kind ist kein passives Aufnahme-Wesen.
Auch es hat schon Ideen von dem, wer es ist.
Mutters Stimme hören, in ihrem Gesichte lesen.
Der Interaktion man große Bedeutung beimisst.

Diese damals neue Zwei-Personen-Psychologie,
Unter Einbeziehung der primären Bezugs-Person,
Nannten Analytiker Objekt-Beziehungs-Theorie.
Objekt für Mensch spricht Menschlichkeit hohn.

In der orthodoxen Psychoanalyse war ein Objekt
Ding oder Person, womit man Trieb stillen kann.
In Beziehungs-Theorie hinter Objekt versteckt,
Eine Person, die auf das Kind eingehen kann.

Eigentlich wird besonders Subjekthafes betont.
Es geht um Resonanz, Austausch von Gefühlen.
Aktives Kind lernend seine Leib-Seele bewohnt,
Will mit Mutter zusammen Wachstum erzielen.

Bezogene, gestaltende, einfühlende Subjekte,
Keine Gegenstände zum Sexual-Trieb-Stillen.
Wieso man bis heute Wort-Bild nicht checkte?
Wieso viele noch immer alte Normen erfüllen?

Traditionsgeprägt können viele es nicht lassen,
Überholten Denk-Müll stets weiter zu verwenden.
Anstatt Mitwelt in humanere Begriffe zu fassen,
Sich und andere mit Traditionen sie blenden.

Dümmlich, Subjekte als Objekte zu benennen.
Ein Beziehungs-Geschehen ist intersubjektiv.
Interobjektiv wir als Begriff gar nicht kennen.
Wo Mensch Objekt wird, wird Humanes schief.

Es geht um Beziehung der Subjekte zur Welt,
Diese sowohl in Realität als auch in Fantasie.
Oft sich Vorstellung zwischen Menschen stellt.
Eine Spaltung zwischen Tat und Bild so gedieh.

Wie man die Welt wahrnimmt, was man erwartet,
Ist durch Beziehung zu Bezugs-Personen geprägt.
Wie man seine Kontakte von früh an startet,
Sich als Muster durch das ganze Dasein bewegt.

So wie wir die Beziehung zur Mutter gestaltet,
Ob sie nun idealisiert wurde und innig geliebt,
Sich Beziehungs-Leben hauptsächlich entfaltet.
Kaum Alternative zur Programmierung es gibt.

Wurde Mutter damals von uns eher entwertet,
Wurde sie zurückgewiesen oder sogar gehasst,
Bleibt unser Beziehungs-Leben hassgefährdet.
Kein Partner so recht dann ins Leben uns passt.

Zu verändern heutiges Beziehungs-Geschehen
Sei auch der Blick in die frühe Kindheit gewagt.
Was an Beziehung gelernt ward, wir verstehen
Hinhorchend, worüber inneres Kind sich beklagt.

Der Vater hat sich im Streit meist zurückgezogen.
Mutter hat sich bei mir über den Vater beschwert.
Was das Kind dabei fühlte, wurde kaum erwogen.
Ihr Beziehungs-Müll wurde über mir ausgeleert.

Der Vater hat Mutter mit Schweigen kalt gestellt,
Hat sich in sich zurückgezogen und viel gesoffen.
Er war nicht existent für uns Kinder in der Welt.
Abermals bin ich auf einen Schweiger getroffen.

Die Beziehung von Mutter und Vater war Kampf,
War ständiges Ringen um Bestimmungs-Macht.
Auch in unserer Beziehung ist heute viel Dampf.
Kann es sein, dass es darum bei uns oft kracht?

Fairbains` (1889 – 1964) radikales Umdenken

Fairbain war sich sicher, man könne verzichten
Auf Sexual- und Todes-Trieb, um zu verstehen,
Woran sich die Kinder entwickelnd ausrichten.
Ihm reichte ein frühes Interaktions-Geschehen.

Nicht Einzelperson, die, mit Trieben kämpfend,
Sexual-Trieb-Regulierungs-Phasen durchlebt,
Per Abwehr-Mechanismen die Triebe dämpfend,
Und sich mit Hilfe des Ichs über das Es erhebt.

Kein biologistisches Drängen der Triebe mehr.
Frei wurde der Blick für unsere Kommunikation.
Entwicklungen man durch Interaktionen erklär'.
Wissenschafts-Fortschritt war des Mutes Lohn.

Dafür Bedürfnisse nach Beziehen und Binden,
Deren Befriedigung für Entwicklung heilsam,
Diese angeboren, bei allen Kindern zu finden.
Beziehung therapeutische Bedeutung bekam.

Arbeit am Unbewussten war nicht mehr zentral,
Sondern was als Beziehung zu Eltern erfahren.
Für Therapierende Chance oder ziemlich fatal,
Weil sie auf einmal Beziehungs-Modell waren.

Nicht mehr das Setting mit Couch und rumliegen,
Sondern man bezog sich von Gesicht zu Gesicht.
Was Therapierende dabei an Beziehung hinkriegen,
Sich an früher Beziehungs-Erfahrung dann bricht.

Nicht selbstdistanziert mit Übertragung hantieren,
Wobei nur die Erfahrung mit Eltern reinszeniert.
Dafür Chancen aus heilender Beziehung kapiieren,
Auf dass Klärendes in der Begegnung passiert.

Die Chance besteht, behutsam nachzunähren,
Neu nachzubeeltern, wo Eltern-Mangel bestand.
Kontakt wird wichtig, unpassend wird Belehren.
Kein Therapeuten-Deuten mehr aus Oberhand.

Bindungs-Theorie von Bowlby (1907 – 1990)

Wie entstehen enge Beziehungen im Leben?
Wie verändern sich Beziehungen mit der Zeit?
Wie können wir Beziehungen Sicherheit geben?
Wie werden wir Menschen wohl bindungsbereit?

Stimmt es, dass das Bezogensein bedeutsam ist
Für Entfaltung von Selbst- und Welt-Vertrauen?
Erkrankt Mensch, der gute Beziehung vermisst?
Lässt Bezogenheit sich empirisch beschauen?

Was geschieht mit Kind, wenn Bindung gestört?
Wie wirkt sich solche Störung aufs Leben aus?
Was wohl ein Kind von gestörten Eltern erfährt?
Wie kommt man aus Herkunfts-Teufels-Kreis raus?

Wie steht es um der Bezugs-Person Feinfühligkeit,
Verknüpft mit kindlichem Beziehungs-Verhalten?
Wie sollte man zur Minderung der Kleinkinder Leid
Eltern-Kind-Beziehung von Beginn an gestalten?

Bowlby sowie Robertson und Ainsworth gingen
Ihre Forscher-Leben lang diesen Fragen nach.
Licht in die Bedeutung guter Bindung sie bringen.
Psycho-Wissenschaft ist für Beziehung erwacht.

Auch systemisches Denken wird mehr integriert
Und kognitive Lern-Theorien werden aufgegriffen.
Die Ein-Personen-Psychoanalyse wird kritisiert.
Auf Sex-Trieb-Konzepte Freuds wird gepfiffen.

Bindungs-Bedürfnis

Bindungs-Bedürfnis steht im Vordergrund.
Gebundensein ist notwendig fürs Überleben.
Ohne Bindung geht ein Kind vor die Hunde.
Zwangsläufig Kinder nach Bindung streben.

Bindung besondere Beziehung bezeichnet,
Die wir nur mit wenigen Personen eingehen.
Bezugs-Personen, Liebende sind geeignet,
Alle, die emotional nah beieinander stehen.

Neugeborene brauchen eine sichere Bindung,
Die Babys viel Schutz gibt bei erlebter Gefahr.
Die Babys unterstützt bei Angst-Überwindung,
Die Babys tröstet, wenn Schmerz vorher war.

Bindungs-Theorie auf der Annahme beruht:
Wir alle ein angeborenes Bedürfnis haben,
Dass man sich zu Beziehung zusammenschließt,
Bezogen entfalten sich menschliche Gaben.

Bindungs-Verhalten ist genetisch vorgeprägt:
Lächeln, Klammern, Hinkrabbeln und Schreien.
Baby sich suchend zur Bezugs-Person bewegt.
Selbst Affen sich in dieses Verhalten einreihen.

Bindungs-Verhalten bei Wunsch nach Nähe
Oder in Alarm-Situationen wird flugs aktiviert.
Wehe, wenn ich Bezugs-Person nicht sehe.
Mein Blut mir sogleich in den Adern gefriert.

Kindes Bindungs-Wünsche, die abgewiesen,
Führen es nicht zu mehr Selbstständigkeit.
Isoliert gerät ein Kind emotional in die Miesen.
Es klammert und ist nicht erkundungsbereit.

Wer abgewiesen, wird Zuwendung suchen,
Angewiesen auf kleinste Krümen von Nähe,
Wird Seins-Forschungs-Reisen nie buchen,
Steckt in fremde Flüsse nicht mal die Zehe.

Bei zu großer Distanz zur Bezugs-Person,
Unwohlsein, Furcht, Kummer und Schmerz,
Wird Selbstständigkeit zur seelischen Fron.
Nur Raum ist für Kummer, keiner für Scherz.

Besser ist eine unsichere Bindung als keine.
Lieber zu viel oder zu wenig beachtet als nicht.
Ein Baby kappt kaum von sich aus die Leine,
Denn lebensgefährlich ist Bindungs-Verzicht.

Unsichere Bindungen

Bei unsicherer Bindung mit Kontakt-Vermeiden,
Mit sehr seltenem Beachten bei Bedürftigkeit
Wird ein Baby zu autonom, um nicht zu leiden.
Hingabe-Unfähigkeit ist der Erwachsenen Leid.

Bei unsicherer Bindung mit Doppeldeutigkeit,
Als Vernachlässigen und zugleich Überbetreuen,
Klammert das Baby zu abhängig die ganze Zeit.
Selbstständigkeit sie als Erwachsene scheuen.

Bei unsicherer Bindung ohne inneren Faden:
Überfordert, unberechenbar und verschreckt,
Wird Orientierungs-Mangel den Babys Schaden.
Erwachsener zu strukturieren oft nicht checkt.

Unserer Kinder späteres Bindungs-Verhalten
Spiegelt nicht Charakter noch Temperament.
Interaktionen mit Personen dieses gestalten.
Beziehungs-Erfahrungen man daran erkennt.

Interaktion meint Wechsel-Wirkungs-Geschehen,
Meint zwischenmenschliche Wechselseitigkeit,
Im Kontext der Beziehungs-Kultur zu verstehen,
Die individueller Beziehung einen Rahmen leiht.

Ob ein Kind nun sicher oder unsicher gebunden
Ist vorwiegend bestimmt vom Antwort-Verhalten,
Das die Bezugs-Person auf das Kind gefunden
Als die Hauptperson im Beziehungs-Gestalten.

Sichere Bindungen

Bindung entsteht, wo der Kontakt intensiv.
Sicher wird die Bindung bei Feinfühligkeit.
Über Feineinfühlung wird die Bindung tief.
Einfühlung meint: Man ist resonanzbereit.

Bezugs-Personen reagieren ohne Zaudern,
Reagieren angemessen auf die Situation.
Verbal und nonverbal mit Baby sie plaudern,
Ihm signalisierend: Ich verstehe dich schon.

Intuitiv wird Kind-Signal wahrgenommen,
Wird meist situationsangemessen interpretiert.
Kinder prompt passende Aktion bekommen,
Wobei das Kind möglichst wenig frustriert.

Selbstständig wird Kind, das emotional satt.
Selbstständig wird Kind, das sicher gebunden.
Wer in uns Menschen wenig Vertrauen hat,
Kann, Leben nicht erkundend, kaum gesunden.

Selbstständig wird Kind, das nie lange getrennt
Von Bezugs-Personen bis in Schul-Zeit hinein.
So man Trennung als unvermeidlich erkennt,
Sollte möglichst stabil soziales Umfeld sein.

Selbstständig wird Kind, dem Raum gegeben,
Mit Nähe und Distanz frei zu experimentieren,
Zu erforschen und heimzukehren im Leben,
Ohne Sicherheit aus Zuwendung zu verlieren.

Raus auf Erforschungs-Tour. Leben ist schön.
Rückversichern: Bist du da, schaust mir zu?
Wird es mir zu viel, kann ich heim zu dir geh'n.
Nicht auf Freiheit noch Geborgenheit liegt Tabu.

Bindungs-Repräsentanzen oder -Schemata

Je nachdem, ob sicher oder unsicher gebunden,
Formt Kind sich Modelle von Mensch und Welt.
Was so geformt, wird zumeist wieder gefunden.
Mensch sich derart seine Modell-Bilder erhält.

Was die Bezugs-Personen uns präsentierten,
Erwächst in uns zur Bindungs-Repräsentanz.
Beziehungs-Tänze, die sie mit Kind vollführten:
Das Kind übernimmt ihre Grund-Schritte ganz.

Von nun an kann Kind Verhalten interpretieren.
Bezugs-Personen-Reaktion wird vorhersagbar.
Kind kann vorbeugendes Verhalten einführen.
Verringert so scheinbar Kontaktlosigkeits-Gefahr.

Aus Bindungs-Erfahrungen werden abgeleitet
Bindungs-Verhaltens-Erwartungen an Personen.
Was nicht erwartet wird, uns zumeist entgleitet.
Erwartend schaffen wir uns unsere Illusionen.

Bindungs-Erfahrungen wurden schematisiert.
Es verfestigte sich in uns Verhaltens-Muster.
Schema entsprechend wird Beziehung inszeniert.
Wer dies ändern will, mache es sich bewusster.

Welche Bindung habe ich wohl in Kinder-Jahren
Mit Mutter, Vater und wichtigen anderen erlebt?
Was habe ich dabei über Beziehung erfahren?
Welch Menschen-Bild mir so im Kopfe schwebt?

Bindungs-Mitgestaltung

Muster erwachsen aus Eltern-Kind-Interaktion.
Eltern wie die Kinder sind darin aktiv beteiligt.
Schuld-Zuschreibung behindert Wandel schon,
Da Eltern allmächtig, Kinder-Unschuld geheiligt.

Wie du damals als Kind mit den Eltern agiert,
War das, wozu du damals fähig erschienst.
Damit dasselbe nicht immer wieder passiert,
Du anderen nicht mehr deinen Anteil andienst.

Statt dich abzuwenden, kannst nein du sagen.
Statt dich zurückzuziehen, sage jetzt: So nicht.
Statt nicht zu verstehen, beginne nachzufragen.
Statt Augen zu schließen, schau ins Gesicht.

Statt zu verzichten, teile mit, was du brauchst.
Statt brav zu sein, werde fordernd und frech.
Statt zu erdulden, eher kratzt du und fauchst.
Statt deiner Bedürfnisse wirf Verzicht weg.

Gönne dir Entwicklungs-Begleitung, Therapie,
Bau Vertrauen auf zu dieser Bezugs-Person:
Verhalten, die einst unmöglich, übe heute sie.
Mehr Wahl-Freiheit, Autonomie ist dein Lohn.

Inszeniere mit dieser Person die Situationen,
Die einst oder heute dir schwierig erschienen.
Erprobe neue Worte, Handlungen, Positionen,
Die mehr deinem inneren Wohlbefinden dienen.

Erlaube, Beziehungs-Erfahrung zu besprechen,
Auch und gerade mit deiner Begleit-Person.
Mit alten Schweige-Tabus kannst du brechen.
Dass Schweigen Gold ist, ist zumeist Illusion.

Rede konkret mit ihr über deine Gefühle zu ihr,
Deine Gedanken, was zwischen euch geschieht.
Mit Eltern versäumtes nachzuholen gönne dir.
Ordne sorgsam neu dein Beziehungs-Gebiet.

Vertraue und kläre, wünsche dir und wachse,
Befreundet mit Begleitenden, doch nicht verliebt.
Ihr bildet nur auf Zeit eine Entwicklungs-Achse,
Doch Beziehung auf Dauer man dir nicht gibt.

Ein Grund mehr, Verliebtheit zu thematisieren,
Um nicht in ein falsches Fahrwasser zu geraten.
Eine bewusste Eltern-Kind-Beziehung zu führen,
Erfordert beiderseits klärende Worte und Taten.

Forschung zu Bindungs-Typen von Ainsworth (1913 – 1999)

Empirische Forschung zur Bindungs-Theorie
Konnte diese in weiten Teilen untermauern.
Bindungs-Chancen wie Störungen erfasste sie.
Wie man Kinder stört, lässt mich erschauern.

Um den Bindungs-Typ der Kinder zu erfassen,
Wurden sie in eine Fremde Situation gebracht.
Sie wurden kurz von ihren Müttern verlassen.
Es wurde geschaut, was das ihnen ausmacht.

Der Kinder Bindungs- und Erkundungs-Verhalten
Wenn Mutter anwesend, abwesend, wiederkehrt:
Wie wohl Ein- bis Fünfjährige Kontakt gestalten?
Was man dabei über Bindungs-Qualität erfährt?

John Bowlbys Bindungs-Theorie geht davon aus,
Dass Bindung nicht gewollt, sondern gemusst.
Bindungs-Verhaltens-Weisen kommen heraus,
Macht dem Kind Nähe- oder Schutz-Mangel Frust.

Sichere oder Typ-B-Bindung

Sicher gebundene Kinder meistenteils entfalten
Vertrauen in Verfügbarkeit der Bezugs-Person.
Emotional flexibel sie ihren Ausdruck gestalten,
Innerhalb des Settings der Fremden Situation.

Ist Mutter fort, können sie durchaus weinen.
Doch sie akzeptieren Trost von fremder Frau.
Insgesamt sie der Mutter zu trauen scheinen:
Dass du bald zurückkehrst, weiß ich genau.

Bindungs-Person ist für sie sicherer Hafen.
Kehrt sie zurück, steht Kind Freude im Gesicht.
Emotional auftanken, wenn Mütter eintrafen,
Eh Drang zu erneuter Erkundung ausbricht.

Sicher gebundene Kinder zeigen auch später
Stimmiges Sozial-Verhalten in Kita und Schule.
An guten Gefühlen und Fantasie geht mehr:
Mehr Selbst-Wert-Gefühl, weniger Bambule.

Weniger depressive Anflüge beim Älterwerden,
Vergleichsweise große, lange Aufmerksamkeit.
Neue Sozial-Kontakte sie seltener verwehrt.
Mehr Kontakt-Hormon Oxytocin steht bereit.

Unsicher-vermeidende oder Typ-A-Bindung

Kaum Eindruck scheint es auf Kind zu machen,
Geht die Bezugs-Person eine Weile hinaus.
Nicht Angst, Ärger oder werfen mit Sachen.
Was innen geschieht, drückt sich nicht aus.

Doch Stress-Hormon ist im Speichel zu messen,
Weit mehr als bei denen, die sicher gebunden.
Auch ihr Herzschlag beschleunigt unterdessen.
Angst und Ärger haben heimlich stattgefunden.

Kommt die Mutter zurück, wird sie ignoriert.
Ich zeige dir: Ich komme auch ohne dich klar.
Heimliche Kindes-Angst Mutter nicht kapiert,
Weil bei ihr die Fähigkeit zur Einfühlung rar.

Kinder entwickeln eine Erwartungs-Haltung:
Nähe-Wünsche werden zumeist abgelehnt?
Mir steht Liebe nicht zu zur Selbst-Entfaltung?
Seelen-Schmerz fühlt der, der Liebe ersehnt.

Gelingt es mir, Kontakt-Wunsch zu meiden.
Gelingt es mir, unberührt von Distanz zu sein,
Muss ich nicht unter Nähe-Mangel leiden,
Nicht ängstlich sein, lässt mich Mutter allein.

Unsicher-ambivalente, ängstlich-widerstrebende oder Typ-C-Bindung

Kinder, die als C-Typ beschrieben werden,
Zeigen sich ängstlich und abhängig zumeist.
Mutters Distanz scheint sie sehr zu gefährden.
Eine fremde Frau sich nicht als Trost erweist.

Bindungs-Verhalten ist von Anfang an aktiviert,
Ungewohnte Situation allein Furcht auslöst.
Kind weiß nie, was als nächstes passiert,
Ob die Mutter sie zurückweise oder tröste.

Kind ist dauernd damit beschäftigt zu schauen:
In welcher Stimmung ist Bindungs-Person?
Was muss ich Kind tun, um ihr zu vertrauen?
Mag sie mich noch? Meidet sie mich schon?

Erkundungs-Verhalten ist stark eingeschränkt,
Denn Kind muss sich auf Mutter konzentrieren.
Beziehungs-Sicherheit in dünnem Faden hängt.
Den Faden darf ich nicht auch noch verlieren.

Oft ist die Mutter abwesend, wenn sie mir nah.
Ihre Nähe gibt nicht wirklich Gefühls-Sicherheit.
Doch ist Mutter weg, ist sie garantiert nicht da.
Dies auch noch zu dulden, bin ich nicht bereit.

Ist die Mutter nicht mal mehr für mich zu sehen,
Bin ich untröstlich, ängstlich und wie gelähmt.
Solche Situation kann nicht positiv ausgehen.
Was auch immer geschieht, alles mich grämt.

Desorganisierte, desorientierte oder Typ-D-Bindung

Kind, das zugeordnet diesem D-Bindungs-Typ,
Zeigt unerwartetes, unpassendes Verhalten.
Rückkehr der Mutter ihm Schreck in Augen trieb.
Vermeiden und Widersetzen Kinder veranstalten

Sie schreien laut, geht ihre Mutter kurz raus,
Entfernen sich aber, kommt sie wieder herein.
Ihr Gesicht ist wie gelähmt, drückt nichts aus.
Ängstlich frieren sie all ihre Bewegungen ein.

Ist Bindungs-Person verängstigt, traumatisiert,
Dringen Bilder alten Schreckens in diese ein.
Dies das Bindungs-System beim Kind aktiviert.
Der Mutter Schrecken wird erschreckend sein.

Kind erlebt die Welt als einen bedrohlichen Ort.
Welt-Schrecken spiegelt sich in Mutters Gesicht.
Innerlich schreit diese Kind-Seele: Fort, nur fort.
Doch ohne Bezugs-Person klappt Leben nicht.

Wenn Bindungs-Person, die Schutz bieten soll,
Dem Kind zugleich als bedrohlich erscheint,
Dann ist nichts normal. Kind reagiert wie toll.
Verrückt macht das Kind solch Double-Bind.

Entwicklung des Selbst bei Stern (1934 – 2012)

Aus Beobachtungen entwickelte Stern Theorie,
In der vier Formen von Selbst-Gefühl enthalten.
Auftauchendes und Kern-Selbst nennt er sie,
Eh subjektives und Verbal-Selbst sich gestalten.

Diese vier Selbst bleiben lebenslang existent,
Formen unseren besonderen Kontakt zur Welt.
Gut, wenn man Entwicklungs-Störung erkennt,
Dass man diese per Nachsorge heute abstellt.

Auftauchendes Selbst

Entwicklungs-Phase des auftauchenden Selbst
Ist nach zwei bis drei Monaten abgeschlossen.
Diffuse Urteile als Baby übers Dasein du fälltst:
Es macht dich eher froh oder eher verdrossen.

Lähmt dich Furcht? Kennst du Flucht und Kampf?
Reagiert vegetatives System starr oder flexibel?
Bist du oft entspannt? Stehst du eher unter Dampf?
Bist du eher träge und stumpf oder übersensibel?

Ist die Welt ein sicherer oder unsicherer Ort?
Sind Menschen gut oder kaum auszuhalten?
Zieht's ins Sein dich hinein oder aus ihm fort?
Gehst du hier ein? Kannst du dich entfalten?

Hat Baby Grundsicherheit, bezogen zu sein?
Besteht tragende Bindung mit Kontinuität?
Lässt sich Baby vertrauend auf Leben ein?
Oder ob in ihm eher Urmisstrauen entsteht?

Auftauchendes Selbst mit eher ja oder nein.
Welt scheint feindlich oder freundlich gesonnen.
Kind klinkt sich eher aus oder es lässt sich ein.
Selbst-Ahnen hat schon im Mutter-Leib begonnen.

Chance besteht, ab nun zu bejahen das Sein,
Auch wenn dies dem Baby einst nicht gelang.
Ich lasse mich auf Vertrauens-Vorschuss ein,
Nicht naiv, sondern mutig, zugleich etwas bang.

Kern-Selbst

Bis zu neun Monaten sich Kern-Selbst etabliert.
Geht es gut, bilden sich vier Säulen, Invarianzen,
Was zu grundlegender Daseins-Sicherheit führt.
Kind erlebt sich als eins im Großen und Ganzen.

Es macht Erfahrung der **Selbst-Urheberschaft**:
Es wird dunkel, wenn Kind die Augen schließt.
Selbst-Wirksamkeits-Erfahrung gibt uns Kraft.
Schwierigkeit im Leben uns seltener verdrießt.

Es sammelt Erfahrungen zur **Selbst-Kohärenz**,
Zur Empfindung, ein leibliches Ganzes zu sein,
Handlungs-Zentrum zu sein mit genug Kompetenz.
Mut zur Initiative und Tat-Kraft stellen sich ein.

Weiterhin Erfahrungen zur **Selbst-Affektivität**:
Ich kann Gefühls-Qualität meist wiedererkennen.
Ein Gefühl in bestimmten Situationen entsteht.
Bezugs-Personen mir Gefühls-Ausdruck gönnen.

Schließlich Erfahrung mit **Selbst-Geschichtlichkeit**:
In mir ein sicheres Gefühl von Daseins-Kontinuität.
Identitäts-Sicherheit macht uns wandlungsbereit.
Ich bleibe ich selbst, auch wenn Neues entsteht.

Ein Miturheber sein, inneren Zusammenhalt spüren,
Gefühle ausleben können, sich seiner sicher sein:
Diese Erfahrungen zu stabilem Kern-Selbst führen.
Solch Selbst lädt Selbst-Vertrauen ins Leben ein.

(Inter-) Subjektives Selbst

Subjektives Selbst, geformt bis eineinhalb Jahren,
Lässt uns unseren Bezug zur Mitwelt definieren.
Wir verallgemeinern Beziehung, wie bisher erfahren.
Beziehungs-Regie nach dem Dreh-Buch wir führen

Beziehungs-Ereignisse werden zusammengefasst.
Stets Wiederkehrendes sich als Muster verfestigt.
Lebens-Arbeits-Modell wird gebildet, das passt.
Abweichendes wird verdrängt, weil es belästigt.

Hat eine Person das Arbeits-Modell von sich,
Dass Bezugs-Person meist liebevoll reagiert,
Bei Erfolg würdigt, bei Misserfolg tröstet mich,
Meist sich ein Urvertrauen im Leben formiert.

Entwirft jedoch Person inneres Arbeits-Modell,
In dem Bezugs-Person abwesend, angestrengt,
Bei Angst und Problemen nur selten zur Stell',
Eher ein Urmisstrauen ins Leben sich drängt.

So bin ich, sehe ich mich, werde ich gesehen.
Was Kind sich aneignet, wurde ihm zu Eigen.
Es reagiert gleichartig auf ähnliches Geschehen.
Kann je nach Beziehung andere Seiten zeigen.

Ich sehe dich, wo du verschieden und gleich.
Deinen inneren Zustand kann teils ich erfühlen.
Ganzsinnig wahrnehmend ich dich innen erreich.
Gute Intuition wird weiter wichtige Rolle spielen.

Wir unterscheiden uns in Vitalitäts-Gefühlen,
In Grund-Stimmungen, Dasein durchziehend.
Die auf Konstruktives oder Destruktives zielen,
Uns sozial isolierend oder auf sozial beziehend.

Vital-Gefühl lässt als beschwingt uns erleben.
Wir strotzen vor Kraft und platzen vor Energie.
Oder am Boden zerstört wir uns nicht erheben.
Man resigniert, kommt in die Gänge fast nie.

Unterschiedliche Arten, sich lebendig zu fühlen,
Spiegeln sich in Bewegung, Mimik, Gestik wider.
Zähle ich mehr zu den Warmen oder Kühlen.
Subjekthaftes haftet sich uns an die Glieder.

Grundlegend Fähigkeit zum Gefühls-Abstimmen:
Kann ich deinen inneren Rhythmus erfassen,
Mit dir in gemeinsamer Gefühls-Welt schwimmen,
Dich anregen oder mich von dir anregen lassen?

Können wir spielerisch Gemeinsamkeit schaffen?
Greife ich was von dir auf und führe ich es weiter?
Wird zwischen uns ein Loch aus Arrhythmie klaffen,
Bleibe ich müd und traurig, bist du wild und heiter?

Verbales und narratives Selbst

Per Sprache tritt neuer Selbst-Aspekt ins Leben.
Von eineinhalb Jahren an Erfahrung überlagernd.
Lebens-Geschichte wird, wofür Worte vergeben,
Wortlose Vorerfahrungen schrittweise abmagernd.

Erinnert wird, was man sich und von uns erzählt.
Leben wird zur Lebens-Erzählung, zum Narrativ.
In Erzählung Intuitives, Ganzsinnliches oft fehlt.
Leben wird durch Entsinnlichung öde bis schief.

Andererseits eröffnet solche Verbal-Abstraktion
Uns einen Zugang zum Sprach-Wissen der Welt.
Eine Öffnung zur Menschheit hin ist der Lohn.
Blick auf ein Größeres wird nicht mehr verstellt.

Sprach-Abstraktion schlägt Erlebens-Konkretion.
Erlebens-Sicherheit geht uns dabei verloren.
Zwei unterschiedlichen Welten ich nun bewohn,
Seitdem die Welt der Sprache in mir geboren.

Fantasie und Realität werden eher verwechselt.
Ist dieses erlebt oder habe ich es nur erdacht.
Schein-Welt wird durch Vorstellung gedrechselt.
Entfremdung von Sinnlichkeit hat das gebracht.

Marty Main (geb. 1943) und die Bindungs-Einstellungen Erwachsener

Bindungs-Verhalten wird nach und nach überdeckt.
Sprache samt Konvention wird darüber gepackt.
Per Interview man Kindheits-Erinnerung weckt,
Soweit Verdrängung sie uns nicht abgezuckt.

Bindungs-Erfahrung wird zum Teil integriert
In unsere persönliche Lebens-Geschichte.
Häufig bei Schwierigkeiten es uns passiert,
Dass man beizeiten die Geschichte umdichte.

Da ich mir miese Eltern nicht gern zumute,
Wird Mieses von einstmals an Rand gedrängt.
Aus herrischem Vater wird der klare und gute.
Mutters böse Intrigen werden weggehängt.

Wer geschlagen wurde, hatte das verdient.
Eltern waren nicht streng, nur konsequent.
Viele Erinnerungs-Bereiche werden vermint.
Allzu ängstliche Eltern man sorgsam nennt.

Darum schaut man forschend auch aufs Wie:
Antwortete Person angemessen ausführlich?
War zu knapp oder zu ausschweifend sie?
Erschien sie eher verkrampft oder natürlich?

War die Darstellung im Interview schlüssig,
Widerspruchsfrei, geordnet, nachzuvollziehen.
Wurde man der Worte eher überdrüssig?
Wollte man nicht ins Abschalten fliehen?

Ließ interviewte Person sich durch Fragen leiten?
Wurde das Thema, um das es ging, getroffen?
Erfolgte eine Abstimmung von beiden Seiten
Oder blieben Antworten eher vage und offen?

Kam Gefühl zum Ausdruck, das angesprochen?
Stimmten Themen und Regungen eher überein?
Oder war Gefühl-Wort-Verbindung zerbrochen?
Schien Ausdruck eher nicht stimmig zu sein?

Man kann Jugendliche und Erwachsene befragen:
Wie hast du deine Beziehung zu Eltern erlebt?
Wurdest du voll akzeptiert oder eher ertragen?
Fühltest du dich geliebt? War dein Sein erstrebt?

Haben sich deine Eltern für dich Zeit genommen?
Waren sie für dich meist da, hast du sie benötigt?
Oder denkst du, du bist zeitlich zu kurz gekommen,
So dass nur Allernötigstes meist mir dir erledigt?

Wurde von Eltern mit dir auf deine Weise gespielt,
Mit dir so geredet, dass ihr euch meist verstanden?
Oder haben sie mehr auf ihre Bedürfnisse geschieft?
Konntest du mit deinen eher nicht bei ihnen landen?

War Nähe zwischen euch erlaubt und Zärtlichkeit?
Oder war Familien-Leben eher berührungsfeindlich?
War Lust, Spaß, Humor, Freude viel Raum geweiht?
Oder war es streng bei euch, karg und unfreundlich?

Freie, autonome oder F-Bindungs-Einstellung

Derartige Bindungs-Personen werden beschrieben
Mit Selbst-Vertrauen, Frustrations-Toleranz, Respekt.
Einfühlung samt Selbst-Reflexion wird oft betrieben.
Was ist das, was durch Eltern noch in mir steckt?

Autonome Menschen können auf beides sehen:
Wo habe ich mich gut, wo mies mit Eltern gefühlt?
Wo folge ich? Wo will ich eigene Wege gehen?
Wo haben sie gute, schlechte, keine Rolle gespielt?

Beziehung zu Bezugs-Personen wird reflektiert.
Unbewusste Identifikationen zeigen sich kaum.
Beziehung erscheint realistisch, nicht idealisiert.
Man pflückt sich die Äpfel vom eigenen Baum.

Meist sind die Lebens-Partner auch autonom.
Miese Beziehungs-Erfahrungen wurden geklärt.
Nicht Gesellschaft ist Schuld oder Chromosom.
Selbst-Verantwortlichkeit wird nicht abgewehrt.

Was man als Kind nicht hatte, wurde nachgeholt
Per Nachbeeltern in Partnerschaft und Therapie.
Die Fehler der Eltern wurden kaum wiederholt.
Wenn doch, man sie checkte und sich verzieh.

Diese Eltern reagieren auf Kinder vorhersehbar,
Gehen angemessen auf deren Verhalten ein.
Kinder sind bei ihnen sicher, nicht in Gefahr.
Bei freien Eltern dürfen auch Kinder frei sein.

Entsprechend sind Kinder bei diesen Eltern
Meist sicher im Sinne des B-Typs gebunden.
Wenn von autonomen Eltern noch mehr wär'n,
Könnte Gesellschaft insgesamt eher gesunden.

Distanziert-beziehungsabweisende oder D-Bindungs-Einstellung

Erwachsener mit dieser Bindungs-Repräsentanz
Kann sich kaum der eigenen Kindheit entsinnen,
Hat Kindheit größtenteils verdrängt oder ganz.
Kindheits-Erinnerung scheint ihm zu entrinnen.

Die Erziehung der Eltern wird häufig idealisiert.
Doch konkrete Situationen werden kaum benannt,
Durch die ein anderer, was ideal war, kapiert.
Vermutlich der Mensch dieses Ideale erfand.

Berichtet wird hingegen Unterstützungs-Mangel,
Dass kindliche Bedürfnisse oft zurückgewiesen
Oder selten berücksichtigt nach viel Gerangel.
Zugleich wird Erziehung als passend gepriesen.

Wut und Trauer über Mangel wird nicht gespürt.
Hilfe der Eltern wurde nicht wirklich vermisst.
Zu Eigenständigkeit hat das bei mir geführt.
Kindheit war normal, nicht toll und nicht trist.

Mir hat das damals sicher nichts ausgemacht.
Was uns nicht umhaut, das macht uns härter.
Ein strenger Zensor über Deutungen wacht,
Als ob Sein bei miesen Eltern nichts wert wär.

Ich komme im Leben recht gut allein klar.
Dies hat nichts mit meiner Kindheit zu tun.
So wichtig für mich früher Verzicht nicht war.
Lassen die alten Kamellen wir lieber ruh'n.

Kinder dieser Eltern werden eher unterstützt,
Wenn sie was leisten, was die Eltern erfreut.
Zuwendung dann, wenn es Fortkommen nützt.
Jedoch Hinwendung nur so wird gescheut.

Früh wird Kind unter Leistungs-Druck gesetzt.
Anhänglichkeit des Kindes wird oft geduldet.
Nicht geschätzt, wenn Kind seelisch verletzt,
Trost und Schutz von den Eltern geschuldet.

Braucht Kind Liebe, sollte es seelisch frieren,
Wird dieses von den Eltern oft nicht erkannt.
Sie neigen dazu, Bedürftigkeit zu ignorieren.
Der Grund liegt Wissenden klar auf der Hand.

Eltern, denen Beziehungen selten gelingen,
Oft distanziert, mehr in sich zurückgezogen,
Vermeidend gebundene Kinder erbringen.
Folge-Generation wird so um Liebe betrogen.

Entgrenzte, besetzte, verstrickte oder E-Bindungs-Einstellung

Vergangenheit ist vorbei, doch nicht für alle.
Vergangenes bleibt, ist es unabgeschlossen.
Die Seele sitzt in einer Erinnerungs-Falle.
Stets stößt in uns auf, was einst verdrossen.

Ach, hätte ich doch andere Kindheit gehabt.
Ach, hätten mich Eltern doch mehr geliebt.
Dann wäre ich heute glücklich und begabt.
Ob es nicht doch noch Chancen da gibt?

Mit dieser Einstellung solche Menschen leben,
Die stets mit Kindheits-Erinnern belastet sind.
Erinnerungen sie überfluten, an ihnen kleben.
Weil Eltern schwach waren, bleibt man Kind.

Mal Wut auf Eltern. Mal werden sie idealisiert.
Die Beziehungs-Gefühle pendeln hin und her.
Nichts wirklich Neues im Aktuellen passiert.
Man klebt an ungelöster Vergangenheit sehr.

Lässt sich von einst was wiedergutmachen?
Eltern haben mich emotional in den Händen.
Würde ich sie erfreuen, würden sie lachen,
Würden sie mich lieben, sich mir zuwenden?

Meine Mutter wollte nicht gern Mutter sein,
Fühlte sich schnell überfordert, inkompetent.
Unverständnis, Irritation stellte sich bei ihr ein:
Seht zu, dass ihr auch selbst trösten könnt.

Komplettausfall war Mutter in Ernst-Situation,
Wenn wir als Kind sie dringend benötigten.
Ich klammerte mich an. Was half das schon?
Eher wir uns als Eltern bei ihr betätigten.

Ich hatte das Gefühl, verantwortlich zu sein.
Was Mutter nicht gab, musste ich ihr geben.
Aus Schuld-Gefühl ließ ich mich auf sie ein.
Ich lebte für sie, nicht mein eigenes Leben.

Was sie brauchte, habe ich täglich erkundet.
Was ich brauchte, blieb oft auf der Strecke.
Meine Bedürftigkeit hat ihr nicht gemundet.
Bis heute Bedürfnisse oft zurück ich stecke.

War Vater mal da, hat er uns verwöhnt,
Für Harmonie gesorgt, alles für uns getan.
Wut, Trotz und Eigensinn waren verpönt.
Was ich selbst für mich will, ich kaum erahn.

Verstrickte Eltern mit Bindungs-Einstellung E
Bewirken oft, das Kind ambivalent gebunden.
Von Generation zu Generation derselbe Dreh.
Muster unterbrechend kann Familie gesunden.

Unverarbeiteten Verlusten nachhängende oder U-Bindungs-Einstellung

Sind Bindungs-Personen noch im Trauer-Prozess:
Überwältigt, unverarbeitet und unabgeschlossen.
Oder im Misshandlungs- und Missbrauchs-Stress,
Reagieren sie auf Kontakte zumeist verdrossen,

Unberechenbar, von Grauen geprägt und kalt,
Irritiert, unstet, überfordert und durcheinander.
Ein Kind findet bei ihnen nicht hinreichend Halt,
Egal, ob Bezugs-Person Frau oder Mann wär'.

Erlebens-Grauen, das in ihren Augen aufsteigt,
Signalisiert abhängigem Kind: Hier herrscht Gefahr.
Wenn Eltern-Teil selbst zum Misshandeln neigt,
Wird Grauen auch für das Kind konkret wahr.

Um sich zu retten, beginnt das Kind zu führen.
Statt mich zu missbrauchen, zu beschämen,
Sollen Eltern von mir meine Fürsorge spüren.
Das könnte Misshandlungs-Wunsch lähmen.

Ich muss mich für sie opfern, für sie sorgen,
Bin ihnen zu Diensten, was immer gebraucht.
Sonst gibt es kein Überleben, kein Morgen.
Die Kinder sind überfordert, total geschlaucht.

Eltern, die unter unbewältigtem Trauma leiden,
Oft desorganisiert gebundene Kinder haben.
Traumatisierte, die sich für Kinder entscheiden,
Ohne Psychotherapie deren Zukunft untergraben.

Bindungs-Störungen

Bei fehlender Feinfühligkeit wird Bindung irritiert,
Die Kinder werden unsicher an Eltern gebunden.
Allein-Gelassen-Werden für längere Zeit dazu führt,
Dass Bindung gestört. Kind kann kaum gesunden.

Bindungs-Defizit: Nährboden für Verletzbarkeit.
Anfälligkeit für Seelen-Erkrankung sich erhöht.
Selbst-Regulations-Kräfte stehen weniger bereit.
Aus Unsicherheit leichter eine Störung entsteht.

Vernachlässigung, Misshandlung, Missbrauch:
Diese Taten sind noch nicht getilgt aus der Welt.
Kind leidet darunter und die Menschheit auch.
Seelen-Grundlage für Kriege sich dadurch hält.

Mütter, von Forschern ablehnend eingeschätzt,
Sprachen vergleichsweise mehr Verbote aus.
Kontakt zum Kind war kaum zärtlich besetzt.
Mensch ohne Feingefühl kommt dabei heraus.

Vernachlässigende Mutter Kind kaum stimuliert,
Weiß nicht, was es heißt, in Kontakt zu sein.
Sprunghaft sie auf Kindes-Signale reagiert,
Sie treten nicht in normales Wechsel-Spiel ein.

Bezugs-Person ist weniger variabel als normal.
Sie spricht Kinder kaum in Baby-Sprache an.
Kommunikation wirkt unecht, eher als Qual.
Trotz Bindung man sich nicht beziehen kann.

Vernachlässigte werden zum Größten Teil
Schwierig und passiv in ihrer Interaktion.
So lösen sie Vernachlässigung aus, weil
Sich Versorgung schräger Vögel nicht lohnt.

Als misshandelnd eingeschätzte Mütter gaben
Sich große Mühe im Umgang mit ihrem Kind.
Vergleichsweise frustrierteste Kinder sie haben,
Weil sie überkontrolliert für Kind irritierend sind.

Teufels-Kreis ist auf die Art in Gang gesetzt:
Kindes-Frust wird zu Misshandlungs-Grunde.
Wer verletzt wurde, wird so erneut verletzt.
Elend fräst sich tiefer ein mit jeder Runde.

Ein Verlust oder mehrere Beziehungs-Abbrüche
Können Bindungs-Fähigkeit der Kinder zerstören.
Gequälte Kinder-Seele kommt in Teufels Küche,
Will von Beziehung und Nähe nichts mehr hören.

Enge Beziehungen werden nicht mehr gesucht
Oder sie sind belastet mit starker Ambivalenz.
Dann wird Nähe zu Person zwar noch gesucht.
Doch bin ich nahe, ich mich ängstlich abgrenz.

Bindungs-Verhalten kann vollkommen fehlen.
Oder Bindungs-Verhalten ist undifferenziert.
Kinder beliebige Personen für Nähe wählen.
Als soziale Promiskuität wird sowas definiert.

Zu diesen Kindern zählen Unfall-Risiko-Typen.
Sie haben nicht gelernt, ein Risiko zu kalkulieren.
Kein Rückversichern, ob es Eltern noch lieb, denn
Derart gestört ein kontaktloses Leben sie führen.

Oder Kind zeigt übersteigertes Bindungs-Verhalten.
Nur ständige Nähe der Bezugs-Person schafft Ruhe.
Andere gestörte Beziehung angepasst gestalten:
Nur was du brauchst und verlangst, ich noch tue.

Oft ist dabei viel Angst vor Gewalt mit im Spiel:
Eltern-Gewalt, die erfahren oder oft angedroht.
Kinder verbergen jegliches Bedürftigkeits-Gefühl.
Die Gefühle stumpfen ab und die Seele verrot.

Im aggressiven Bindungs-Verhalten eröffnen Kinder
Bindungs-Beziehungen per destruktiver Aggression.
Werden neu sicher gebunden die Kinder gesünder,
Oft legen sich verbale und leibliche Kämpfe schon.

Bei dem Bindungs-Verhalten mit Rollen-Umkehr
Trägt Kind Verantwortung für Bindungs-Person.
Um deiner Liebe willen gebe Kindheit ich her.
Beeltere ich dich, bekomme ich Nähe als Lohn.

Bitte, Eltern, werdet nicht krank, sterbt mir nicht,
Trennt euch nicht, lasst euch nicht scheiden.
Euch zu Liebe auf Eigenleben ich gern verzicht'.
Trennt ihr euch, bin ich schuld, muss ich leiden.

Ess-, Schrei- und Schlaf-Störungen kommen vor,
Wenn die Kinder nicht sicher gebunden sind.
Sogar Wachstums-Störungen brechen hervor,
War emotionale Verwahrlosung heftig fürs Kind.

Bindungs-Störungen können sich leiblich zeigen:
Zu Asthma, Entzündung, Ekzemen, Geschwüren,
Drüsen-Überfunktion, Blut-Hochdruck wir neigen,
Schmerz aus Bindungs-Sehnen nicht zu spüren.

Bowlbys Störungs-Forschung ist zu verdanken,
Dass heute im Krankenhaus Kinder nicht allein.
Eltern dürfen heute bleiben bei den Kranken.
Doch vordem durfte das auf keinen Fall sein.

Zuvor wurden Kinder von den Eltern getrennt.
Die Bedeutung der Bindung wurde nicht erkannt.
Hospitalismus, Deprivation man Störung nennt,
Die aus Bindungs-Entzug bei Kindern entstand.

Um zwei Monate von Bezugs-Personen isoliert,
Erzeugt einen erheblichen seelischen Schaden.
Trennungs-Schmerz wurde davor nicht kapiert.
Was Gesellschaft bewirkte, muss Kind ausbaden.

Auch bei Zeiten unterhalb der Zweimonats-Frist
Bleiben oft verborgene Kontakt-Störungen nach.
Mensch vielleicht anfälliger für Depressionen ist,
Sozial ängstlicher, da Selbst-Wert eher schwach.

Auch Trennungs-Phase, die eher kurz erscheint,
Kann zu bleibendem seelischen Schaden führen.
Bei Bindungs-Unterbrechung Kind zu sterben meint.
Noch jahrzehntelang später ist das Echo zu spüren.

Andauernde Trennung von einer Bindungs-Person
Löst Trauer-Prozess aus, Trennung zu verwinden.
Der beginnt oft als unrealistische Suche, als Illusion,
Durch Wut ersetzt, ist Person nicht mehr zu finden.

Wenn Trauer-Prozess, was nicht sicher, gelingt,
Lernt Kind, Wegfall der Person zu akzeptieren.
Nicht jeder Verlust dauerhaft ins Elend bringt,
Dürfen wir zeigen, was im Prozess wir spüren.

Tiefen-Psychologie als Analytische Psychotherapie

Carl Gustav Jung (1875 – 1961) und der Schöpfungs-Mythos der Gnostiker

An die zwanzig Jahre jünger als **Freud**
War Jung zu Freuds Kronprinzen auserkoren.
War der wichtigste Mitarbeiter lange Zeit,
Im Streit ums Unbewusste sie sich verloren.

Den Philosophen **Nietzsche** kannten sie.
Jeder machte sich daraus eigenen Reim.
Jung mochte auch gnostische Philosophie,
Eine christliche Lehre, inoffiziell, geheim.

Aus Engeln wurden Archetypen bei Jung,
Archaische Wesen aus dem Unbewussten.
Symbole brächten die Seele in Schwung,
Verhindern, sind wir offen, ein Verkrusten.

Schöpfungs-Mythos der Gnostiker

Normale christliche Schöpfungs-Geschichte
Ist angefüllt mit Gehorsam, Strafe und Sünde.
Neues Testament nicht Eindruck vernichte,
Obwohl hier schon Jesus von Liebe künde.

Laut Gnosis existiere vollkommener Gott,
Werde Demiurg oder Schöpfer-Gott genannt.
Mensch-Werdung sei ohne Sünden-Komplott.
Gott habe die Menschen niemals verbannt.

In jedem von uns stecke ein göttlicher Kern.
Kein Mensch sei je ganz von Gott getrennt.
Als Christus habe Gott die Menschen gern.
Jesus man Inkarnation von Christus nennt.

Eine andere Auffassung von Christentum,
Die jedoch niemals Mainstream geworden.
Dient nicht so sehr der Kirche zum Ruhm,
Rechtfertigt kaum ihr grausliches Morden.

In jedem von uns wohne geistiges Prinzip,
Das Rückkehr zur Vollkommenheit erlaube.
Der Mensch sei kein sündiger Apfel-Dieb
Und Gottes Geist sitze nicht in der Taube.

Der Mensch sei zwar in die Materie gestellt,
Doch sei er vom Wesen her reiner Geist,
Der sich lösen könne aus Haftung an Welt,
Sich vereinend mit dem, was weiter weist.

Eine total andere Schöpfungs-Geschichte.
Kein Versagen, kein Teufel und Fege-Feuer.
Der Mensch erscheint in besserem Lichte.
Das war den Herrschenden nicht geheuer.

Christus sei geboren von Gott-Mutter-Vater,
Gesalbt mit Güte zu geistiger Vollkommenheit.
Christus erbitte sich die Vernunft als Berater.
Dieser stelle Wille, Denken und Leben bereit.

Die Basis unseres Alls bildeten vier Lichter:
Wahrnehmung mit Einsicht und Erinnerung,
Verstehen mit Liebe und Idee als Gesichter,
Weisheit halte perfekten Frieden in Schwung.

Schließlich noch Gnade, Wahrheit und Form.
Eigenschaften, die Christus zugesprochen.
Unterschied zur Kirchen-Lehre ist so enorm,
Dass sich Gnostiker im Geheimen verkrochen.

Über die vier großen Lichten würden gesetzt:
Urmensch als Offenbarung der Wahrheit,
Dessen Sohn, mit Seele noch unverletzt,
Und reine Weisheit als Quelle der Klarheit.

Schöpfung werde weiter ausdifferenziert.
Es entstehe der konkrete Mensch dabei,
Dessen Körper von dreißig Engeln regiert,
Weil Leib für uns Menschen so wichtig sei.

Fünf Chef-Engel überwachten die Dreißig:
Sinnes-Wahrnehmen, Lernen, Vorstellungs-Kraft,
Harmonie samt Bewegung sei in uns fleißig,
Auf dass man sich Bewusstsein erschafft.

Keine Leib-Feindlichkeit ist hier zu erleben,
Für die das Kirch-Christentum so berüchtigt.
Nirgends ein körperlustfeindliches Bestreben,
Wo der Mensch den Leib geißelt und züchtigt.

Kraft-Quellen im physischen Bereich sind
Hitze und Kälte, Nässe und Trockenheit.
Diese vier sind der Mutter Materie Kind,
Leiber wahrhaftig zu unterstützen bereit.

Es werden vier psychische Kräfte benannt:
Lust und Begierde, Furcht und Trauer
Haben mit Leidenschaft uns in der Hand
Und bewirken, dass wir froh oder sauer.

Dreihundertfünfundsechzig Engel am Start.
Für Jung ein gigantisches Figuren-Kabinett.
Jeder Tag so neue Möglichkeiten offenbart.
Gut, wenn man ein Leben voll Chancen hätt'.

Aus Engels-Pool kann man die Archetypen
Entwicklungs-Symbole der Seele ableiten.
Chance zur Neuentfaltung uns blieb, wenn
Wir Symbol-Welt erschließen und deuten.

Struktur der Psyche bei Jung

Für Jung ist menschliche Psyche aufgeteilt
In bewusste und in unbewusste Bereiche,
Wobei ich mit einem Ich, das mich heilt,
Außenwelt und Unbewusstes innen erreiche.

Jung sah als Beweis fürs Unbewusste
Seine Assoziations-Experimente an.
Proband auf Wörter reagieren musste
Spontan, also so schnell wie er kann.

Einige Wörter lösten Reaktionen aus,
Merkwürdig, in der Assoziation gestört.
Jung schloss in seinen Studien daraus:
Zu Störung meist früher Konflikt gehört.

Konflikte, von ihm Komplexe genannt,
Haben, obwohl zumeist unbewusst,
Bewusste Reaktion mit in der Hand.
Es wird nicht gewollt, doch gemusst.

Jung nahm zudem an, es würde neben
Dem persönlichen Unbewussten ein
Kollektives Unbewusstes für uns geben.
Alles Wissen würde dort gelagert sein.

Unser Bewusstsein, also unser Ich, könne
Nach außen gewandt denken und intuieren,
Und, wenn man sich innezuhalten gönne,
Nach innen gewandt fein fühlend spüren.

Unbewusstes verfüge über Funktionen,
Biografisches Gedächtnis zu bewahren,
Sei Sitz für Gefühle und ihre Emotionen.
Kollektive Archetypen werden erfahren.

Typen-Lehre bei Jung

Vier Menschen-Typen seien zu unterscheiden:
Der **Denk-Typ** wolle logisch geordnete Welt.
Scheint unter seinen Emotionen zu leiden,
Also Gefühle gern in den Hintergrund stellt.

Seine Welt werde kalt und meist ohne Mitgefühl.
Rational allein könne Leben schwerlich gelingen.
Solch Mensch bleibe fern vom Lebens-Gewühl.
Depression kann in seelische Not ihn bringen.

Intuitions-Typ werde von Einfällen überschüttet,
Doch könne diese selten in Realität umsetzen.
Selbst-Wirksamkeits-Gefühl werde so zerrüttet.
Nichts auf die Reihe zu kriegen, kann verletzen.

Nichts erhalte einen passenden Stellen-Wert.
Die Welt werde als wild und chaotisch erlebt.
Allzu vieles laufe schräg, unpassend, verkehrt.
Normalität, die ersehnt, werde nicht angestrebt.

Empfindungs-Typ sei an die Mitwelt gebunden,
Könne sich kaum gedanklich davon distanzieren.
Nur reaktiv könne ein Mensch nicht gesunden.
Zum Fluch werde ihm sein empfindsames Spüren.

Gefesselt an seine unmittelbare Sinnlichkeit
Gelinge ihm kaum eine begriffliche Abstraktion.
Zur Reflexion über sich darum kaum bereit,
Verstricke solch Mensch sich im Dasein schon.

Der **Fühl-Typ** werde von Gefühlen bestimmt,
Unbearbeitete Gedanken ihn oft bedrohen,
In unklares Grübeln das Denken schwimmt.
Von Gefühl getrieben könne Seele verrohen.

Gefühle trieben ihn an und trieben ihn um.
Für sich und für andere kaum berechenbar
Nehme er sich und anderen das stets krumm,
Was nicht in Einklang mit den Gefühlen war.

Psychosoziale Entwicklung bei Jung

Jeder Mensch müsse für sich den Prozess
Der Individuation und Integration vollziehen.
Erzeuge Entwicklungs-Prozess zu viel Stress,
Würde unsere Seele in Krankheiten fliehen.

Individuation meint, zu sich zu kommen
Der zu werden, als der gemeint man ist.
Leben wird in eigene Hände genommen,
Auch wenn Abschied von Eltern oft trist.

Integration meint, zu sich zu nehmen,
Was uns ein Ganzes hier werden lässt.
Zerteilt wir unsere Entwicklung lähmen.
Teilungs-Konzepte halten wir nicht fest.

Dass Wandlungs-Stress man ertragen kann,
Machen wir Entwicklungs-Aufgaben uns klar,
Die in entsprechender Lebens-Phase dran,
Deren Abschluss erneut Wandel gebar.

Wir werden zu uns in zwei großen Phasen.
Bis fünfzig Integration in äußere Realität.
Ab dann heißt es, Außenweg abzublasen,
Weil Weg in die innere Wirklichkeit ansteht.

Vorgeburtlich sei der Archetyp Ouroboros,
Schlange, die in den Schwanz sich beißt.
Ich ist noch klein. Die Symbiose ist groß.
Ob Mutter ihr Kind wohl willkommen heißt?

Ein pränatales Leben wird angenommen.
Leben beginnt bei ihm nicht mit Geburt.
Eh wir von Mutter nach draußen kommen,
Wird unser Welt-Erleben schon vorgespurt.

Im Jahr eins wächst Urbeziehung zur Mutter.
Als Archetyp wird die Große Mutter erfahren.
Ist in dieser Phase viel zu wenig in Butter,
Kann Psychose sich bilden mit den Jahren.

Der Vater spielte seinerzeit noch keine Rolle.
Kinder er zumeist aus der Ferne betrachtete.
Kinder-Psychologie, das war das Unheilvolle,
Solche Vater-Abstinenz nicht weiter brachte.

Jahr zwei bis drei nennt er matriarchalisch.
Mutter beherrsche Beziehungs-Geschehen.
Held und Heldin wird Kind, denn martialisch
Sie Konflikte mit ihrer Mutter durchstehen.

Liebst du mich, wenn ich selbstständig bin?
Darf ich autonom zugleich unsicher sein?
Das mit Bevormunden haut nicht mehr hin?
Eigenwille bricht in das Kinder-Leben ein?

Es gehe um Lösung aus der Ursymbiose,
Um Balance im Beziehungs-Geschehen:
Bleibt Bindung zu fest? Wird sie zu lose?
Hält Mutter mich? Lässt sie mich gehen?

Wird unser kindliches Ich gestärkt dabei?
Gelingt Mutter und Kind verlässlich Binden?
Wird Kind autonom, in seinem Inneren frei?
Kann Kind Freiheit in Geborgenheit finden?

Erfährt hier das Kind wahre Mütterlichkeit?
Wird das Urweibliche in Kinde angelegt?
Wird es für Gefühl und Leib-Haftung bereit?
Wird das Schöpferische in ihm gepflegt?

Jahre drei bis zwölf seien patriarchalisch:
Junge und Mädchen mit Vater im Kampf.
Held und Heldin sind die Muster, archaisch.
Unerledigtes verbleibt in Seele als Krampf.

Zählen meine oder eher deine Normen?
Können wir uns achten und respektieren?
Wie wird das Eltern-Vorbild uns formen?
Gedeiht mein Ich oder muss es kapitulieren?

Erfahren Kinder hier echte Männlichkeit,
Öffnung für Sprache und für Rationalität?
Werden sie für Mitwelt-Bezüge bereit?
Eine neue Balance-Anforderung entsteht.

Individuum hier und Gesellschaft dort,
Weder zurückgezogen noch angepasst.
Die Mitwelt wird kindlicher Lebens-Ort.
Wird damit vermachte Chance erfasst?

Zu viel Gesellschaft macht neurotisch.
Zu wenig Gesellschaft macht kriminell.
Wirkt auf uns Gesellschaft despotisch?
Wird echte Demokratie für uns aktuell?

Grund-Gesellschafts-Erfahrung ist Familie.
Findet jedes Kind hier passenden Platz?
Darf alles hier sein: Alge, Rose und Lilie?
Sind Kinder Last oder sind sie ein Schatz?

Wird lebendige Demokratie praktiziert?
Dürfen Kinder in Familie mitbestimmen?
Wird gewaltfrei Kommunikation vorgeführt?
Will sie keiner auf Normen hin trimmen?

Wie erlebt Kind Beziehungs-Geschehen?
Sind Mutter und Vater in Partnerschaft?
Können Kinder deren Zuneigung sehen
Oder erleben sie soziale Kluft, die klafft?

Mit diesen Fragen jedoch wird gesprengt,
Was Carl Gustav selbst als Kind erlebte.
Sein Staats-Bewusstsein war eingeengt.
Obrigkeits-Staat in seinen Zellen klebte.

Darum kann man Ideen nie so belassen,
Sind Konzepte ständig zu aktualisieren.
Freud begann den Jung dafür zu hassen,
Wollte der die reichen Ideen weiter führen.

Für Jung war Unbewusstes mehr als Trieb,
Kollektives Unbewusstes war transpersonal.
Dies zu erschließen uns als Aufgabe blieb.
Potenziale nicht zu nutzen, fand er fatal.

Jung ging mit Entwicklungs-Psychologie
Anders als Freud bis zum Lebens-Ende.
Für Freud mit Adoleszenz lange endete sie.
Für Jung hatte Sein noch weitere Wende.

Zwölf bis zwanzig sei die Jugend-Phase,
Wo Held oder Heldin die Familie verlässt.
Wind der Gesellschaft weht um die Nase.
Geht es gut, wird Ich konturierter und fest.

Gefordert sei, sich zum Leben zu wenden,
Den ureigenen Weg ins Leben zu gehen,
Sich nicht in Konvention zu verschwenden.
Durch unser Tun könne Zukunft entstehen.

Zwanzig bis fünfzig sei Erwachsenen-Zeit
In der sich die Persona zu gestalten hat.
In Lebens-Feldern mache man sich breit.
Etablierung in der Gesellschaft findet statt.

Von fünfzig bis zu fünfundsechzig Jahren
Durchleben wir die Krise der Lebens-Mitte.
Gehe es gut, wir Schatten-Reich erfahren.
Mies gehe es, da man Schatten bestritte.

Nun gelte, nach innen sich ganz zu werden,
Weibliches und Männliches zu integrieren,
Sich nicht länger als Held(in) zu gebärden,
Doch Anima und Animus zusammenzuführen

Nach fünfundsechzig beginne unser Alter.
Den Weisen, die Weise gelte es zu finden.
Aus dem Seins-Kokon entschlüpfe der Falter,
Frei flatternd sich mit dem All zu verbinden.

Tiefen-Psychologie als Individualpsychologie

Alfred Adler (1870 – 1937)

Adler war vierzehn Jahre Jünger als **Freud**.
Hatte wie Freud in Wien auf Arzt studiert.
Lernete bei Freud Psychoanalyse einige Zeit,
Bis eigener Weg ihn von Freud fortgeführt.

Er sah Mensch nicht von Trieben bestimmt,
Sondern als selbstbestimmt-freies Wesen,
Das es mit der bestehenden Kultur aufnimmt
Um seine Entwicklungs-Aufgaben zu lösen.

Gegensatz zu Freud: nicht zu überbrücken.
So kam es nach Jahren zu einem Bruch.
Keiner wollte von seiner Theorie abrücken.
Meist ist Dogmatik für Beziehung wie Fluch.

Eine Gesellschaft für Individual-Psychologie
Wurde nach Trennung von Freud gegründet.
Dieser Name nicht von Pauschal-Ideologie,
Eher von besonderem Menschsein kündigt.

Jede Person sei ein einmaliges Individuum,
Als Ganzheit zu behandeln und zu verstehen.
Organ-Minderwertigkeit treibe Kranke um,
Heilungs-Chance in Kompensation sie sähen.

Adler hielt nichts von Freuds Instanzen-Lehre,
Dass Mensch in Ich, Es und Über-Ich zerfiel.
Gegen solche Zerstückelung er sich wehre,
Obwohl ihm Freud als Mensch sehr gefiel.

Schwerpunkt in der Psychoanalyse schien
Auf innerpsychischen Konflikten zu liegen.
Konflikte von Individuum zu Mitwelt für ihn
Uns Menschen real verstören und verbiegen.

Sozialbeziehungen im Mittel-Punkt bei Adler

Alle Lebens-Fragen seien soziale Probleme
Der tragenden Beziehung vom Ich zum Du.
Man diese in Arbeit und Familie mitnehme.
Für ihre Lösung bräuchte man Macht hinzu.

Bruch mit Freud stürzte Adler in tiefe Krise,
Die Alfred jedoch auch als Chance begriff.
Sorgsam unternahm er eine Selbst-Analyse,
Gab heilenden Gedanken weiteren Schliff.

Er analysierte sein Minderwertigkeits-Gefühl,
Suchte nach Wurzeln in der Kindheit dafür,
Kämpfte sich durch inneres Gefühls-Gewühl,
Entwickelte für Kompensation ein Gespür.

Ein autoritäres wie verwöhnendes Erziehen
Steigere kindliches Minderwertigkeits-Gefühl.
Sich diesem Eltern-Einfluss zu entziehen,
Sei notwendiges, doch nicht leichtes Spiel.

Minderwertigkeits-Gefühle seien Motivation,
Uns individuell und als Gattung zu entfalten.
Ein Bewältigungs-Wunsch uns innewohn',
Uns mächtig und überlegen auszugestalten.

Macht im Sinne von Kompetenz, Vermögen,
Doch nicht als Heldentum, Herrschaft, Gewalt.
Lebens-Motto sei, überlegen zu überlegen,
Nicht distanziert zu werden, einsam und kalt.

Ideen hat Adler von **Nietzsche** übernommen.
Macht- und Ohnmachts-Thema war da zentral.
Gemeinschafts-Gefühl ist dazu gekommen,
Dies befreie uns aus Minderwertigkeits-Qual.

Minderwertigkeits-Gefühl werde ausgeglichen,
Indem wir uns als Teil der Gemeinschaft fühlen.
Destruktives der Minderwertigkeit sei gewichen,
Indem wir beziehungsreich zusammenspielen.

Fehle Gemeinschafts-Gefühl oder sei es gestört,
Entarte unser Macht-Streben zu Überwertigkeit.
Machtgeil man nicht mehr auf Mitgefühl hört,
Sei man nicht zur Sozial-Abstimmung bereit.

Dieser Sprung von Minder- zur Überwertigkeit
Sei ein Fehl-Sprung in Überkompensation.
Minderwertigkeit werde nicht wirklich befreit,
Sondern lebe verdeckt in Allmachts-Illusion.

Aus Überwertigkeits-Komplex erwachse Störung:
Neurose, Psychose, Trunksucht, Kriminalität,
Selbst-Tötung und andere Selbst-Zerstörung,
Da auf unnützer Seite der Macht man steht.

Fließend Übergang von Neurose zu Psychose.
Neurose mit Symptomen Mitwelt unterdrücke.
Bei Psychose werde Mitwelt-Kontakt zu lose,
Man sich vergötternd nach innen verrücke.

Neurotische Symptome hätten die Funktion,
Rückzug aus Gemeinschaft zu verdecken,
Sie schürten kränkende Individualitäts-Illusion,
Um Selbstwert-Einbuße nur nicht zu checken.

Wenn wir Minderwertigkeit überkompensieren,
Vermeintliche Schwäche mit Stärke tarnten,
Wir wahrhaftige Beziehung zu uns verlieren.
Er hörte auf Stimmen in sich, die ihn warnten.

Überkompensation sah er an als neurotisch,
Weil sie Integration von Schwäche vermeide.
Schwäche nicht anzunehmen, sei idiotisch,
Weil Leib und Seele unter Vermeiden leide.

Therapie müsse mit Ermutigung beginnen,
Sozial befriedigende Aktivität müsste sein,
Um sich auf Gemeinschaft neu zu besinnen,
Lässt man sich auf Sozial-Experimente ein.

Daraufhin werden Leben-Stil wie Lebens-Plan
Auf Gemeinschafts-Feindlichkeit hin untersucht.
Man entzaubert den Überkompensations-Elan.
Leit-Bild mit sozial nützlicher Macht man sucht.

Adler eröffnete Erziehungs-Beratungs-Stellen,
Gründete eine Klinik für Kinder-Psychologie,
Konnte Lehrern Wissen zur Verfügung stellen,
Arbeitete an verständlicher Seelen-Theorie.

Mit dreiundsechzig er Alters-Werk schrieb:
„Der Sinn des Lebens“ hatte er es genannt.
Vier Jahre im Exil ihm noch zu leben blieb.
Zwei Arten von Sinn hatte er damals erkannt.

Erstens Sinn, den Mensch im Leben sucht
Und, hat er Glück, auch irgendwann findet,
Indem er guten Platz in Gemeinschaft bucht,
Das Menschen Trennende meist überwindet.

Zweitens Suche nach wahren Sinn im Leben,
Sinn-Suche jenseits unserer Erlebens-Welt,
Dieses über den Alltag hinaus zu streben,
Wobei sich nur selten Befriedigung einstellt.

Bezugs-System nicht nur Mensch-Gemeinschaft,
Sondern es gehe um Mensch-Kosmos-Bezug,
In Richtung Vollendung strebe unsere Kraft,
Selbsterhalten und Vermehren sei nicht genug.

Vollkommenheits-Streben sei in uns angelegt,
Sei in jedem von uns als Antrieb vorhanden.
Kosmischer Entwicklungs-Impuls uns bewegt,
In idealer Gemeinschaft der Zukunft zu landen.

Alte Minderwertigkeit gelte es zu überwinden,
Leiden durch Entwickeln hinter sich zu lassen,
Schöpferischen Urkräfte in uns zu finden,
Mit unserem Willen die Macht zu erfassen.

Kant, Schopenhauer und **Nietzsche** als Paten,
Dazu Darwin und Lamarck für die Evolution,
Auch **Smuts** konnte ihn zu Holismus beraten.
Reichtum der Ideen-Welt nutzte er schon.

Heilsam, wenn Psychologie und Philosophie
Wie bei Adler wieder näher zusammen rücken.
Allein mit statistikhöriger Auszählungs-Empirie
Wird Menschen-Verständnis nimmer glücken.

Tiefenpsychologie als sozialkritische Psychoanalyse

Erich Fromm (1900 – 1980)

Fromms sozialwissenschaftliches Denken,
Verbunden mit seinen humanistischen Ideen,
Kann unseren Blick auf Möglichkeiten lenken,
Humaner, nachhaltiger mit Welt umzugehen.

Fromm war Laienpsychoanalytiker, kein Arzt,
War Soziologe, Philosoph, Sozialpsychologe.
Als Nicht-Arzt du oft nicht anerkannt warst.
Elitärsein wirkt oft als narzisstische Droge.

In Frankfurt wirkte er an Sozialforschung mit.
Sozial-Charaktere zu ergründen, war Ziel,
Weil auch er am aufkommenden Nazitum litt.
Wie nur komme Gewalt ins Lebens-Spiel?

Durch Befragung entdeckte er drei Sorten:
Zum einen den autoritären Sozial-Charakter.
Zum anderen war radikaler Typ zu verorten.
Mischcharakter war theoretisch vertrackter.

Autoritär war ein Charakter mit Vorurteilen,
Gewaltsamer Durchsetzung von Interessen,
Gut angepasst an die, die Vorteile verteilen,
Meist auch von Zerstörungswut besessen.

Als radikal wurde Sozialcharakter definiert,
Der sich nicht herrschenden Regeln unterwarf,
Aus Vernunftgründen Gesellschaft kritisiert,
Sich auf gegen den Staat stellt nach Bedarf.

Damit war auch klar, wohin es Fromm zog.
Humanismus bedeutete auch, frei zu sein.
Wie die äußere auch innere Freiheit wog.
Der autoritäre Charakter stellte beide ein.

Wie **Reich** gehörte auch Fromm zum Kreise
Marxistischer Psychoanalytiker in Berlin.
Nach Hitlers Machergreifung lange Reise:
Auch er musste bis in die USA entflieh'n.

In New-York wurde Sozialforschungsinstitut
Aus Frankfurt mit Emigranten weitergeführt.
Auch in den Staaten hatte Fromm den Mut,
Dass er Staatsschwachpunkte angerührt.

In den neunzehnhundertfünfziger Jahren
Waren fast alle Soziologen davon überzeugt,
Dass flexibler Mensch damit gut gefahren,
Wenn herrschender Bedingung er sich beugt.

Hinreichend gesund sei eine Gesellschaft,
Die in ihren Grundzügen gut funktioniere.
Wer psychisch gestört sei, sei ohne Kraft,
Gesellschaftsregeln meist nicht kapiere.

Seelenkrankheit sei individuelles Problem.
Gesellschaft habe kaum was damit zu tun.
Herrschende Wissenschaft hatte es bequem,
Konnte sicher auf ihren Lehrstühlen ruh'n.

Fromm vertrat eine andere Wertposition,
Die er normativen Humanismus nannte.
Neutralität der Gesellschaft sei pure Illusion.
Gesundheitszustand man daran erkannte,

Ob Gesellschaft für Familie Rahmen schaffe,
Durch die Leibseeleverletzung minimiere,
Oder ob sie abständig Bedingung begaffe,
Die schon Kinder ins Seelenelend entführe.

Da er humanistischen Sozialismus vertreten
Und sich der Friedensbewegung zugewandt,
Mussten US-Geheimdienste ihn befenden.
Sozialist zu sein, war schon wieder riskant.

Mit vierundsiebzig zog er in die Schweiz,
Verbrachte dort noch sechs Altersjahre.
In Schweiz zu sein, hatte für ihn seinen Reiz.
Die USA waren für ihn nicht das Wahre.

Fromm und die Situation des Menschen

Tiere lebten meist in vollkommener Harmonie
Mit der Natur, die sie allseits umschließe.
Nehmen alles als gegeben bar der Fantasie.
Fantasiefrei kein Seinsproblem sie verdrieße.

Der Mensch könne mit Hilfe seiner Vernunft
Seine Mitwelt nahezu beliebig modifizieren,
Baut sich in Wüsten und Eis seine Unterkunft,
Kühlt, nicht zu schwitzen, heizt, nicht zu frieren.

Bestehendes sei für Menschen kaum Grenze.
Unzufriedenheit rege viele zum Handeln an.
So verändere er auf Dauer Mitwelt in Gänze
Als Wesen, das sich und Welt wandeln kann.

Mensch bleibe nicht im Bestehenden gefangen,
Sondern sei kritisch, gewillt, initiativ und kreativ.
Um über Gegebenheiten hinaus zu gelangen
Brauche er oft andere, das Team, Kollektiv.

Mensch habe sich über die Natur erhoben,
Könne sie begrenzt erschaffen, bezwingen.
Nur wenn die Naturgewalten zu heftig toben,
Mag ihm Beherrschung nicht mehr gelingen.

Diese Gabe von uns sei zugleich Fluch.
Mensch sei so eine Anomalie der Natur.
Er denke, aber meist nicht komplex genug.
Von Harmonie mit Natur oft nicht die Spur.

Wir seien aus Schöpfung herausgefallen.
Gefühle von Machtlosigkeit so entstehen.
Immer wieder wir an neue Grenzen prallen.
Aufprallen mag einher mit Ängsten gehen.

Mensch fühle sich nie ganz in Sicherheit.
Seine reine Existenz werde zum Problem.
Als Tier habe er sich von der Natur befreit.
Als Mensch sei ihm Freisein unangenehm.

Seien die tierischen Bedürfnisse gestillt
Wie Hunger und Durst, Schlaf und Sex,
Treten menschliche Bedürfnisse ins Bild.
Leben sei irritierend, unsicher, komplex.

Dann strebe er danach, stelle Weichen,
Zu verwirklichen, was ihm menschlich sei,
Die Ziele seiner Existenz zu erreichen.
Im Erringen von Sinn sei er niemals frei.

Leben werde beherrscht von Polarität
Aus Regression hier, Progression da.
Auf einer Seite eher Krankheit steht.
Auf anderer ist eher Gesundheit nah.

Seelische Grund-Bedürfnisse nach Fromm

Abnabelung von Eltern sei beängstigender,
Doch notwendiger Prozess, Ich zu werden.
Nur vollständige Autonomie biete Gewähr,
Wahrhaftig anzukommen auf dieser Erden.

Nur autonom sei echte Entwicklung drin,
Freies Binden, gewähltes Transformieren,
Solange an der Eltern Nabelschnur ich bin,
Werde innere Freiheit ich nicht kapieren.

Erst Bindung finden, dann sich lösen,
Liebe zwischen Eltern und Kind genießen,
Kind in Freiheit entlassen, nicht im Bösen:
Geborgenheit in Freiheit kann sprießen.

Problem sei nicht Liebe von Eltern zu Kind,
Sondern kindlich Verharren in Abhängigkeit.
Die hilfreich als Eltern für ihre Kinder sind,
Zur Freigabe trotz oder wegen Liebe bereit.

Um Verlust erster Wurzeln zu überwinden,
Sich in Mitwelt heimisch fühlen zu können,
Gelte es, ich-fördernde Strukturen zu finden,
Sich Entwicklungsgemeinschaft zu gönnen.

Von echter Sicherheit, Schutz und Wärme,
In heilsamer Familienbeziehung erfahren,
Man weiter, obwohl erwachsen, schwärme.
Dies Sehnen schwinde nicht mit den Jahren.

Des Menschen besondere Stellung zur Natur
Verdamme uns zu innerer Heimatlosigkeit.
Bedürfnisse seien wie eine Heilungskur,
Durch die wir Heimat zu schaffen bereit.

Bedürfnisse seien psychisch zu verstehen
Persönlichkeit und Lebenspraxis zusammen
Lassen Wünsche ans Leben entstehen.
Sie nicht leiblichen Trieben entstammen.

Mensch sei aus humanistischer Sicht
Nicht von Natur aus gut oder schlecht.
Sei häufig unbewusst, entscheide nicht,
Erkenne nicht, was falsch und was recht.

Uns Menschen ständen, prinzipiell gesehen,
Zwei Befriedigungsmöglichkeiten offen.
Dass wir die uns heilenden Wege gehen,
Sei erstrebenswert, sei für alle zu hoffen.

Solche Gegensätze wie Liebe oder Hass
Existierten nicht unabhängig voneinander,
Seien Antworten auf ein Problem: Was
Erkennt man? Welche Lösung kann wer?

Identitätserleben durch Individualität oder Konformität

Da jeder Mensch selbstständig leben muss,
Nicht durch Herkunft und Instinkt festgelegt,
Braucht er Wissen darum: Hier ist Schluss.
Bis hierhin, nicht weiter mein Ich mich trägt.

Man muss Bild von sich machen können:
Bis hierhin reicht das Meinige, mein Ich.
Wenn wir uns keine Grenzziehung gönnen,
Verwirrt unser Ich meist im Grenzlosen sich.

Sich selbst als Ich, als getrenntes Wesen
Mit Hautgrenzen zur Mitwelt zu erleben,
Ist eine Voraussetzung für unser Gelingen.
Ich-Identität sollten wir darum anstreben.

Ich-Identität meint: Ich bin mir bewusst,
Dass ich es bin, was aus mir handelt.
Mein Herz schlägt in dieser meiner Brust.
Ich bleibt, auch wenn sich viel wandelt.

Aus Identität heraus gelinge Anderswerden.
Könne man seine Grenzen überschreiten,
Ohne sein Ich durch Irrsinn zu gefährden,
Könne man Daseinsspielräume weiten.

Bedürfnis nach einem Identitätserleben
Sei derart grundlegend für Lebensgefühl,
Dass wir unser autonomes Ich hergeben
Im Verständnis, Einzelner zähle nicht viel.

Schwach-Ich brauche Gemeinschaftskrücke,
Dränge sich in übertriebene Konformität,
Zerstöre zur Individualität seine Brücke,
Nehme Zugehörigkeit als Ersatz-Identität.

Identitätserleben bleibe derart illusorisch.
Wahres Identitätserleben sei individuell.
In Gesellschaft, in der Illusion notorisch,
Verbreite Obrigkeitsdenken sich schnell.

Bezogenheit durch Liebe oder Narzissmus bei Fromm

Sich mit anderen Menschen zu vereinigen,
Diene den Einzelnen als wichtigster Versuch,
Sich nicht mit Einsamkeit derart zu peinigen,
Das Existenz erscheine wie bitterer Fluch.

Zu sich selbst und anderen tragendes Gefühl
Verbindlicher Bezogenheit zu konstruieren,
Ist mitentscheidend, ob wir im Lebens-Spiel
Gesund gewinnen oder eher krank verlieren.

Höchste Erfüllung biete dabei unsere Liebe
Als einziger Weg, mit Welt eins zu werden,
Ohne dass man in Konformismus triebe,
Ohne Individualität dadurch zu gefährden.

In der Liebe vereinige sich die Einzel-Person
Sehr verbindlich mit einem anderen Wesen,
Verharre zugleich in Besonderheit schon,
Bleibe integer, müsse sein Ich nicht auflösen.

Die Liebe zwischen zweien in Partnerschaft
Würde stets wieder von Neuem entstehen
Wenn man Polarität zu überwinden schafft,
Von Vereinigung und Auseinander-Gehen.

Durch Liebe werde unser Egoismus gering,
Bedürfnis der anderen als wichtig erlebt.
Ohne Mühe man kreativen Konsens erbring'.
Übervorteilungsmisstrauen wird nicht gehegt.

Liebe entgegen stehe unser Narzissmus,
Wo man selbstverliebt und selbstverloren,
Man mächtig sein und viel besitzen muss,
Liebe und Partnerschaft noch ungeboren.

Mitwelt werde dann nur als Mittel benutzt
Um Bedürfnisse befriedigt zu bekommen.
Mitmensch werde zu Objekt zurück gestutzt.
Seine Identität werde ihm dabei genommen.

Der Bezug zur Mitwelt basiere auf Macht.
Einheit werde nur äußerlich hergestellt.
Integrationsgefühl werde zu Fall gebracht.
Entfremdet, unecht die Beziehung zur Welt.

Transzendenz durch Kreativität oder Destruktivität

Vernunft und Vorstellungskraft verhindern
Einzig passiv durch dies Leben zu gleiten.
Differenz zum Vorgefundenen kann man lindern,
Wenn wir uns und die Mitwelt neu aufbereiten.

Indem wir Schöpfer-Rolle für uns akzeptieren,
Können wir Zufall und Tier-Sein überwinden,
Können wir uns und Mitwelt transzendieren,
Liebend und fürsorgend uns in Welt einfinden.

Auch zerstörend kann Mensch neugestalten.
Destruktion bleibt die minderwertige Variante.
An Zerstörungen muss ein jeder sich halten,
Der konstruktive Kreativität nicht erkannte.

Dekonstruktion, nicht Destruktion kann nötig sein,
Sollten alte Strukturen zu eng uns erscheinen.
Nicht zum Ausstieg, zum Umstieg laden wir ein,
Experimentieren mit Formen, die wir meinen.

Dekonstruktion schafft uns Platz für das Neue.
Destruktion zerstört, ist für Werte fast blind.
Dekonstruierend auf Alternative ich mich freue.
Destruktive Menschen meist freudlos sind.

Nur bejahendes Tun zum Glück führen kann.
Verneinende Destruktivität birgt Leid in sich.
Auf einzelne Kreativitätsakte kommt es an.
Entwickle dich kreativ und unterstütze mich.

Gestörte Einzelne und störende Gesellschaft bei Fromm

Unter einer Störung leide Mensch dann,
Wenn er nicht über Eigenschaften verfüge,
Die man als menschlich ansehen kann,
Er nicht dem Humanen in uns genüge.

Gehe man beispielsweise davon aus,
Spontaneität sei das, was Mensch brauche,
Führt Spontaneitätsmangel darauf hinaus,
Dass man derart neurotisch sich schlauche.

Gehört unsere Spontaneität hier versteckt,
Wird sie gesellschaftlich eher missachtet,
Erwerben viele den Spontaneitäts-Defekt,
Wird Unspontansein als normal betrachtet.

Spontaneitätsmangel wird Teil der Kultur.
Wer spontan ist, wird zum Außenseiter.
Kind ist spontan. Was machen wir nur?
Eltern sind ratlos, wissen nicht weiter.

Ein Zugehörigkeitsgefühl verhindere oft,
Dass sich Defekt zur Neurose entfalte,
Anpassend man ihr zu entgegen hofft,
Indem man alles Spontane abspalte.

Gesellschaft liefere viele Kulturopiate,
Ausbruch der Krankheit zu vermeiden,
Ziehe Fernsehen und Fußball zu Rate,
Auf dass wir nicht unter Defekten leiden.

Würde man diese Opiate verweigern,
Schlagartig einen großen Zeitraum lang,
Würde Krankheits-Ausbrüche steigern.
Wer nicht kompensieren kann, wird krank.

Wer unspontan ist, scheint zu passen.
Zugehörigkeit den Mangel kompensiert.
Spontane Ausländer muss man hassen.
Krieg gegen die Spontanen man führt.

Ob Gesellschaft die Einzelnen unterstütze,
Leibseelische Grundbedürfnisse zu stillen.
Gesellschaft schade uns oder sie nütze,
Könne Leben zerstören oder miterfüllen.

Zwar sei Mensch fähig, sich anzupassen,
Könne unter vielerlei Bedingungen leben,
Doch er könne nicht von Bedürfnis lassen,
Das grundlegend für menschliches Leben.

Was unstimmig, müsse geändert werden,
Oder Mensch gehe am Elend zugrunde.
Resignierend wir Gesundheit gefährden.
Resignation ist mit Krankheit im Bunde.

Wie könne es möglich sein, dass Gewalt
In einer Gesellschaft so wirkungsvoll ist?
Hitlers Sprache ihm in den Ohren hallt.
Wie wird ein Mensch Nazi und Faschist?

Was könne Menschen so konditionieren,
Dass sie sich leicht unterwerfen lassen,
Dass sie Gewaltherrschaft akzeptieren,
Statt dass sie ihre Beherrscher hassen?

Menschen, der nicht aus der Reihe tanzt,
Der sich Gewalt der Herrschenden fügt,
Wurde autoritärer Charakter eingepflanzt.
Ein gestrenger Vater als Pflanzler genügt.

Wenn Eltern Abbild der Gesellschaft seien,
Dem Kind so deren Normen aufdrücken,
Könne Mensch sich nur schwer befreien,
Denn er gehe leibseelisch auf Krücken.

Die Familie sei nur Übertragungsriemen
Für das, was die Gesellschaft bestimme.
Striemen am Po: Nicht nur Vaters Striemen,
Denn Vater auf Gewaltwege schwimme.

Bei Freud wird Über-Ich in Familie geformt.
Bei Fromm schafft Gesellschaft den Rahmen,
Durch den das Verhalten der Eltern genormt.
Nur Wenige dieser Normierung entkamen.

Gesellschaft beeinflusst die Einzelnen stark.
Familie besteht aus einzelnen Personen.
In einem Sozialklima ist nicht einer autark.
Eltern können ihre Kinder nicht verschonen.

Familie sei immer noch wichtigste Institution
Um Gesellschaftsfortbestand zu garantieren.
Dafür sorgen meist gelehrige Eltern schon.
Sie lehren Kinder, Spielregeln zu kapiieren.

Pünktlich, ordentlich und anpassungsbereit
Habe Kind zu werden, will es was werden.
Was Eltern wollen, will Kind mit der Zeit,
Um Kontakt zu Eltern nicht zu gefährden.

Mit dem, was Eltern als Störung erworben,
Gestörtes Verhältnis zu sich und der Welt,
Werden Kinder per Identifikation verdorben,
Solange sich dem niemand entgegenstellt.

Ob autonome Individualität oder Konformität.
Selbstwerdung des Kindes erfolgt im Kontakt.
Entwicklung von außen nach innen geht.
Unser Werden ist Wechselbeziehungsakt.

Per Identifikation lernten die Kinder auch,
Elterndefekte in Charakter zu integrieren.
Sie lernten zugleich Kulturopiatsgebrauch,
Also die Art, wie Eltern Defekt kompensieren.

Krankhafte Lebens-Art der Bezugs-Person
Wird von Kindern als Normalität aufgefasst.
Menschen, die Schein-Normalität bedroh'n,
Werden missachtet, gefürchtet, gehasst.

Wandel des Gesellschafts-Charakters bei Fromm

In Menschheitsentwicklung gab es noch nie
Ein größeres Maß an psychosozialer Freiheit,
Wenn ich in westliche Gesellschaften zieh.
Doch mit dieser Freiheit wächst Seelenleid.

Menschen leben im materiellen Komfort,
Haben viel Freizeit, dürfen Politiker wählen.
Psychosoziale Störung kommt häufiger vor.
Irgendwas scheint den Menschen zu fehlen.

Gesellschafts- und Wirtschaftscharakter
Gibt Denk- und Verhaltensstrukturen vor.
Beziehungen wird unpersönlich, abstrakter.
Kaum einer hat für unsere Sorgen ein Ohr.

Strukturen werden als Werte und Normen
Von der Mitglieder Mehrheit übernommen.
Wie zweite Natur sie sich um uns formen.
Schwer ist, solcher Kultur zu entkommen.

Während im Westen vor hundert Jahren
Konkurrenz und Ausbeutung dominierten,
Werde heute hier meist anders verfahren,
Dass wir direkten Druck nicht so spürten.

Statt Konkurrenz mehr Teamfähigkeit,
Statt Starr-Gehorsam mehr Konformität,
Auf dass jedermann zur Innovation bereit
Und rechtzeitig neues Produkt entsteht.

Statt Verlangen nach möglichst viel Profit
Geregeltes Einkommen ein Leben lang.
Dafür passt man sich, macht man mit,
Denn Unsicherheit macht uns eher bang.

Geregelte Fünftagewoche.
Geregelte Jahresurlaubszeit.
Mein Süppchen ich nicht koche,
Bin stets anpassungsbereit.

Produzieren, konsumieren, nicht fragen.
Zweifel und Kritik am System vermeiden.
Sich Zusammenhangschau versagen,
Um ja nicht an Diskrepanzen zu leiden.

An die Stelle von individuellen Gewissen
Scheint der Zwang getreten zu sein,
Sich möglichst gut anpassen zu müssen
So fängt man sich Anerkennung heut ein.

Direktmacht wird hinter Zwang versteckt:
Zwang zum lebensbegleitenden Lernen,
Zwang, dass man nicht bei Kunden aneckt,
Zwang, Nicht-Modisches zu entfernen.

Viel unternehmen hier ähnliche Sachen,
In Farbe und Form individuell variiert.
Keiner will uns direkt zu Sklaven machen.
Doch robotergleiches Leben man führt.

Mechanisch-rituell erscheine das Leben.
Produktion und Konsum bestimmen Tag.
Aus Anonymität zur Konformität wir streben.
Eher egal wird, ob was das will oder mag.

Verlust von Individualität und Identität
Wird durch Zugehörigkeitshoffen ersetzt.
Konformer Lebensrhythmus entsteht,
In dem das Anderssein wenig geschätzt.

Alle tragen die gleichen Tücher.
Benutzen die gleichen Telefone.
Alle lesen die gleichen Bücher.
Unvorstellbar ein Leben ohne.

Entpersonalisiert die Macht meist bleibt,
Hat sich in herrschende Struktur verschoben,
Marktmechanismus uns führt und treibt.
Wer Nachfrage befriedigt, schwimmt oben.

Gesetze von Angebot und Nachfrage gelten.
Markt als Steuerungsmacht wird gestützt.
Dies Prinzip durchdringt alle Lebenswelten.
Die Frage bleibt, ob es uns wirklich nützt.

Moderne Zivilisation scheint das Bedürfnis
Nach echtem Erleben unserer Identität
Nicht stillen zu können. Ein Zerwürfnis
Zwischen Haben und Sein in uns entsteht.

Äußere Action und innere Langeweile,
Äußere Scheinfreiheit, innerer Zwang:
Orientierungslos ich durchs Dasein eile,
Weiß nicht mehr: Wo will ich entlang?

Wohlstand reicht für bescheidenes Leben.
Innere Freiheit ist im Groben gesichert.
Kampf um Grundrechte muss es nicht geben.
Reicher reibt sich die Hände und kichert.

Rechtsstaat zeigt sich als Standortvorteil.
Hier kann man in Ruhe Kapital investieren.
Die Gewinne man in solche Länder verteilt,
Wo man Steuerlast kaum kann spüren.

Markt und Wirtschaft zwingen zum Handeln.
Um Arbeitsplätze wird weltweit gerungen.
Die Kapitalisten sich in Opfer verwandeln,
Von herrschenden Bedingungen gezwungen.

Entfremdeter Mensch als abstrakte Größe

Marx und **Engels** sahen die Menschen
Dann als von sich selbst entfremdet an,
Wenn sie sich von ihrem Tun getrennt seh'n,
Man sich beherrscht fühlt, statt wählen kann.

Unsere Entfremdung von unserem Wesen,
Dies Nicht-mehr-Entscheidungs-Subjekt-Sein,
Scheint wie Säure uns innerlich aufzulösen.
Wir finden uns in uns selbst nicht mehr ein.

Die eigene Tat wird uns zu einer fremden,
Stellt sich als Fremdmacht uns gegenüber.
Aus Bangladesch beziehen wir die Hemden.
Sie teurer zu erstehen, ist uns nicht lieber.

Wir fahren mit Autos, atmen Auspuffgestank.
Holen Zigaretten rauchend uns Lungenkrebs.
So handelnd wird uns vor uns selbst oft bang.
Meine Selbstzerstörung: ich kaum überleb's.

Wir sind gegen uns und die Mitwelt gemein.
Wir rauchen und schmeißen die Kippen fort.
Soll die Erde nur unsere Müllhalde sein?
Wieso zerstören wir unseren Aufenthaltsort?

In heutiger Gesellschaft werde die Person
Meist unpersönlich als Teil wahrgenommen.
Ob man konsumiere oder in Arbeit und Lohn:
Mensch sei zu abstrakter Größe verkommen.

Mensch werde dabei zum Humankapital,
Eine Größe, in Kennzahlen ausgedrückt.
Was ein Einzelner fühle, werde dabei egal.
Nur auf Leistung und Rendite werde geblickt.

Ein gutes Beispiel sei der typische Bürokrat.
Person, über deren Schicksal er entscheidet,
Sei für nur noch als Objekt und Ziffer parat.
Gleichgültig sei ihm, ob dieser Mensch leidet.

Tausende Menschen renditehalber entlassen,
Von Großunternehmer besiegelt per Unterschrift.
Mit Schicksalen müsse er sich nicht befassen.
Zu Massenfolterwerkzeug werde sein Stift.

Zwischenmenschlichkeit, Liebe und Mitgefühl,
Das, was Basis des Mensch-Seins ausmacht,
Verlieren sich im brutalen Entfremdungs-Spiel.
Wer dieses einfordert, wird als naiv verlacht.

Im Kapitalismus werde Effizienz angestrebt
Dies als Basis, um Profite zu maximieren.
Menschlicher Wert wird als Marktwert erlebt.
Bei Marktwertverlust wir den Job verlieren.

Dabei sei es vollkommen egal, was wir können,
Ob und was wir bisher erfahren und gelernt.
Da wir den Markt unseren Herrscher nennen,
Werden wir wie kaputte Schraube entfernt.

Ökonomie, auf Produktionssteigern versessen,
Wird Tätigkeiten immer weiter parzellieren,
Sinn und Erfüllung kann man dabei vergessen.
Ein Arbeitsleben befreit von Sinn wir führen.

Arbeit solle geregeltes Einkommen garantieren.
Was man wie und wozu macht, werde egal.
Eigentlich solle Arbeit zur Entwicklung führen.
Doch kaum jemand habe hier noch freie Wahl.

Im humanistischen Sinne diene Arbeit dazu,
Menschwerdung Einzelner zu unterstützen.
Eine Kapitalismuskritik werde hier zum Tabu.
Nur wenige fragten: „Wie kann ich nützen?“

Es gehe nicht darum, Natur zu bezwingen,
Sondern in Harmonie mit ihr zu erreichen,
Wie könne es ganzer Menschheit gelingen,
Weiterer Naturzerstörung auszuweichen?

Narzisstische Selbstspiegelung des Menschen

Durch den steten Drang nach Konformität
Verbunden mit entfremdeter Arbeitsweise
Ein Loch im Selbst der Menschen entsteht:
Beharrlich. langsam, schleichend, leise.

Verstärkend wirke Gesellschaftscharakter
Der ein Leben nach außen hin propagiere.
Kulturopiat besser als echter Kontakt wär'.
Versingelt man sich hinter Glotze verliere.

Durch stetes Ablenken vom inneren Sein
Werde man sich dieser Kräfte nicht bewusst.
Selbstwirksam zu werden, fällt nicht mehr ein.
Selbstwertgefühl stiehlt sich aus der Brust.

Je mehr wir durch Marketingmächte gelenkt,
Durch Zeitgeist, Mode, Gesellschaftszwang,
Desto mehr werde unser Selbst gekränkt.
Schwer gesund zu sein, wenn Mitwelt krank.

Stattdessen komme es zu Pseudowertgefühl,
Das man aus seiner sozialen Position beziehe.
Man bezieht sich ein ins Marktwarenspiel.
Um Lebensprofit ich mich nur noch bemühe.

Körper, Geist und Seele werden unser Kapital,
Das ins Leben gewinnbringend investiert.
Was mehr Gewinn erbringe, bestimme Wahl.
Menschlichkeit werde nicht mehr gespürt.

Leben werde zu einer Art Unternehmen.
Man müsse auf seinen Kurswert achten.
Wenn die erhofften Gewinne nicht kämen,
Müsse man sich als bankrott betrachten.

Kein Wunder, wenn Selbsttötung zunehme,
Solange man Sein wie Unternehmen sehe.
Durch diese Sicht man Lebendigkeit lähme.
Es nur noch um Seins-Bilanzierung gehe.

Werde der Verlust größer als der Gewinn,
Meist am äußeren Statuswert gemessen,
Endgültig fertig ich mit dem Dasein bin.
Einen Eigenwert habe ich nie besessen.

Die modernen Menschen insgesamt sind
Als passive Empfänger zu beschreiben.
Für moralisch geleitete Vernunft eher blind,
Ließen von fremden Ideen sie sich treiben.

Gegebenheiten werden kaum hinterfragt.
Kapitalismus samt Staat werde hingenommen.
Eigene Ideen verfolge man eher verzagt.
Abweichen könnte nicht gut bekommen.

Ihre Intelligenz nutzen sie, zu manipulieren,
Sich selbst und anderen was vorzumachen,
Nicht um selbstbestimmtes Leben zu führen.
Konformismus erzeuge geistige Brachen.

Sozialcharakter, der Gesellschaft bestimme,
Sei heute weder autoritär noch radikal.
Konformismus verleihe Charakter Stimme,
Noch immer nicht fähig zur freien Wahl.

Entfremdung und Beziehungskultur bei Fromm

Der entfremdete Mensch werde mehr von
Außeneinfluss als innerem Streben gelenkt.
Befriedigung durch Konsum sei pure Illusion,
Weil eigentliche Bedürfnisse meist verdrängt.

Konsum habe sich dort als Sucht etabliert,
Wo das Mitweltfeld durchweg eintönig sei,
Wo Fantasievorstellung künstlich stimuliert,
So dass Mensch nicht wirklich innerlich frei.

Ersatzkonsum erzeuge in vielen Drang,
Dass ein Wunsch sofort zu befriedigen sei.
Keiner dürfe je frustrieren, was ich verlang.
Konsum macht für Minuten das Leben neu.

Hoch im Kurs stehen Spaß und Vergnügen.
Eine Fun-Kultur verflacht unser Empfinden.
Wir hübschen uns auf, anderen zu genügen,
Statt Konflikte in uns selbst zu überwinden.

Events, Fernsehen, Fußball, Komasaufen.
Ball flach halten. Nur nicht verbindlich sein.
Wir fühlen nicht mehr, sondern gehen kaufen.
Von Markenprodukten wir Selbstwert leih'n.

Sich seiner bewusst werden: nicht gefragt.
Schnell sein, in sein: Darauf komme es an.
Kommt Konflikt auf, man schnell verzagt.
Man trennt sich, da man nichts klären kann.

Beziehung zu Mitmenschen sei eher mau,
Allgemein von Gleichgültigkeit durchsetzt,
Freundlichkeit stellt man nur noch zur Schau.
Man achtet darauf, dass uns keiner verletzt.

Hinter all der aufgesetzter Freundlichkeit
Stehe nur Wunsch, bestätigt zu werden.
Die anderen dienen meist der Eitelkeit.
Unfreundlichkeit könne Kontakt gefährden.

Zwischenmenschlicher Kontakt sei zudem
Zu einer weiteren Möglichkeit avanciert,
Dass ich Beziehung zu anderen aufnehm',
Ohne dass Wesentliches dabei passiert.

Sofortiges Ansprechen mache sich breit.
Verbalismus als Mode habe sich etabliert.
Man lasse sich kaum für Selbstfindung Zeit.
Hauptsache, Druck werde nicht gespürt.

Nur nichts in sich und bei sich behalten,
Nur nicht auf echte Bedürfnisse schauen.
Leben konfliktfrei, doch flach gestalten.
Nur nicht mit Tiefgang Stimmung versauen.

Die durchweg entfremdete Lebensweise
Erschwere es, Partnerschaft aufzubauen
Und lebendig zu erhalten auf Lebensreise,
Weil wir uns umgehen und nicht trauen.

In Pseudointimität einer Partnerschaft
Suche man Sicherheit und Geborgenheit.
Doch gemeinsame Liebe man nicht rafft,
Sei man sich selbst nicht zu klären bereit.

Kein Wunder, wenn Paare bald geschieden,
Auf Dauer könne sich keiner verstellen.
Werde Konflikt und Klärung vermieden,
Bleibe man gefangen in inneren Zellen.

Oder was als Partnerschaft einst gedacht,
Werde auf Zweckgemeinschaft reduziert.
Wahre Liebe darum einen Bogen macht.
Wahre Liebe Entwicklungen weiter führt.

Wenn man mit sich meist im Reinen sei,
Sei man befähigt zu echter Partnerliebe.
Wer liebt, lasse sich und den Partner frei.
Als Kind der Freiheit die Liebe uns bliebe.

Abwehrmechanismen als Schutzsprache des Unbewussten

Überblick:

Allgemeine Abwehrmechanismen

Diese Liste wird niemals vollständig sein.
Zu differenziert ist unser Seelenerleben.
Doch sie stimmt uns vielleicht darauf ein,
Mehr Acht aufs Unbewusste zu geben.

Verdrängen

Verdrängen ist ein Abwehrmechanismus,
Der uns vor Bedrohlichem schützen soll,
Versenkt Akut-Gefahr im Erlebensfluss,
Solange Verarbeitungschancen nicht toll.

Erinnern an Elend wird erst mal erschwert,
So wird unser Selbstwertgefühl erhalten,
Schuld- und Schamgefühl wird abgewehrt,
Bewusstes und Unbewusstes gespalten.

Denken und Handeln wird nicht unterdrückt.
Unterdrückung ist bewusstes Geschehen.
Verdrängend wird unbewusst es verrückt.
So können wir es nicht willentlich sehen.

Reaktionsbildung (ins Gegenteil verkehren)

Unerwünschte Gefühle und Motive werden
Durch entgegengesetzte niedergehalten.
So können sie uns nicht mehr gefährden.
Wir können ein normales Leben gestalten.

Statt Aggressionsimpuls wird Mitleid erlebt,
Statt Hassgefühl spüren sowas wie Liebe.
Schimmer von Unechtheit darüber schwebt,
Als ob irgendetwas im Verborgenen bliebe.

Freundlichkeit wirkt ein wenig zu freundlich,
Etwas Unechtes schwingt im Verhalten mit.
Wer sensibel ist, spürt: Hier ist was feindlich.
Spürt hinter dem Lächeln gehemmten Tritt.

Verneinen

Ich komme mit der Situation nicht klar.
Also wird sie insgesamt ausgeblendet.
Dass sie passierte, nehme ich nicht wahr.
Erinnerung wird rettend abgewendet.

Ich empfinde nichts mehr für die Person,
Die mir noch vorgestern derart zugesetzt,
Denke nicht an Rache, Spott und Hohn,
Wenn mich wer gekränkt, Seele verletzt.

Verleugnen

Verdrängend wird ein Wunsch abgewehrt,
Der uns gegenwärtig Konflikte bereitet.
Verleugnend jedoch wird Realität verwehrt,
Dass sie uns überhaupt weiter begleitet.

Was geschieht, wird einfach nicht erkannt,
Erscheint uns als sinn- und bedeutungslos.
Kindlich-magisch wird so Konflikt gebannt.
Was ich kleindenke, ist nicht mehr groß.

Vermeiden

Können wir mit Konflikten nichts anfangen,
In denen uns zu viel Erregung beschieden,
Wird, was uns erregen könnte, umgangen,
Werden solche Auslöse-Reize vermieden.

Wer vermeidet, verhindert Selbstkompetenz.
Kompetenz entsteht durch übendes Handeln
Doch wenn ich vermeidend Leben ausgrenz',
Wird Konfliktkompetenz sich nicht wandeln.

Verkindlichung (Regression)

Wir ziehen uns aus Verantwortung zurück,
Rutschen auf frühere Entwicklungs-Stufen,
Suchen im kindlichen Verhalten das Glück,
Indem wir trotzen, fressen, um Hilfe rufen.

Kindlich zu sein, erscheint als zu schlicht.
Unvorstellbar, wohin man sich verstieg.
Natürlich trotzt man als Erwachsener nicht.
Also tut man so, als wäre das echte Kritik.

Verelterlichung (Progression, Parentifizierung)

Umgekehrt wird auch kein Schuh daraus,
Indem wir uns größer geben als wir sind.
Ein Leben wird auch dadurch zum Graus,
Übernimmt Erwachsenenrolle ein Kind.

Manch Kind fühlt sich dazu aufgerufen,
Seine schwachen Eltern zu beschützen,
Steigt früh auf hohe Entwicklungsstufen,
Die Entwicklung mehr schaden als nützen.

Verschieben

Chef war mies zu mir, ist leider mächtig.
Doch zuhaus sind Frau, Kind und Hund.
Die schlage ich, mache ich verächtlich,
Dann wird mein Ego nicht derart wund.

Zumeist läuft der Vorgang nicht bewusst.
Anlass lässt sich zuhaus konstruieren.
Irgendetwas erregt bestimmt in mir Frust.
Frust wird mich der Aggression zuführen.

Aggression wird gegen Schwache gewendet.
Die werden gequält, weil auch ich gequält.
Konflikt mit dem Chef wird ausgeblendet.
Ventil wird nicht vom Verstande gewählt.

Spalten (dissoziieren)

Was nicht zusammenpasst, wird aufgeteilt.
Da gibt es eine gute und schlechte Mutter.
Doch durch Aufspaltung wird nichts geheilt.
Sie liefert nur für weitere Abwehr Futter.

Passt man sich selbst nicht, teilt man sich.
Guter Anteil wird hervorgehoben, idealisiert.
Bin ich dann mies, bin ich ein anderes Ich,
Das entwertet, verdammt und dämonisiert.

Ich bin nun mal die zwei, das tut mir leid,
Kriege die Teile in mir nicht zusammen,
Bin tags Doktor Jekyll, nachts Mister Hide,
Die beide meiner Spaltung entstammen.

Isolieren

Ideen und Wünsche gehören nicht zu mir,
Vor allem, da sie unerfüllbar erscheinen.
Unerfüllbares ich von mir einfach isolier.
So kann mich niemand mehr meinen.

Wünschte ich, garstiger Vater wär' tot,
Könnte ich Gedanken kaum ertragen,
Geriete ich in akute Gewissens-Not,
Ginge es mir emotional an den Kragen.

Also befürchte ich, dass die neben mir
Sicher gleich auf der Stelle tot umfallen.
Zwangs-Idee-Ursache ich nicht kapier.
Grund dafür ist mir schlichtweg entfallen.

Ungeschehen machen

Klar bin ich vorhin zu schnell gefahren,
Doch toi, toi, toi – ich klopfe auf Holz.
Das wird mich sicher vor Strafe bewahren.
Auf mein magisches Können bin ich stolz.

Wenn wir uns fest in die Augen sehen,
Können wir bestimmt Konflikt vergessen.
Dann ist es, als wäre nicht geschehen.
Ihn auszutragen, bin ich nicht besessen.

Projizieren

Eigene Seelen-Inhalte und Selbst-Anteile,
Vor allem, was nicht als zugehörig erlebt,
Ich lieber anderen Menschen zuteile,
Als dass all dies weiter an mir klebt.

Nicht alles, was ich bin, ist erträglich.
Was ich könnte, traue ich mir nicht zu.
Wie du bist, ist für mich unerträglich.
So gut wie du ich das wohl niemals tu.

Schatten, Sehnen werden abgespalten
Und in manch anderen wiederentdeckt.
Das Eigene ist im Fremden enthalten,
Ist so geschickt vor uns selbst versteckt.

Projektiv identifizieren

Hinter Abwehr steckt oft die Ambivalenz:
Ich will das von damals nicht haben.
Darum ich mich von Kindheit abgrenz'.
Doch Gestern ist nicht leicht zu begraben

Es wirkt in uns Re-Inszenierungs-Zwang,
Altelend wieder und wieder aufzuwärmen.
Unerledigtes macht uns eng und krank,
Sitzt im Kopf fest, in Muskeln und Därmen.

Unbewusst werden andere dahin geführt,
Dass sie endlich das tun oder lassen,
Wozu ich sie so lange habe provoziert,
Bis zu Elendsvergangenheit sie passen.

Siehst du, jetzt bist du so wie mein Vater,
Der war immer so mürrisch und streng.
Das schaff ich bisher mit jedem Berater,
Dass ich ihm meinen Vater aufzwäng'.

Einverleiben (introjizieren) und identifizieren

Wenn meine Eltern nicht lieb zu mir sind,
Lasse ich meine Liebes-Sehnsüchte los,
Werde selbst zu einem lieblosen Kind,
Werde notfalls auch ohne Liebe groß.

Solch Lieblosigkeit bedroht das Kind sehr.
Doch darf es die Eltern nicht kritisieren.
Also macht es sich von Sehnsucht leer,
Um wenigstens die Eltern nicht zu verlieren

Wird Lieblosigkeit in mich reingenommen,
Muss ich nicht mehr so darunter leiden.
Was ich nicht kann von Eltern bekommen,
Muss ich ihnen dann nicht ankreiden.

Man sagt mir, ich sei meinen Eltern gleich,
Sei meist emotional kühl und abgegrenzt.
Mit klarem Kopf ich viel mehr hier erreich.
Gut, wenn all die Gefühle ausgegrenzt.

Mit Aggressor identifizieren

Bei der Eltern gewaltsamen Übergriffen,
Wenn sie Seelen-Grenzen überschreiten,
Wird das Selbst der Opfer angegriffen:
Ich war Schuld an dem Elend beizeiten.

Wenn ich die wäre, hätte ich das auch
Mit mir als Kind nicht anders gemacht.
Ich mich gar nicht zu wundern brauch',
Wenn ich mit solcher Strafe bedacht.

Ich war schon früh ein aufsässiges Kind,
Habe Eltern zur Züchtigung gereizt.
Richtig sie mit mir umgegangen sind,
Haben niemals mit Prügeln gezeigt.

Klar habe ich als Kind Vater aufgegeilt,
Dass mir Missbrauch zu Recht geschah.
Die Wunde von damals ist gut geheilt,
Als ich alles mit seinen Augen sah.

Überblick: Ersatzmechanismen

Intellektualisieren

Wir können uns von Konflikten entfernen,
Die unlösbar uns zu schaffen machen,
Indem wir klug zu abstrahieren lernen,
Von dort aus unsere Gefühle bewachen.

Statt zu trauern, bedenken wir Endlichkeit,
Analysieren Sein als Entscheidungs-Spiel.
Fachsimpeln wir klug über Tod und Leid,
Merken so von vielen Gefühlen nicht viel.

Statt all seine Gefühle hier zuzulassen,
Ihnen Ehrenplätze im Leben zu geben,
Philosophieren wir weise und gelassen
Und leben dabei weit neben dem Leben.

Rationalisieren

Nur rational-logische Handlungs-Motive
Sind die, die in meinem Dasein zählen.
Sein mir sehr bald aus dem Ruder liefen,
Würde nach Fühl-Gutdünken ich wählen.

Gefühl hat bei Entscheidungs-Prozessen
Nie und nimmer das Geringste zu suchen.
Gefühle stören nur, sind zu vergessen.
Ich will weder schwärmen noch fluchen.

Sublimieren

Bedürfnis, das nicht erfüllt werden kann,
Wird durch hochbewertete Handlung ersetzt.
Man fängt Mörder-Krimis zu schreiben an,
Was verglichen mit Mord kaum angstbesetzt.

Aggressions-Trieb durch Sport sublimiert,
Neugierde durch kühlen Forscher-Trieb,
Sex-Lust zu künstlerischer Leistung führt.
Wer auf Sparflamme lebt, hat Kultur oft lieb.

Überblick: Körper-Abwehr

Defensiv verzerrte affektmotorische Schemata

Ich kenne nur eine Seite der Gefühls-Palette,
Bin entweder zu sanft oder zu aggressiv.
Neben meinem Ja ich ein Nein gern hätte,
Damit mein Lebens-Segen nicht so schief.

Statt wütend zu sein, werde ich traurig
Oder ich lächle und weiß nicht warum.
Diese Verzerrung finde ich schaurig.
Im Gefühls-Leben fühl' ich mich dumm.

Gegenmobilisierung

Es ist sautraurig, du hast mich verlassen.
Spüre ich hin, schnürt sich die Kehle zu.
Ich spüre keine Traurigkeit, spüre Hassen.
Ich komme schon klar. Geh doch nur du.

In meiner zugeschnürten Kehle versteckt
Eine Erfahrung aus ferner Kinder-Zeit:
Mit Weinen man bei den Eltern aneckt,
Bis Leib zum Weinen nicht mehr bereit.

Deaktivierung

Statt mich anzuspannen, werde ich schlaff.
Statt zu wüten, hängen meine Arme herab.
Dir die Meinung zu sagen ich nicht schaff.
Es nützt sowieso nichts: Resigniert ich hab'.

Statt berechtigter Wut spür' ich Traurigkeit.
Kann mich nicht zum Widerstand aufrufen.
Würde gern Schreien, doch bin nicht bereit.
Ich erlebe Angst und Leib will erschlaffen.

Chronisches Festhalten

Seit Jahren wache ich nachts davon auf,
Dass mein Kiefermuskel Zähne zermalt.
Häufiger ich darum zum Zahnarzt lauf.
Hab' schon zweite Beißschiene bezahlt.

Vater sagte immer: Reiß dich zusammen.
Beiß die Zähne zusammen und durch.
Solche Tipps aus heiler Kindheit stammen.
Als Kind hatte ich oft im Alp-Traum Furcht.

Physiotherapeutin sagt, ich sei verspannt,
In Muskeln sei kaum herein zu kommen.
Sie hat mir sogar eine Adresse genannt,
Von Psychotherapie. Das macht beklommen.

Ich bin verspannt, nicht psychisch krank.
Eins hat mit anderem doch nichts zu tun.
Die hat doch nicht alle Tassen im Schrank.
Die Physiotherapie lasse ich besser ruh'n.

Chronische Hypotonie

Ich bin der durch und durch sanfte Typ,
Brauche meine Ruhe und ganz viel Zeit,
Entscheidungen vor mich hin ich schiebe,
Zu energischem Tun bin ich nicht bereit.

Schon Faust zu ballen, fällt mir schwer.
Gern zeige ich meine geöffneten Hände.
Wenn doch im Kontakt ich mutiger wär',
Damit ich endlich eine Partnerin fände.

Atemreduktion

Den Trick habe als Kind ich gut gelernt:
Will wenig ich hier fühlen, atme ich flach.
Atem fixierend wird also Gefühl entfernt.
Atem erweckend wird es wieder wach.

Ich lasse einfach den Atem nicht fließen.
Ziehe Brust und Bauch ein zur Kontrolle.
Kann zwar so nicht das Leben genießen,
Darum spielt Genuss bei mir keine Rolle.

Kinästhetische Vermeidung

Körper ist nicht wichtig. Wichtig ist Geist.
Körper sollte man eher funktionalisieren.
Körper ist müde, geil, gierig, verschleißt.
Alles das möchte man nur nicht spüren.

Kind knipst Wahrnehmungs-Ebenen aus,
Nur keine Achtsamkeit mehr auf Gefühle,
Den Leib wahrzunehmen ist mir ein Graus,
Der versaut mir nur gedankliche Ziele.

Spüre ich Schmerzen, nehme ich Tabletten.
Rotwein hilft abends, mich zu entspannen.
Cholesterin-Senker nehmen zum entfetten.
Wie gut, dass Forscher sowas entsannen.

Durchweg vernünftig hat Mensch zu sein.
Unser Denken unterscheidet uns vom Tier.
Auf meinen Leib lasse ich mich nicht ein,
Weil ich dabei die Kontrolle verlier.

Kinästhetische Hyperkonzentration

Mein Schwachpunkt ist immer der Magen.
Darauf kann ich mich gut konzentrieren.
Nur der fängt bei Stress an zu klagen.
Den Rest-Körper kann ich nicht spüren.

Mit reicht es, wenn der Magen rebelliert.
Das andere will ich von mir nicht wissen.
Körper insgesamt noch gut funktioniert.
Was nicht gespürt, ist nicht zu vermissen.

Visuelle Körper-Bild-Konstruktion

Spüre ich mal in meinen Körper hinein,
Spüre ich den doch nur bruchstückhaft.
Zu zerbrechen darf und kann nicht sein.
Darum wird Spüren auch abgeschafft.

Kann ich den Körper im Spiegel sehen,
Sehe ich ihn stets als Ganzen vor mir.
Dann muss ich nicht in Ängste gehen,
Die ich habe, wenn ich in Körper spür.

Wieso habe ich keinen Körper-Kontakt?
Ich kann mich im Spiegel doch sehen.
Ich bin viel lieber angezogen als nackt.
Nackt kann ich zu mir nicht so stehen.

Abwehr mit körperlichen Symptomen – Somatisieren

Der Ursprungs-Konflikt wird nicht erkannt.
Der Bereich der Seele wird ausgeblendet.
Konflikt wird gegen den Körper gewandt.
Doch Konflikt wird dadurch nicht beendet.

Aus der Wut auf die Mutter wird Allergie
Als Abwehr-Reaktion bei Haselnüssen,
Die ich niemals auf den Konflikt bezieh.
Der Zusammenhang ist kaum zu wissen.

Abwehr mit körperlichen Symptomen – Konvertieren

Ein seelischer Konflikt wird umgelagert,
Symbolisch in leibliches Leiden verpackt.
Wer Mutter nicht mag, sich niedermagert,
Denn wie Mutter zu werden, ist vertrackt.

Wer was nicht sehen will, wird kurzsichtig.
Wer die Nase voll hat, kriegt Schnupfen.
Wer die Schnauze voll, wird untergewichtig.
Wer Haare lässt, wollte Hühnchen rupfen.

Überblick: Abwehr im Gefühlsbereich

Gefühle aufladen

Ereignis oder Verhalten wird dramatisiert.
Alles ist immer derart unendlich schwer.
Sowas Schreckliches hier nur mir passiert.
Wäre es normal, für mich Ausweg es wär'.

Ich weiß beim besten Willen nicht weiter.
Das hier übersteigt alles bisher Erlebte.
Bei dem Stress weder ich nie mehr heiter.
Von Anfang an mir das hier widerstrebte.

Viel im Leben ist furchtbar dramatisch.
Was normal scheint, mich kaum berührt.
Unaufgeregte sind mir kaum sympathisch,
Weil viel zu wenig bei denen passiert.

Entwerten oder idealisieren

Das brauche ich nicht erst zu probieren.
Da komme ich sowieso niemals heran.
So gut wie du werde ich das nie kapieren.
Darum fange ich gar nicht erst damit an.

Was ich gemacht habe, ist großer Mist.
Wie kann man nur so dilettantisch sein.
Weil du in allem so viel besser bist,
Stelle ich meine Aktivitäten eher ein.

Was zu hoch oder zu flach für mich ist,
Muss ich weder annehmen noch fühlen.
Ich kann den Frust, dass Leben zu trist,
Mit viel Alkohol dann hinunter spülen.

Was mich berühren kann, macht Angst.
Rührung macht schamhaft, wie gelähmt.
Besser ich bewerte, dass du nicht langst,
Bin dir hoch überlegen und unverschämt.

Gefühl Isolieren

Bei Verlust fühle ich die Traurigkeit nicht
Oder sehr gedämpft, wie in Watte gepackt.
Das wirft auf früheren Verlust ein Licht,
Bei dessen Bewältigung Trauer versackt.

Das ist großer Verlust. Du bist nicht traurig.
Kann das Gefühls-Abwehr von dir sein?
Ist ein Verlust im Hintergrund, schaurig?
Stellt sich – mit Mut – das alte Elend ein?

Autoaggression

Wut auf andere wendest du gegen dich.
So musst du nicht wütend auf Eltern sein.
Statt andere zu stören, zerstört man sich.
Verkorkster Mechanismus, als man klein.

Aggressiv wir gegen uns selber werden.
So wird Beziehungs-Konflikt neutralisiert.
Wir lieber uns als Beziehung gefährden,
Weil uns das Kind in uns noch regiert.

Gefühlsblockaden als Reaktion auf Gefahr

Beeinflusst Ereignis zerbrechliche Seele,
Das tiefes Erschrecken in ihr auslöste,
Ich unbewusst Total-Blockierung wähle.
Fühllos erschreckte Seele ich tröste.

Statt zu fühlen, kann ich eiskalt handeln.
Kann alle meine Kräfte zusammennehmen
Und Teile des Elends mitrettend wandeln,
Da Schreckens-Gefühle mich nicht lähmen.

Andere neutralisieren

Andere Personen werden für unwesentlich,
störend, unattraktiv und unwichtig gehalten.
Glaube du nur nicht, ich brauche dich.
Ich kann Leben gut ohne dich gestalten.

Ich werde nicht mehr an dich denken.
Du bist für mich so gut wie gestorben
So kann Ablehnung mich nicht kränken,
Die mir so lange den Alltag verdorben.

Sich selbst neutralisieren

In einer extrem gefährlichen Situation
Hat man das Gefühl, unwichtig zu sein.
Geht es um die Wurst, wer bin ich schon?
Verglichen mit großem Ziel bin ich klein.

Wer derart unbedeutend ist wie ich,
Den trifft sicher daran keine Schuld.
Bin ich erst mal vollkommen unwichtig,
Wird Selbstvorwurf hoffentlich eingelullt.

Depersonalisieren

Ich verliere Kontakt zu meiner Person,
Nehme Leib anders wahr als gemessen.
Größer oder dicker wird er dabei schon.
Aggressive Impulse kann ich vergessen.

Bin damit vollauf beschäftigt mit mir.
Muss mich kleiner und dünner machen.
Bezug zu Quellen der Wut ich verlier
Angesichts eigener schräger Sachen.

Derealisieren

Meine Mitwelt wird als verändert erlebt.
Bin ich wütend, kann sie bedrohlich sein.
Furcht vor Wahn-Sinn über mir schwebt.
Angst stellt sich als mein Begleiter ein.

Bin ich glücklich, färbt Mitwelt sich rosa.
Scheint alles so farbenfroh und leicht.
Ich bin verliebt. Noch nie ich dich so sah.
Mir ist, als ob Herz das Hirn aufweicht.

Körperbezogene Abwehrfunktionen

Ich beziehe mich in diesem Gedicht und den Folgenden Gedichten zur Körper-Abwehr von Ende 2013 auf das Buch von G. Downing: „Körper und Wort in der Psychotherapie“ von 1994 und einen körper-psychotherapeutischen Workshop mit M. Thielen 2013 zum konstruktiven Umgang mit Körper-Abwehr.

Leib ist nicht nur genetisch vorprogrammiert,
Wenngleich Gene grundlegende Rolle spielen.
Wer sich zu sehr auf Erbgut-Qualität fixiert,
Verkennt die Wirk-Kraft der Alltags-Mühlen.

Leib formt sich durch Beziehungs-Erleben
Mit vorfindlicher Mitwelt, materiell und sozial.
Kind wird, was wir ihm als Nahrung geben
Und wie wir in Resonanz mit Kontakt-Signal.

Zu uns selbst hin wie zu Mitwelt-Personen
Steht unser Körper beständig im Dialog.
Bedürfnisse und Gefühle uns bewohnen.
Der Leib sich darunter streckte und bog.

Beständig ist alles im Leib in Bewegung:
Darm, Herz, Atem, Muskeln und Sehnen,
Erfüllt von eher grober bis feinsten Erregung
Herrscht stetes Kontrahieren und Dehnen.

Bewegen, atmen, lockern und verspannen:
Wir sind in schwacher bis deutlicher Aktion.
Spezielle Bewegungs-Muster wir gewannen,
Erschaffen damit unsere Leib-Organisation.

Wie funktional ist unser Körper organisiert?
Wie bewusst ist, was im Leib geschieht?
Welcher Pfad wohl hin zum Körper führt?
Welcher Pfad weg vom Empfinden zieht?

Bevor Kind in Wort-Sprache denken kann,
Werden oft Stress und Verletzung erlebt.
Gefühls-Sein fängt schon im Mutter-Leib an.
Ohr und Plazenta uns mit Mitwelt verwebt.

So erleben wir Lärm und heftiges Bewegen,
Per Nabel-Schnur Stress-Hormon und Drogen.
Dies lässt uns erschlaffen oder übererregen.
Elend abwehrend wird Haltung bezogen.

Die körperbezogenen Abwehr-Funktionen
Vergleichbar mit denen im Psycho-Bereich:
Sie sollen uns vor dem Erleben verschonen,
Mit dem Schmerz ins Leben sich schleich.

Wir können dazu den Körper verspannen.
Dann spürt man Leib-Elend nicht so sehr.
Oder all unsere Spannung fährt von dannen,
Dass windelweich man wie fühllos wär'.

Wer sich dauernd verspannt wird hyperten,
Eine Art Muskel-Panzerung bildet sich aus.
Und wer dauernd erschlafft wird hypoten,
Kommt aus dem Schlaff-Sein kaum heraus.

Zudem können wir den Leib ignorieren,
So tun, als ob dieser nicht zu uns gehört.
Den Atem wir möglichst weit reduzieren,
Bis wir kaum empfinden, nichts mehr stört.

Auch Kombination der Abwehr-Formen
Wird zur Elends-Abwehr notfalls genutzt,
Bis wir entsprechen herrschenden Normen,
Bis konventionell uns die Flügel gestützt.

Körper wirkt mit Psycho-Abwehr zusammen.
All unsere Abwehr-Formen ergänzen sich.
Aus Unbewusstem diese Muster stammen.
In meinen Aktionen beschränken sie mich.

Was abgewehrt, kann sich nicht entfalten.
Wir entfalten uns in Beziehungs-Resonanz.
Abgewehrtes mit Kräften wir niederhalten.
Unspontan und zäh wird der Lebens-Tanz.

Was nicht gelebt wird, verfeinert sich nicht.
Empfinden bleibt derart schwach oder grob.
Manch Gefühl gelangt nicht ans Tages-Licht.
Gefühlseingeschränkt lebt man meist als-ob.

Unterentwickelte affekt-motorische Schemata

Bewegen und Empfinden zusammenspielen
Mit Fühlen und Einschätzen von Situationen.
Zu Schema vereint sie Wirkungen erzielen,
Die Betreuende bestrafen oder belohnen.

Gefühls-Schema besteht aus Bewegungen,
Die Selbst- und Welt-Bezug Farbe geben,
In uns wachrütteln bestimmte Regungen,
Uns in nützlicher Weise zu zeigen im Leben.

Im Inneren herrscht physiologische Erregung.
Autonomer Nerv wirkt aufs Hormon-System.
Zentrales Nerven-System: mit in Bewegung,
Manchmal wohltuend und mal unangenehm.

Welt erscheint in der Farbe der Gefühle.
Eingefärbte Mitwelt unsere Sinne berührt.
Im berührenden Gefühls-Wechsel-Spiele
Wird ein Dialog mit dem Leben geführt.

Im Gefühls-Schema ist unser Verstand
Mit Bewegungen in besonderer Art verknüpft.
Mal hat Traurigkeit uns so in der Hand.
Mal das Herz dabei vor Freuden hüpf.

Bevor wir Sein in Sprache denken können,
Empfinden wir Sein als Leib-Seele-Einheit.
Da Fremdes von Bekanntem wir trennen,
Machen uns eng oder machen uns weit.

Schemata brauchen wir, uns zu verbinden,
Schemata brauchen wir auch für Autonomie.
Bei Kindern, die für beides Formen finden,
Balance-Kunst situationspassend gedieh.

Sprache vor Wort ist mit Mimik und Geste.
Ich wende mich von dir ab, wende mich zu.
Ich lächle, kommt zu mir liebende Nächste.
Bin ich müde, so fallen die Augen mir zu.

Im Kontakt mit Bezugs-Person, in Resonanz
Entfaltet vorverbale Sprache sich differenziert.
Wechselseitig einfühlend erwächst ein Tanz,
Der zu befriedigender Verständigung führt.

Doch wehe, Einfühlung und Resonanz,
Finden nicht oder nicht hinreichend statt.
In kindlichen Augen erlischt deren Glanz,
Weil es keinen so recht zum Beziehen hat.

Körper-Sprache: beschränkt bis eingestellt.
Mimik und Gestik werden zurückgehalten.
Was keinen Zuspruch aus Mitwelt erhält,
Wird ein Kind zumeist nicht ausgestalten.

Wo ein Ausdruck echolos oder gar verboten,
Missachtung droht, Gewalt, Liebes-Entzug,
Lassen sich Gefühle nicht mehr ausloten,
Ist ihre Unterdrückung schon Arbeit genug.

Bewegung, gebraucht, Gefühl auszudrücken,
Existiert dann in der Wahrnehmung nicht.
Oder Emotions-Weisen so in Ferne rücken,
Dass auf sie fällt kaum Bewusstseins-Licht.

Ich weiß nicht, wie ich Ärger ausdrücken soll.
Im Leib fehlt passendes Bewegungs-Muster.
Ich spüre zwar diffus Wut, Zorn und Groll,
Jedoch nicht so, dass es klar bewusst wär'.

Motorische Schemata wollen gelebt sein,
Warten darauf, zum Ausdruck zu kommen.
Ausdrucks-Kanäle können verklebt sein.
Ausdrucks-Erfahrungen wurden genommen.

Haben sich motorische Muster nicht entfaltet
Liegt das am Familien- oder Gesellschaft-Tabu
Oder der Körper ist noch nicht so gestaltet,
Dass er das, was gebraucht wird, auch tu.

Entwicklung der Motorik wurde gehemmt,
Kam in Interaktion mit Erwachsenen nicht vor.
Was ist der Grund, dass es weiterhin klemmt,
Dass man Kontakt zu dem Ausdruck verlor?

Wir alle sind hier verständig, offen und lieb.
Hoch im Kurs steht Sanftheit samt Harmonie.
Wer Ärger ausdrückt, wird zu Freuden-Dieb.
Freuden-Diebstahl man bei uns nie verzieh.

Anti-Ärger-Mechanismen werden eingeübt.
Ärger-Ausdruck wird komplett unterdrückt.
Man nicht sowohl wütend ist als auch liebt.
Ausschluss Ausdrucks-Vermögen erstickt.

Von mir kommt dann kein deutliches Nein.
Keine klare Geste: Hier ist Grenze für mich.
So will ich es nicht. Das soll so nicht sein.
Ausdrucksgehemmt lass' ich mich im Stich.

Unterentwicklung gefühlsmotorischer Muster
Geht oftmals einher mit Gefühls-Verdrängen
Oder Verleugnen, dass nicht bewusst wär',
Wie sehr wir am vollständigen Fühlen hängen.

Ausweg:

Motorik-Schemata einüben und freisetzen

Motorik-Schemata lassen sich einüben.
So lässt Ärger uns die Fäuste ballen.
Wütende Kinder aufstampfen lieben.
Wütende Erwachsene Türen knallen.

Drücken, schlagen und dazu ein Nein
Mit klarem Nein-Blick in deine Augen.
Man haut auf Matratze mit Arm und Bein,
Laute Töne können abgrenzend taugen.

Was empfindest du wo, Fäuste ballend?
Was ist mit Armen, Schultern, Nacken?
Macht es Angst, ist Stimme schallend?
Welche Sätze beim Kragen dich packen?

Das Abwehr-Geschehen wird exploriert.
Abwehr-Hintergrund wird so verstanden.
Neumotorik-Einüben wird fortgeführt,
Bis neues Selbst-Bewusstsein vorhanden.

Schema kann auch für Zärtlichkeit fehlen
Oder Traurigkeit, was immer tabuisiert.
Unterstützend wir die Motorik auswählen,
Die zu neuem Emotions-Erleben uns führt.

Defensiv verzerrte affekt-motorische Schemata

Zwei Grundgefühle prägen Bezug zur Welt:
Ein Gefühl Richtung Nähe und Verbinden.
Dem ist Trennungs-Gefühl entgegengestellt,
Mit dem wir zur Autonomie für uns finden.

Ein Grundgefühl zieht uns zu anderen hin,
Wobei wir uns selbst ein wenig verlieren.
Gegenteiliges Grundgefühl hat den Sinn,
Dass weg von anderen wir selbst uns spüren.

Das Hin oder Weg durchzieht unser Leben.
Frage stellt sich: Sind zum Wählen wir frei?
Wurden früh uns Gelegenheiten gegeben,
Dass Gefühl samt Bewegungen stimmig sei?

Ward kindliches Leib-Signal aufgenommen:
Jetzt brauche ich Nähe, jetzt eher Distanz?
Ist es zur Abstimmung mit Eltern gekommen,
Fein hin spürend im wechselseitigen Tanz?

Konnten Eltern und Kind zusammenfinden
In rhythmisch abgestimmter Berühr-Qualität?
Konnten Kinder sich sicher an Eltern binden,
Dass Freiheit zum Welt-Erkunden entsteht?

Emotionale Sicherheit sich bei uns entfaltet,
Wenn Bezugs-Personen Gefühle zulassen,
Im Wechsel-Spiel sich der Affekt gestaltet,
Wobei sich beide aneinander anpassen.

Eltern und Kind erleben rhythmisches Spiel,
Einmal folgt, ein andermal führt dabei Kind.
Abstimmend verfeinert sich jedes Gefühl.
Unabgestimmt wird für Gefühle man blind.

Nehmen wir an, Zärtlichkeit macht Angst.
Man kann nur Aggressions-Schema wählen,
Aggressiv zur Zärtlichkeit du nicht gelangst.
Zärtlichkeits-Zugang wird dir so fehlen.

Demütigung will ich nicht nochmal erleben.
Die hat mir als Kind doch so wehgetan.
Mich durchzubeißen, ersetzendes Streben,
Dafür spanne ich kämpferisch Kiefer an.

Statt Scham zu fühlen, bin ich unverschämt.
Ich blase mich auf und gebe schauerhaft an.
Doch eine Vielzahl der Gefühle wird gelähmt,
Die man erst, da Scham erlaubt, fühlen kann.

Schämen wird durch Auftrumpfen ersetzt.
Statt dass man sich ängstigt, wird man laut.
Man hofft, dass Scham nicht mehr verletzt.
Sanftsein wird insgesamt dadurch versaut.

Statt Einfühlung dumpfes Macho-Gehabe.
Statt Sanftheit eher Poltern und Dröhnen.
Verloren geht passende Wandlungs-Gabe.
Was zart ist, muss ein Macho verhöhnen.

Oder du hast viel Angst vor Traurigkeit,
Weil ein Junge nun mal hier nicht weint.
Dann hast du als Ersatz deine Wut bereit,
Mit der man Traurigkeit in sich verneint.

Statt das du traurig bist, spürst du Wut.
Deine Gefühls-Motorik wurde verzerrt.
Doch Wut auszudrücken, tut dir nicht gut,
Solange Trauer dadurch in dir eingesperrt.

Tränen, ungeweint, lassen uns verstocken.
Gefühlsentfremdet werden wir uns fremd.
Nicht nur die Augen, Leben wird trocken,
Da Trauer-Gefühl im Ausdruck gehemmt.

Häufig wird bei uns die Wut unterdrückt,
Dieses betrifft insbesondere die Frauen.
Ersatz-Gefühle werden nach vorn gerückt,
Die die meisten den Frauen zutrauen.

Gern wird Wut überlagert von Traurigkeit.
Traurigkeit ist eher passiv, passt besser.
Statt zu poltern, wird Frau leidensbereit,
Liefert als Opfer sich Machos ans Messer.

Reaktions-Bildung heißt Abwehr-Reaktion.
Sauer-Sein wird zuckersüß überdeckt.
Statt Echtheit nur Freundlichkeits-Illusion.
Wahre Persönlichkeit ward tief versteckt.

Auf psychischer Ebene tritt Verleugnen hinzu,
Abwerten oder projektives Identifizieren.
Je mehr unserer Gefühle belegt mit Tabu,
Desto mehr Kontakt wir zu Leben verlieren.

Ausweg: Wut-Ausdruck und Herz-Kontakt

Es ist gut, sein Echtgefühl zu identifizieren.
Zu erkennen: Ist das Trauer oder ist das Wut.
Den Unterschied konkret im Körper zu spüren.
Gefühls-Verwechslung tut uns nicht gut.

Für die, die Wut zu Traurigkeit umformen
Wird uns Gelegenheit zum Wüten gegeben.
Man schafft Räume ohne Standard-Normen,
In denen Klienten sich mal wütend erleben.

Sie können schreien, schlagen und treten
Gegen Matten, ohne dabei zu verletzen.
Sie erfahren, dass anderer versteht, wenn
Man wütend ist, falls etwas zum Ätzen.

Für die, die Traurigkeit zu Wut umformen,
Gilt es, Erleben von Sanftheit zu erlangen.
Ist was traurig, nimmt man sich vor, den
Herz-Raum zu spüren trotz allem Bangen.

Tiefes sanftes, aushauchendes Atmen,
Mit der Hand sanft das Herz berühren.
Was dein Herz wohl an Worten hat, wenn
Begleitende kann Traurigkeit spüren?

Atme, spüre dein Herz, ohne Traurigkeit.
Hier brauchst du kein Macho zu sein.
Mache dich weich, zu schmelzen bereit.
Lass auf aufkommende Ängste dich ein.

Gegenmobilisierung

Gefühls-Kompetenz ist uns nicht vorgegeben,
Obwohl Gefühls-Spektrum genetisch angelegt.
Wir brauchen dazu Resonanz im Leben,
Dass sich Gefühl als Emotion in uns regt.

Emotion meint Gefühl heraus bewegen,
Nicht in Gefühl-Ahnen stecken zu bleiben,
Bestehendes Gefühl der Echtheit wegen
Zu zeigen und es nicht zu vertreiben.

Durfte ich bei Eltern weinen und lachen?
Sind sie dabei auf mich eingegangen?
Trösteten sie? Ließen sie mich machen,
Hatte mich zu regulieren ich angefangen?

Oder sind mir Eltern zu nahe gerückt,
Haben Unwohl-Gefühl im Keime erstickt,
Dass Selbstregulation mir kaum geglückt,
Ich im Gefühls-Erleben blieb ungeschickt?

Kam ich als Kind in Gefühls-Not, denn
Gewisse Gefühle durften nicht sein,
Waren Tabu oder wurden verboten,
Stellten darum ihren Ausdruck ein?

Wie schafft man es, nicht zu weinen,
Obwohl man Grund für Traurigkeit hat?
Eine Leib-Unterdrückung im Kleinen
Findet oft unbemerkt in Muskeln statt.

Ein Kind wird zum Beispiel hier traurig.
Motorisches Schema öffnet die Kehle
Für einen tiefen Seufzer, der schaurig
Berührt durch Verlust verletzte Seele.

Abwehr-Schema stemmt sich dagegen,
Gegen Seufzer-Bewegung gerichtet.
Da Traurigkeit in der Familie ungelegen,
Wird ein Wein-Impuls derart vernichtet.

Nach bleibt ein Trauer-Kloß im Hals,
Im Kehlkopf leichtes Niederschlucken.
Kind unterdrückt Weinen allenfalls,
Darf es sich traurig nicht mucken.

Beim einem Kind sieht man noch, wie
Die Hals-Muskulatur sich verhärtet.
Bei Erwachsenen merkt man das nie,
Was die Bewusstmachung gefährdet.

Mini-Gegenmobilisierungen reichen,
Die Gefühls-Motorik zu unterdrücken.
Verhärtungen sich in Leiber schleichen.
Zu weinen wird uns nimmer glücken.

Ein wenig Lippen zusammengepresst,
Schon ist Traurigkeit wie weggezaubert.
Tränen-Fluss rechte Kerle nur stresst.
Ich will nicht, dass ich wie Frau werd'.

**Ausweg:
Gefühle erlauben und mobilisieren**

Auf Gedanken-Ebene neues Konzept
Von Männern und ihrer Männlichkeit.
Schwer man an Gefühls-Armut schleppt,
Ist man Gefühle zu fühlen nicht bereit.

Diese Situation wäre für mich traurig.
In jenen Situationen habe ich geweint.
Weiblicher Anteil in dir sagt: Trau dich,
Dass du mit Trauer-Gefühl wiedervereint.

Was traurig stimmt, bedarf der Tränen.
Wie wird Tränen-Fluss hier vermieden.
Welche Muskeln wir beugen, dehnen,
Dass Tränen nicht mehr abgeschieden?

Welches Gefühl versteckt Kloß im Hals?
Was hast du gerade heruntergeschluckt?
Was war deiner Eltern Strafe einst, falls
Du darüber geweint oder aufgemuckt?

Atme aufmerksam in die Kehle hinein.
Atme von Bauch bis zu Lungen-Spitze.
Lass dich allein auf traurige Szenen ein.
Erlaube dir für dich eine Tränen-Pfütze.

Deaktivierung

Kommt Gefühl, das ich nicht haben will,
Wird wie automatisch Muskel schlapp.
Statt es auszudrücken, werde ich still,
Bis ich nichts mehr zum Fühlen hab.

Gegenstück zum Gegenmobilisieren,
Bei dem ich Muskel-Gruppen anspann
Ist unbewusstes Muskel-Deaktivieren,
Weil man erschlaft nicht fühlen kann.

Es bedarf Spannung im Mittel-Bereich,
In der wir achtsam und flexibel bleiben,
Muskeln nicht hart sind oder zu weich,
Wir weder unter- noch übertreiben.

Auch da ein Lernen, fein zu justieren:
Muskel-Tonus fällt nur geringfügig ab,
Bis wir die Emotion nicht mehr spüren,
Bis ich denke, dass ich sie nicht hab.

**Ausweg: Empfindungs-Gewahrsein
und Gefühls-Aufladung**

Ich lerne mich spüren, klopf mich ab,
Erde mich, kontaktiere meine Kraft.
Ich spüre, dass einen Körper ich hab,
Teils lebendig, teils auch abgeschlaft.

Tief atme ich ins Unlebendige hinein,
Verstärke Leib-Spannung da und dort,
Erlaube mir, ganz im Empfinden sein.
Körper wird mir zum Erkundungs-Ort.

Ich höre Begleitende: Bleibe daran,
Verstärke deinen Impuls, übertreibe.
Ich nehme wahr, was ich spüren kann,
Wenn ich in innerer Ödzone bleibe.

Chronisches Festhalten (Hypertonie)

Gewohnheit wird Lebens-Hintergrund.
Hintergründiges wird zur zweiten Haut,
Wird Teil im Persönlichkeits-Verbund,
Den man kaum zu verändern sich traut.

Das mache ich schon so seit Jahren.
Das habe ich niemals anders gekannt.
Damit bin ich doch bisher gut gefahren.
Das hat mich leider zu fest in der Hand.

Gegenmobilisierung wird Gewohnheit.
Statt wütend beißen, Kiefer verspannen.
Körper büßt ein an Bewegungs-Freiheit.
Verspannt weicht Ausdruck von dannen.

Statt sich Aus-Drücken ein Inne-Halten.
Körper leistet Halte-Schwerst-Arbeit.
Doch die Gefühle gehalten erkalten.
Leibseele formt Halte-Gestalt mit der Zeit.

Eine Körper-Panzerung geht meist einher
Mit Gefühls-Verdrängen als Abwehr-Form.
Leibseelisch hat man Gefühle nicht mehr,
Die nicht mit den Konventionen konform.

Ausweg: Ausdruck fördern

Nimm dir ein Kissen vor deinen Mund.
Schrei all deinen Kummer in es hinein.
Schmerz auszudrücken macht gesund.
Er muss nicht nur ausgehalten sein.

Nichts mehr kränken und unterdrücken.
Raus mit allem ins lebendige Leben.
Ausdruck heißt es zurechtzurücken,
Freiheit darin heißt es anzustreben.

Schreien, Lachen, Weinen, Tanzen,
Toben, albern sein, Experimentieren.
Nicht hinter Konvention verschanzen.
Ausdrückend eindrücklich Leben führen.

Chronisches Erschlaffen (Hypotonie)

Ich verleugne viel der Lebendigkeit in mir,
Da ich als Kind damit nicht gut gefahren.
Motorisch eingeschränktes Leben ich führ',
Dass mich erschlaffen ließ mit den Jahren.

Statt mich zu wehren, werde ich weich,
Mache mich hilflos, schwach, resigniere.
Als Opfer-Typ ich durchs Dasein schleich.
Weil ich nichts bin, ich nichts verliere.

Psychische Abwehr-Form ist Regression.
Zudem wird verleugnet, was in mir stark.
Stets Opfer zu sein, wird zu Lebens-Fron.
Unterwerfung kränkt Selbst-Wert im Mark.

Zum chronischen Festhalten Gegenstück.
Statische Entsprechung von De-Aktivieren.
Erschlafft halte ich Negativ-Gefühle zurück.
Bei Gefahr kann ich mich nicht mehr rühren.

Ausweg: Erdung und Spannung aufbauen

Vorsichtig anfangen, Fäuste zu ballen,
Wird dabei die Verlust-Angst auch groß.
Schon Vorstellung mag dir nicht gefallen.
Spann' in Gedanken an. Lass wieder los.

Nach und nach Arme, Schultern hinzu.
Anspannen, halten, bewegen und lösen.
Spüren und hör auf die Gedanken dazu.
Die sich erwehren, das sind die Bösen.

Ist schon zu spüren, was dich empört?
Wer, meinst du, hat das zu dir gesagt?
Wo hast du Ähnliches früher gehört?
Schon hängen die Schultern wie verzagt.

Anspannen, atmen, mach Töne dazu.
Ausatmend werde allmählich auch laut.
Laut zu sein, sagst du, war einst Tabu.
Gut, wenn heute man sich endlich traut.

Es ist nie zu spät, Neues anzufangen.
Altes ist nicht automatisch auch gut.
Lebendig ist, Wahl-Freiheit zu erlangen
In dem, was man denkt, fühlt oder tut.

Atem-Reduktion

Unser Atem ist wie ein Körper-Radar:
Wir spüren gen Bauch und atmen hinein.
Bewegung, Erregung nehmen wir wahr.
Was mag wohl der Grund dafür sein?

Unser Atem, offen, sensibel und subtil,
Begleitet das Leben auf Schritt und Tritt.
Durch Atmen kommt Kontakt ins Spiel.
So fühlen wir uns und mit anderen mit.

Gefühlsabwehrend wird Atem reduziert,
Ob man nun angespannt oder erschlafft.
Mehr Sicherheit so, dass nichts passiert,
Was uns irgendwie Unsicherheit schafft.

Die Kehle dicht, den Atem flach halten:
Kein Mucks kommt mehr ans Tages-Licht.
Stillhaltend kann sich kaum was entfalten.
Flachatem als Universal-Abwehr besticht.

Den Atem schwach, den Leib eingeeengt:
Keine Wut, kein Zorn kommt so heraus.
Aggressionen werden wirksam verdrängt.
Man ist brav und kommt mit jedem aus.

Ausweg: Atmungs-Vielfalt aktivieren

In Bauch atmen, das Zwerchfell dehnen,
In Brust atmen und in Lungen-Spitzen,
Töne dazu machen, lachen und stöhnen,
Atmen im Liegen, Stehen und Sitzen.

Den Brust-Korb auf Atem-Rolle strecken.
Unaufhörliches Atmen halbstundenlang.
Atem-Angst spüren, nicht verdecken.
Wer atmet, lebt. Der Natur sei Dank.

Kinästhetische Vermeidung

Im Achtsamkeits-Fall wir uns erleben
Auf mindestens fünf Ebenen zugleich.
Zu Worten oder Bildern wir uns begeben,
Auf dass sich uns unser Denken zeig'.

Oder wir schweifen zu den Emotionen,
Beziehen auch unser Empfinden ein.
Bewegungs-Erleben kann sich lohnen
Um ganz mit sich verbunden zu sein.

Nichts zu spüren, verlassen wir Reich
Des Körpers samt seinem Empfinden.
Abwehrform ist Rationalisierung gleich.
An unsere Gefühle wir uns nicht binden.

Aufmerksamkeit nicht nach innen richten.
Die Empfindungs-Welt blenden wir aus.
Im Dunkel bleibt, was wir nicht belichten.
Verdunkelt bleibt dabei das Leibes-Haus.

Drei Ebenen werden ausgeblendet:
Das Empfinden, Bewegen und Fühlen.
Achtsamkeit, auf Gedanken gewendet,
Lässt nur die eine Rolle für uns spielen.

Ausweg: Leib wahrnehmen

Sanft, bewusst atmen, Leib abscannen,
Wo ist er hart, weich, unfühlbar, leer.
Sich erden, zentrieren und erkennen:
Ich bin meine Gedanken und mehr,

Bin auch Leib empfindend, bewegend,
Muskeln, Gewebe, grummelnder Bauch,
Knochen, ermattet sich niederlegend,
Mein Atem und Herz-Schlag bin ich auch.

Kinästhetische Hyperkonzentration

Gefühls-Abwehr auch das Konzentrieren
Auf umgrenzten Empfindungs-Bereich.
Alles andere vom Leib wir nicht spüren,
Ob es hart ist, leer, schlapp oder weich.

Leib beherrschen statt ihn empfinden,
Oder sich nur auf Schmerz ausrichten.
Abspalten, sich nicht damit verbinden,
Erinnern an früher derart Vernichten.

Spüre ich dies, spüre ich anderes nicht.
Konzentration schützt vor Schwadronieren.
Auf Leib als Ganzen bin ich nicht erpicht.
Sowas würde nur ins Elend mich führen.

Ausweg: Leib als Ganzen annehmen

Bereich, auf den ich mich konzentriere,
Erhält eine Stimme, wird aktiv befragt:
Weißt du, wieso ich mich hier verliere?
Ich höre hin und ahne, was Leib mir klagt:

In dem Leib-Bereich bist du in Sicherheit.
Du kannst dich hier auf mich verlassen.
Der Rest ist eher unsicher weit und breit.
Was unsicher ist, das ist zu hassen.

Leib, du musst nicht nur funktionieren?
Du bist da, bist ich. Und ich bin auch du.
Ich will dich nicht teilen oder verlieren.
Du gehörst mir, bist nicht mehr Tabu.

Visuelle Körper-Bild-Konstruktion

Ich wechsele, verwechsle Sinnes-System.
Statt mich zu spüren, betrachte ich mich.
Betrachten scheint weniger unangenehm.
Man lässt derart seine Gefühle im Stich.

Man sieht sich im Spiegel, denkt dabei:
Ich sehe mich: Ich bin mit mir verbunden.
Dass man sich innerlich fremd dabei sei,
Wird derart nicht als Problem empfunden.

Allsinnlichkeit wird ängstlich gemieden.
Nur nicht den Speck auch noch spüren.
Innenwahrnehmung wird abgeschieden.
Die wird mich nur noch ins Elend führen.

Ausweg: Körper-Bild empfindend formen

Körper-Bild muss zurück ins Empfinden.
Wie werde ich, forme ich mich aus Ton?
Was ist verbundenen Auges zu finden?
Wie kenne ich von innen mich schon?

Massagen helfen, den Leib zu spüren.
Augen schließen. Mit Händen betasten.
Was ängstigte mich, den Leib zu spüren?
Womit wollte ich mich nicht belasten?

Ich habe nicht Körper. Ich bin mein Leib
Mit seinen Sinnen im Außen und im Innen.
Ich übe, dass stets in dem Leibe ich bleib.
Es hilft, bewusst zu atmen zu beginnen.

Fein empfindend formt sich Leib-Erleben.
Hinter Empfinden werden Gefühle wach.
Hinter Gefühl Bedürfnis Zuwendung geben.
Ich versäume nichts und hole nichts nach.

Wege der Körper-Psychotherapie

Frühe Gesundheits-Lehren und Irrlehren

Hippokrates (um 460 – 370 v. u. Z.)

Dass Krankheiten in Leib-Seele entstehen,
Nicht hervorgerufen sind von Dämonen,
Konnte vierhundert vor Hippokrates sehen.
Erkenntnis könnte bis heute sich lohnen.

Für Hippokrates waren Körper und Geist
Wechselseitig miteinander verbunden.
Für ihn deshalb echte Gesundheit heißt,
Dass Leib und Geist zusammen gesunden.

Noch immer wird Psychotherapie zumeist
Unseren Leib ausklammernd betrieben.
Behandelt wird der abgespaltene Geist.
Dämonen-Denke ist bis heute geblieben.

Noch immer wird westliche Medizin meist
Seele und Soziales verleugnend praktiziert.
Teil wird ausgewechselt, was verschleißt.
Zusammenhang wird am Rande studiert.

Hochgradig gesellschaftliche Arbeits-Teilung,
An Gewinn orientiertes Wirtschaft-System,
Verhindern eine Zusammenhänge-Deutung.
Geist-Leib-Einheit scheint nicht so genehm.

Paracelsus (1494 – 1541)

Philippus Theophrastus Bombastus von Hohenheim
Ward 1494 in der Schweiz als Arzt-Sohn geboren.
Früh machte er sich aufs Artztum eigenen Reim,
Hatte sein Herz auch an die Theologie verloren.

Mit wachen Sinnen in Praxis-Bereichen der Welt
Bei Berg-Leuten, Alchimisten, Rutengängern, Badern.
Mehr als Bücher-Wissen Erfahrung für ihn zählt.
Mit abstrakter Gelehrtheit beginnt er zu hadern.

Es genüge nicht, Arzt dem Scheine nach zu sein.
Edler roter Mantel samt Barett reiche nicht hin.
Auf eine Erfahrungs-Reise lasse man sich ein,
Nach langer konkreter Praxis erst Arzt ich bin.

Paracelsus, wie von Hohenheim sich genannt,
Studierte an mehreren Universitäten Medizin.
Zweiundzwanzigjährig Studium Abschluss fand.
Schließlich kleidete roter Arzt-Mantel auch ihn.

In Europa gerade Reformations-Zeit begann.
Luther veröffentlichte religionskritische Thesen.
Die Bauern-Kriege zogen Paracelsus in Bann.
Er war oft auf Seiten der Entrechteten gewesen.

Paracelsus wird von der Reformation geprägt.
Dessen Strahl-Kraft dringt in Gedanken ein.
Jesus Christus in seinem Herzen sich regt.
Er entschließt sich, ein Jesus-Apostel zu sein.

Deutlich setzt er sich dabei von Luther ab.
Doch er verteidigt ihn gegen dessen Feinde.
Engen Bezug zu Jesus Christus er hab'.
Doch er brauche keine Kirchen-Gemeinde.

Maria ist für ihn Gottes weibliche Seite.
Er sieht mit männlichem Gott sie vermählt.
Im Himmel regierten Mann und Frau, beide
Er zu Herrschern im Gottes-Reich zählt.

Mit aufständischen Bauern er sympathisiert.
Er kann gut ihre Nöte und Sorgen verstehen.
Die Kirche hingegen er meist scharf kritisiert,
Will sie doch nicht auf Bauern-Elend eingehen.

Es gehe nicht um Kirche, doch um Spiritualität.
Ein Bethaus sei in jedem Schlaf-Kämmerlein.
Nur durch Durst nach Christus Glaube entsteht.
Kein Priester muss daher dazwischen sein.

Er dulde keine Begrenzung durch Konfession.
Ökumene des Geistes werde von ihm erstrebt.
Spiritualität brauche keine starre Religion.
Gleichrangig Gläubiger neben anderen steht.

Ein Türk, dem es dürste nach Gerechtigkeit,
Sei nicht besser oder schlechter als ein Christ,
Der der Gerechtigkeit eine Stimme verleiht.
Jeder Zwang Gift für wahrhaft Göttliches ist.

Wer Glauben will mehren mit dem Schwert,
Wer andere mit Gewalt überzeugen will,
Der sei von Teufel besessen, lebe verkehrt,
Der gehe in sich, handle nicht, schweige still.

Es sei vollkommen unnötig, in Kirchen zu gehen,
Üppige Feste zu feiern, zu beichten, zu beten.
Christus würde voll Abscheu Treiben besehen.
Im Gast-Haus beginnt er gegen Klerus zu reden.

Etablierte deutsche Ärzteschaft greift ihn an,
Weil er sich ständig auf Wanderschaft befinde.
Er meint sich rechtfertigen zu müssen sodann,
Dass er sorgsam sein Umherziehen begründe.

Durch Deutschland, Italien, Frankreich reisend,
Habe er den Urgrund der Heil-Kunst gesucht.
Nicht nur Schriften waren Wege im weisend.
Auch habe er Lernen aus der Praxis gebucht.

Sein Wandern habe ihm so viel erschlossen.
Keinem wachse der Meister im eigenen Haus.
Lehren seien über die ganze Welt vergossen.
Also müsse ein Lernender in Mitwelt hinaus.

Man müsse dem Wissen entgegen gehen.
Was man erfahren will, muss man erfahren.
Ein Arzt müsse wandernd sich Welt ansehen,
Lebensklug zu werden in Wander-Jahren.

In Basel wird ihm eine Professur beschert.
Das Studium der Medizin er revolutioniert.
Statt in Latein er in deutscher Sprache lehrt.
Zur Verbreitung ärztlichen Wissens das führt.

Neben Lehre Kräuter- und Mineral-Exkursionen.
Öffentlich verbrennt er Bücher von Autoritäten.
Nicht allen Büchern Weisheiten innewohnen.
Erfahrungen entgegen zu eilen, fördere jeden.

Das Spekulieren alleine mache keinen Arzt.
Der Lern-Weg führe in die Erfahrung hinein.
Dank Buchstaben-Wissen die Bildung verwarzt.
Gott zur Ehre müsse Arzt in Natur auch sein.

Naturwissenschaftliches Denken auf einer Seite,
Theologische Reflexion auf der anderen Hand
Seinen gesamten Entwicklungs-Weg begleite.
Licht der Natur wie des Geistes werde erkannt.

Die Lehre des Paracelsus

Für Paracelsus Licht der Natur erstrecke sich
Vom Sichtbaren bis ins Unsichtbare hinein.
Unsichtbares werde sichtbar in diesem Licht.
Ein Medicus lade beides zum Ganzsein ein.

Sichtbares erforsche man mit seinen Sinnen,
Unsichtbares hingegen mit seinem Verstand.
Licht des Geistes scheine, wenn wir beginnen,
Zu Gott zu knüpfen heiliges, heilendes Band.

Ärztliche Heilung, göttliches seelisches Heil
Bilden die beiden Seiten einer Medaille ab.
Natur samt Geist muss Arzt bedenken, die weil
Ich als Mensch einen Leib samt Seele hab.

Die geistige wie chemische Welt seien beide
Mit Lebens-Vorgang im Menschen verbunden.
Ein Mensch, der unter einer Krankheit leide,
Brauche Geist wie Natur, um zu gesunden.

Nicht Pflanze heile, nicht Pulver aus Chemie,
Nicht heile uns Wasser, nicht Kälte noch Hitze.
Nur einer heile, das begreife heute oder nie:
Der allkundige Heil-Meister, der in Seele sitze.

Krank werde, wer durch ein falsches Leben
Geschwächt und gehindert ward, sich zu finden.
Gegen sowas kann es nur ein Rezept geben:
Das Falsche mit Hilfe der Liebe überwinden.

Gott und Menschen seien eng verflochten.
Mikro-Kosmos ist Makro-Kosmos eingefügt.
Ärzte Menschen zu unterstützen vermochten.
Schlichte Leib-Kenntnis allein nicht genügt.

Gott sei im Himmel und im Menschen zugleich.
Mensch sei Tempel, in dem sich Gott offenbare.
Ein Arzt müsse erahnen das Himmels-Reich.
Heilung ohne Gott-Bezug sei nicht das Wahre.

Medizin als Heil-Kunst müsse sichtbar machen,
Wie Menschen konkret auf den Kosmos bezogen.
Natur-Forschung und Theologie: gleiche Sachen.
Einheit dieser beiden wird von ihm erwogen.

Alles Irdische trage in sich firmamentische Kraft.
Firmamentisches gelte es auch in uns zu erkennen.
Erst, wenn man Verbindung zum Ganzen schafft,
Unsere Krankheiten sich wieder auflösen können.

Arzt könne verstehen, wie groß der Mensch ist.
Könne die Werke Gottes so zu erkennen geben.
Er wisse, wie die Mensch-Natur entstanden ist,
Wisse viel übers Wunder, als Mensch zu leben.

Nur eingebettet in das göttliche Heil erhalte
Ärztliche Heil-Kunst die heilungsnötige Kraft.
Der heilende Gott hinter allen Heilenden walte.
Gott sei es, der unsere Gesundheit erschafft.

Ziel sei, glückseliges Sein möglich zu machen.
Doch zu viele im unseligen Leben verharrten.
Ihr Haben in diesseitiger Welt sie bewachen.
Glückselige zu Welten des Heiligen starten.

Glückseligkeit, Liebe und Einfühlung in andere,
Das sei der Urgrund für sein eigenes Leben.
Sei Grund, warum durch Europa er wandere,
Um Heilungs-Erfahrungen weiter zu geben.

Auf dem Weg zu einem gelingenden Leben,
Damit widersprach er dem Zeit-Geist radikal,
Müsse man sein irdisches Leben aufgeben.
Für Jenseits-Zukunft treffen hier wir die Wahl.

Niemand könne nach seinem Tode selig sein,
Es sei denn, er sei dies auf Erden geworden.
Auf Glückseligkeit stelle man sein Trachten ein.
Heute lieben wir, statt aus Hab-Sucht zu morden.

Jesus Christus sei Vorbild für irdisches Leben:
Arm, bescheiden, für Nächsten helfende Hand.
Ohnedem könne es den Glauben nicht geben.
Nächsten-Liebe webe zum Hoffen das Band.

Der Christ solle vor Prunk-Sucht sich hüten
Und anderen, höheren Werten nachfolgen.
Statt mit Geldern soll man mit Güte vergüten.
Mit Nächsten-Liebe wird es uns wohl geh'n.

Selig, mehr als selig sei der Mensch, dem
Gütiger Gott die Gnade der Armut verleihe.
Reichtum Entfaltung der Güte in uns lähm'.
Makel, den im Jenseits man nicht verzeihe.

Falsche Christen hingegen regierten üppig.
Sie übten Gewalt aus mit Geld und mit Gut.
Mit des Teufels Lebens-Art Leben trüb ich.
Vergebens floss für die des Christus Blut.

Wer Reichtum liebt, steht auf gefährlichem Ast.
Nicht irdisch reich sein, doch himmlisch reich.
Mit äußerem Reichtum du die Liebe verpasst.
Nur im Inneren kann der Mensch göttlich sein.

So solle ein Kranker bei Tag und bei Nacht,
Dem Arzte eingebildet mit allen Sinnen sein.
Wie man sich zu Kranken stellt, wird bedacht.
Liebe stelle sich als Grund für Gesundheit ein.

Liebe ist, steht für Paracelsus außer Frage,
Das, was am ehesten uns Menschen heilt.
Ist er zu einfühlendem Stützen in der Lage,
Wenn der Arzt Mitmenschen zur Hilfe eilt?

Für Beziehungs-Medizin wird hier plädiert.
Apparat, Medikament spielt geringere Rolle.
Es ist die Liebe, die uns zur Genesung führt,
Nicht die Technik, eher das Hingebungsvolle.

Leib-Geist-Spaltung bei Descartes (1596 – 1650)

Descartes als Offizier im Dreißigjährigen Krieg
Hat bestimmt viel Leid und Elend gesehen.
Er verhalf dem Aufklärungs-Denken zum Sieg,
Wonach wir uns nicht mehr als Opfer sehen:

Habe den Mut, deine Vernunft zu nutzen.
Entziehe dich den Dogmen der Religion.
Beginne selbst, den Geist dir klar zu putzen.
Gewinne an Klarheit und meide die Illusion.

Nach ihm sei Sein gegliedert in zwei Teile:
In ein Ich als Subjekt und in Objekte-Welt.
Seinen Körper man den Objekten zuteile,
Während das Ich zum Unsterblichen zählt.

Das Ich sei als Geist im Körper gefangen,
In Maschine, aus Teilen zusammengesetzt.
Geist-Impulse via Hirn zum Leib gelangen.
Auch Körper-Empfinden mal Geist besetzt.

Das Ich existiere nur, solange es denke.
Sei unsterblich, da Unsterbliches gedacht.
Das Ich unser Sein in die Freiheit lenke,
Trage in sich die Idee der göttlichen Macht.

Es trenne sich denkendes Ich vom Leibe,
Sollte unser Tod einst den Körper auflösen.
Dieses Ich als Seins-Form erhalten bleibe,
Materiefrei schwebendes Geistes-Wesen.

Unsterblichkeits-Glaube Todes-Angst dämpft.
Zu leben war damals oft kurz und gefährlich,
Vor allem, wenn als ein Soldat man kämpft.
Der Körper ist dann viel eher entbehrlich.

So bekommt man die Todes-Angst in Griff,
Indem man sich Ich schlicht unsterblich denkt.
Während Kugel aus Musketen ihn umpfiff,
Wurde das Denk-Ich aufs Überleben gelenkt.

Descartes hat mit Vergeistigungs-Gerede:
„Ich denke, also bin ich.“ und ähnliche Sätze,
Zwischen Leib und Ich geschaffen Fehde.
Geistes-Klarheit die Leib-Bezüge ersetze.

Dass Mensch Denken sei, konnte er sagen,
Solange sein Darm ihm zu denken erlaubte.
Funktionierte was nicht in Darm oder Magen,
Vernünftiges Denken ihm das sicher raubte.

Durchdrungen vom Aufklärungs-Geist waren
Die Ärzte auch noch zweihundert Jahre später.
Auf logisch-naturwissenschaftlichen Gebaren
Freud, der Psychotherapie-Vater, besteht er.

Der Körper wird auf Liege zur Ruhe gestellt,
Damit er Geist beim Assoziieren nicht störe.
Freud seine Dominanz in der Redekur gefällt.
Mit Patienten, die unterwürfig, Ruhm er mehre.

Ursprünge gegenwärtiger Körper-Psychotherapie

*Anregungen zu diesen Gedichten aus dem Jahre 2013 entnahm ich aus dem
Buch von G. Downing: „Körper und Wort in der Psychotherapie“ von 1996.*

Körper-Psychotherapie, wie wir sie kennen,
Ist kaum mehr als an die hundert Jahre alt.
Tanz-Reform-Bewegung wir benennen können
Und Wilhelm Reich, der als Analytiker galt.

Sigmund Freud (1856 – 1939)

Auch Freud hat Patienten anfangs massiert.
Das war üblich bei Kur aus nervöser Krise.
Später hat er Massage und Reden kombiniert.
Entschied dann, dass er Massage wegließe.

Statt auf Massage und Hypnose setze Freud
Auf freies Assoziieren und dessen Deuten.
Leib-Abstinenz bei Analytikern noch heut'.
Zukunfts-Glocken hör'n sie noch nicht läuten.

Immer mal wieder dachte Freud darüber nach,
Wie wohl Leib und Geist zusammen gehören.
Ein Trieb für ihn zwischen diesen beiden lag.
Doch die Wort-Methode sollte das nicht stören.

Freud konnte nicht Platz für den Körper finden.
Der Körper ward sehr an den Rand gedrängt.
Um Kluft zwischen Wort und Leib zu überwinden,
Er zu sehr in den Psyche-Modellen festhängt.

Georg Groddeck (1866 – 1934)

Georg Groddeck, zehn Jahre jünger als **Freud**,
Hat die Massage zur Seelen-Kur beibehalten.
Tiefen-Gewebs-Massage nennt man das derzeit.
Neues Atmen-Muster wollte er damit gestalten.

Später nahm er die Psychoanalyse dazu.
Er führte Reden und Massieren zusammen.
Für ihn war Berührung kein Therapie-Tabu,
Da Leib und Geist einer Einheit entstammen.

Als Arzt Physiotherapeut und Analytiker in einem
Erkannte er Verspannung als Abwehr-Form.
Leib-Ideen, von Reich vertieft, bei ihm keimen.
Was er zur Körper-Abwehr erkennt, ist enorm.

Groddeck weist darauf hin, dass es wichtig sei,
Entwicklungs-Zeit vor Sprache zu beachten:
Was setzt Verhalten der Mutter im Baby frei?
Was wohl deren Gefühle mit Baby machten?

Es sollten noch viele Jahrzehnte vergehen,
Bis wortlose Kindheit endlich einbezogen.
Wer mit dem Körper arbeitet, kann verstehen,
Wieso Groddeck all dies schon früh erwogen.

Aus Groddecks Denke übernahm Freud sogar
Sein Konzept des Es als das Trieb-Unbewusste.
Für Groddeck, doch nicht für Freud war klar:
Massage und Analyse verbinden er musste.

Groddeck ward von Psychoanalytikern besucht.
Selbst der fünfundsechzigjährige Freud notiert:
Ich hätte mir bei Groddeck gern Platz gebucht,
Hätte mich mein Los nur früher zu ihm geführt.

Sandor Ferenci (1873 – 1933)

Neunzehnhundertundzwanzig lernten sich
Groddeck und Ferenczi kennen und schätzen.
Für Ferenczi erscheint Leib im neuen Licht.
Er will den Körper therapeutisch einsetzen.

Achte in Therapie auf dein Körper-Erleben.
Erlaube es dem Körper, sich zu bewegen.
Bewegung kann so Verborgenes freigeben,
Das gut gehütet über Jahre im Es gelegen.

Mit der Zeit lernt er, den Körper so zu nutzen,
Dass Wiedererleben der Kinder-Zeit möglich.
Im Rückgriff auf Kindheit ist Seele zu putzen,
Die damals verletzt war, geschunden kläglich.

Forschendes Hinwenden zum Leib-Empfinden
Lässt in uns motorische Erinnerung entstehen.
Wie Macken in vorsprachlichen Zeiten gründen,
War anhand dieser Erinnerung zu verstehen.

Dabei fand er, dass Seelen-Verletzung selten
Fantasie-Produkt empfindlicher Kinder war.
Bei mieser Behandlung sich Leiden einstellten.
Ungebührliches Tun brachte Kindern Gefahr.

Bei unverständlichem, launenhaftem Verhalten
Von schlicht taktlos bis hin zur Grausamkeit
Kann Kind kein Lebens-Vertrauen entfalten.
Neurosen und Psychosen machen sich breit.

Reale Ereignisse auch vorsprachlicher Zeit
Seien verantwortlich für die spätere Störung.
So zu denken, waren Analytiker kaum bereit.
Ferenczis Behauptung sorgte für Empörung.

Es war noch üblich, die Eltern zu schützen.
Kindern alle Verantwortung zuzuschieben.
Auf Horror-Fantasien blieben Kinder sitzen.
Auch so kann man Kind das Leben versieben.

Für Freud war klar, dass ein Kind fantasiert,
Mit ödipalem Schuld-Komplex fertigzuwerden.
Die Sehnsucht, dass Sohn die Mutter verführt,
Konnte Beziehung zum Vater stark gefährden.

Für Freud war Konzept der realen Störung
Zeichen für Ferenczis Persönlichkeit-Verfall.
Verfolgungs-Wahn andichten zur Zerstörung:
Wer die Eltern beschuldige, habe einen Knall.

Elsa Gindler (1885 – 1961) und andere und die Körper-Bewusstheit

Im Berlin zu Zeiten der Weimarer Republik
Gab es viele, die sich mit dem Leib befassten.
Verständnis für den Leib als Geist-Körper stieg,
Je intensiver sich Forscher an ihn herantasteten.

Es geht um Atmung, Bewegung, Entspannen,
Um Ausdruck und bewusstes Körper-Spüren.
Da sich Menschen bewegend auf sich besannen,
Konnte das zu mehr seelischer Freiheit führen.

Solch eine Körper-Bewusstheit zu erwerben,
Wurde systematisch von Elsa Gindler gelehrt.
Psychotherapeuten waren unter ihren Erben.
Auf dem Weg der Leib in Therapien einkehrt.

Gegen Ende der Weimarer Republik kamen
Ideen von **Groddeck** und Gindler zusammen.
Doch Nazis die Heil-Fortschritte uns nahmen.
Von denen zumeist Zerstörungen stammen.

Wilhelm Reich (1897 – 1957)

Reich, sechsundzwanzig, war Arzt-Assistent
Bei Paul Schilder in einer Wiener Psychiatrie.
Dieser anhand seiner Forschungen erkennt,
Wie Charakter Körper-Schema nach sich zieh.

Dies wird Basis von Reichs Charakter-Kunde,
Der Erkenntnis, dass Störungen einverleibt.
Was heute eher Allgemeingut in vieler Munde,
Damals Außenseiter-Positionen beschreibt.

Der wichtigste Berater im Freudschen Kreis
Für Wilhelm Reich war Sandor **Ferenczi**.
Reich von seinem Körper-Einbeziehen weiß.
Auf dem Nährboden künftiger Ansatz gedieh.

Über eine Freundin, die Tänzerin war in Berlin,
Kam Reich mit Körper-Bewusstheit in Kontakt.
Als sie beide vor Nazis nach Norwegen flieh`n,
Reich Ideen daraus für die Therapie einsackt.

Etwa von neunzehnhundertzweiunddreißig an
Entwickelte Reich seine Vegeto-Therapie.
Er sagt: Vegative Funktionen man ändern kann.
Doch allein mit Reden gelinge das selten bis nie.

Da die Psychoanalyse auf Rede-Kur festgelegt,
Woran forschend Wilhelm Reich sich nicht hielt,
Wurde er von Sigmund **Freud** mit Bann belegt.
Körper-Therapie hatte bei Analytikern verspielt.

Körper-Psychotherapie heute

Viele Psychotherapeuten von **Reich** lernten.
Deshalb wurde sein Vorgehen zum Leit-Motiv.
Etliche sich von Teilen der Lehre entfernten,
Da an seinem Denken auch manches schief.

Später bezogen Psychotherapie-Konzepte
Den Körper als Teil des Menschen mit ein.
Mühsam die Entwicklung hin sich schleppte.
In Regel-Verfahren passte Leib nicht hinein.

Psychoanalyse und Verhaltens-Therapie
Waren beides im Wesentlichen Rede-Kuren.
Körper-Psychotherapie am Rande gedieh.
Beziehungs-Erfahrung zieht tiefe Spuren.

Körper-, Bewegungs- und Tanz-Therapien
Bezogen bisweilen auch Psyche mit ein,
Bis These aus der Neuro-Biologie erschien,
Dass Seelen-Erleben mag verkörpert sein.

Neue Körper-Therapien kamen hinzu, wie
Rolfing als eine Tiefen-Gewebs-Massage,
Feldenkrais als Bewegungs-Ökonomie.
Doch Verbindung zur Seele bleibt vage.

Oft blieben Körper-Therapien psychefrei,
Obzwar Psycho-Wirkung kaum zu meiden.
Viele denken, dass der Mensch teilbar sei.
Heilungs-Kraft muss unter Teilung leiden.

Das Leib-Heilungs-Konzept der Osteopathie
Brachte Feinfühligkeit in Therapie-Kreise ein.
Auch aus Zen-Philosophie kannte man die
Idee des Gewährseins, also achtsam zu sein.

Parallel war die Entwicklungs-Psychologie
Schrittweise zur Frühkindheit vorgedrungen.
Gegen sehr viel Widerstand war durch sie
Einblick in vorsprachliche Zeiten gelungen.

In vorsprachlicher Zeit schon im Mutter-Leib
Wird schon unser Erleben erheblich geformt.
Sprache nicht einziger Weg zur Heilung bleib',
Da Kleinkind noch nicht auf Worte genormt.

Das frühkindliche Erleben von Zeugung an
Ist leibhaftende Selbst- und Welt-Verbindung.
Da man diese verbal kaum beeinflussen kann.
Erfordere es Leib-Psychotherapie-Erfindung.

Körper-Therapeuten in Psychoanalyse-Szene
Sind zumeist mild belächelte Außenseiter.
Da man mit Analyse so sicher sich wähne,
Stimmen Außenseiter-Verfahren eher heiter.

Körper zu berühren verstoße zudem gegen
Von **Freud** aufgestelltes Abstinenz-Gebot.
Sich in dunkler Verführungs-Zone bewegen
Würden sich Therapeuten in erotischer Not.

Forschung zum vegetativen Nerven-System,
Zum Bereich in uns, der automatisch läuft,
Zeigen, wie Stress Weg durch Körper nehm'.
Leib-Seelen-Beweise werden angehäuft.

Andere Forschungen zum „Bauch-Gehirn“,
Das oft unabhängig vom Groß-Hirn wirkt,
Zeigen, dass Steuerung nicht nur in der Stirn,
Sondern sich auch im Gefühls-Bauch verbirgt.

Neue Trauma-Therapien, die wirksam sind,
Ziehen den Körper als Erlebens-Feld ein.
Das betrifft Erwachsene, nicht nur das Kind.
Wie lange noch therapiert man Seele allein?

Leiblichkeit

Maurice Merleau-Ponty (1908 – 1961)

Maurice wurde achtzehnjährig nach Abitur
Mit Sartre und auch der Beauvoir bekannt.
Bezog deren Gedanken ein, aber nicht stur,
Eigenen Bezug zu Existenz-Denke er fand.

Er unterrichtete lange an Schulen Philosophie,
Wurde mit siebenunddreißig spät promoviert,
Arbeitete als Professor für Kinder-Psychologie,
Hat seine Philosophie jedoch weiter geführt.

Mit siebenundvierzig brach er seinen Kontakt
Zu **Sartre** und **de Beauvoir** von sich aus ab.
Was an ihrer Beziehung konkret so vertrackt,
Ich bis heute noch nicht ergründet hab'.

Schwerpunkt seiner denkerischen Arbeit war
Der Leib, durch den Mensch Mitwelt erfährt.
Leib nahm er bei **Heidegger** gar nicht wahr.
Leib werde von Denkern meist abgewehrt.

Aus Leiblichkeit ergebe sich Welt-Erfahrung,
Über ihn erlebe man sich selbst und die Welt,
Primär leiblich sei unsere Daseins-Bewahrung.
Als Leiber werden wir in dies Leben gestellt.

Schwebe-Zustand (Ambiguität) bei Merleau-Ponty

Leib sei Verbindung von Körper und Geist,
Vereine Empirismus und Intellektualismus.
Leib auch die trennenden Gräben einreißt
Zwischen Materialismus und Idealismus.

Leib verweise auf eine dritte Dimension,
Wo Geist und Natur nie getrennt erfahren.
Jegliche Trennung sei nur eine Illusion,
Mit der wir uns vor Ambiguität bewahren.

Leib sei der Begriff für den Ort in der Welt,
An dem sich der Mensch hier fundiere.
Mit dem Leib er sich zwischen Stühle stellt,
Schlichte Eindeutigkeit er dabei verliere.

Mensch stehe der Welt nicht gegenüber,
Sondern sei stets schon Teil des Lebens.
In seinen Strukturen verflochten blieb er.
Trennung in Subjekt und Objekt vergebens.

Mensch lebe in leiblicher Doppeldeutigkeit,
Habe Hände, die sich auch selbst berühren.
Er sei zu doppeldeutiger Erfahrung bereit,
Im Berühren des Berührten sich zu spüren.

Im Moment des Berührens ist Spüren
Der Hand ein Innen und Außen zugleich.
Berühren kann uns in Welt hinaus führen
Oder führt uns ins innere Erlebens-Reich.

Nicht reines Bewusstsein wir für uns seien,
Weil wir uns niemals in aller Gänze erkennen,
Noch seien wir reines Ding, denn wir befreien
Uns vom Ding-Sein, da erkennen wir können.

Unser Sein würde hin und her oszillieren
Zwischen materieller und geistiger Welt,
Zwischen Berührt-Werden und Berühren.
Wie in ein Vexierbild sei der Mensch gestellt.

Zwar umfassten wir unsere eigene Hand,
Doch wir erfassten sie nicht in Gänze.
Im Erfassens-Prozess stoße der Verstand
Immer an irgendeine Erkenntnis-Grenze.

Leib sei derart stets das Doppeldeutige,
Nicht reines Bewusstsein noch reines Ding.
Abschattung des Seins man nie beseitige.
Leibliches Sein in Ambiguität sich verfinde.

Es gebe einen Teil, der unsichtbar bleibe,
Den Bereich grundsätzlicher Verborgenheit.
Undenkbar zu denken für uns eine Scheibe,
Wo beide Seiten gesehen zur selben Zeit.

Absicht (Intentionalität) bei Merleau-Ponty

Intention meint zielende Gerichtetheit,
Bewusstsein auszurichten auf ein Ding,
Man macht sich für einen Schritt bereit.
Interesse sich am zu Klärenden verfinde.

Intentionalitäts-Begriff hat er entliehen
Bei **Husserl**, um Erkennen zu begreifen.
Bewusst wir uns auf ein Ding beziehen
Und aufs Bewusstsein, um so zu reifen.

Auf einer Seite gibt es einen Gegenstand
Dem Sinn und Bedeutung beigemessen.
Bedeutungs-Gefüge schafft der Verstand,
Da zuvor ausgerichtet unsere Interessen.

In der Welt sein, meint ausgerichtet zu sein,
Bevor unsere Ausrichtung uns voll bewusst.
Das Leben selbst bringt Intentionalität mit ein.
Sie waltet in uns wie das Herz in der Brust.

Mitwelt- und Seins-Erfahrung bei Merleau-Ponty

Zu leben meine, wir werden hineingestellt
In unsere Mitwelt samt all ihrer Totalität.
Wir konstruieren uns nicht erst eine Welt.
Von vorherein sie uns zur Verfügung steht.

Jedes Einzelne Ding, das wir analysieren,
Sei vorher schon in der Totalität verfangen.
Vorurteilslos sei Mitwelt nicht zu kapiern.
Objektivität könne man niemals erlangen.

Wahrnehmung sei stets an Sinn gebunden,
Auch wenn wir denkend davon abstrahieren.
Denken hat immer im Leib stattgefunden,
Den wir zumeist aus den Augen verlieren.

Alle Objekte, die uns als solche erscheinen,
Erscheinen stets vor einem Hintergrund,
Vor Horizont, den wir zu erreichen meinen.
Doch Horizont ist ein Prozess von Schwund.

Horizont schwinde, rücken wir ihm näher.
Erkenntnis-Hintergrund werde nie ganz klar.
Mitwelt sei gesehen durch leibliche Seher.
Eine Trennung von ihr sei niemals wahr.

Die Welt lasse sich gar nicht beschränken
Auf Eigenschaften, die von ihr losgelöst.
Man müsse bei allem das Milieu mitdenken,
In dem eine Eigenschaft verbunden west.

Nie gebe es die Eigenschaft rot für sich,
Nur rote Teppiche, Himmel oder Fahnen.
Auf phänomenologisches Feld beziehe sich
Unser leibgebundenes Spüren und Ahnen.

So werde Räumlichkeit nie starr erfahren,
Sondern sei durch Leib-Situation bedingt.
Dinge schauend wir sinnstiftend verfahren.
Wahrnehmen eine Bedeutung in Dinge bringt.

Körper sei stets schon in der Welt engagiert.
Umgang mit anderen, die nicht nur ein Objekt,
Verhältnis zu sich und zur Welt transzendiert.
Als Leib ein Mensch mitten im Leben steckt.

Descartes hat Körper und Denken getrennt,
Hat gedacht, dass Mensch durch Denken sei.
Wissenschaft in Objektivität sich verrennt.
Das denkende Subjekt ist ihr meist einerlei.

Subjekte sind immer aus Fleisch und Geist,
Das eine existiert ohne das andere nicht.
Wer sich den Geist aus dem Körper reißt,
Begreift sein In-der-Welt-Existieren nicht.

Sein bedeute weit mehr als nur zu denken.
Sein sei In-der-Welt-Sein mit Haar und Haut.
Mitwelt wie Ich sich durchdringend lenken.
Verbundenheit kann erleben, wer sich traut.

Entleibung des Menschen durch die Psychoanalyse

Durch psychoanalytisches Abstinenz-Gebot:
„Körper still legen und nur nicht berühren.“,
Gerät die Leib-Seele-Balance aus dem Lot.
Das kann nicht wirksam zu Heilung führen.

Doch Abstinenz ist keine Verhaltens-Sache.
Sonst bleibt man auf falscher Ebene stehen.
Ich von Ritualen mich abhängig mache,
Statt auf Beziehung und Haltung zu sehen.

Abstinenz ist die Haltung. Es geht um dich.
Ich bin zur Therapie-Zeit ganz für dich da.
Doch du, Klient, bist keinesfalls da für mich.
Ich brauche dich nicht. Und ich bin dir nah.

Heilung von Störungen, die früh einsetzen,
Bevor noch die Kinder mit Sprache vertraut,
Klärung von vorsprachlichem Verletzen,
Wurde durch Nur-Geist-Bezüge versaut.

Wie soll ein Mensch über das sprechen,
Was in vorsprachlicher Zeit geschehen?
Mit Heils-Traditionen sollte man brechen,
Die nicht mit unseren Erfahrungen gehen.

Hätte **Freud** nicht wie **Descartes** gedacht
Und Kinder von früh an konkret begleitet,
Hätte er sicher vieles ganz anders gemacht.
Doch das Erfahrungs-Feld war nicht bereitet.

Freud wusste, dass der Körper wichtig war,
Doch konnte er Zugang zu ihm nicht finden.
Vielleicht war Leiblich-Sein belegt mit Gefahr
Und er nicht bereit, Gefahr zu überwinden.

Bedrohlich muss für Freud gewesen sein,
Dass **Reich** dem Orgasmus Raum gegeben.
Eros durfte für ihn zwar Basis-Trieb sein,
Aber bitte nicht so viel vom prallen Erleben.

Leib als Körper-Seele-Einheit in der Körper-Psychotherapie

In den Körper-Psychotherapien werden
Psyche und Leib gleichwertig betrachtet.
Wie sich Gefühl und Empfinden gebärden,
Wird in systemischer Ganzheit beachtet.

Psychosomatik her, Somatopsychisches hin:
Der Zusammenhang ist keine Einbahn-Straße.
Geist und Seele ich stets nur im Körper bin,
Mehr zu spekulieren man sich nicht anmaße.

Bevor wir Worte haben, erleben wir Leib,
Wie er sich entfaltet, sich ausruht, bewegt.
Wenn man lange genug am Leben bleib,
Sich irgendwann auch Gefühl in uns regt.

Anfangs als ein Sich-hingezogen-Fühlen
Oder als ein Hiervon-muss-ich-Fliehen.
Gefühle und Hormone uns durchspülen,
Bevor wir aus Bauch ins Leben umziehen.

Weiterhin erleben wir uns vom Leibe her,
Verbinden wir uns mit fremder Leiblichkeit.
Töne formen zu Worten sich mehr und mehr,
Bis nach guter Jahres-Frist wir sprechbereit.

Mit Erst-Sprache aus vorsprachlichem Signal
Nehmen wir Kontakt zur Sozial-Mitwelt auf.
Resonanz erhöht die Freiheit unserer Wahl,
Bedürfnisse zu zeigen im Tages-Verlauf.

Mangel in uns nach Ergänzung schreit.
Überschuss erfordert ein Sich-Entleeren.
Bewegung und Gefühl ist eins jederzeit.
Ausdrucks-Formen beizeiten wir mehren.

Basis aller Sprache bleibt stets der Leib,
Auch wenn dieser oft in den Hintergrund tritt.
Doch mit dem Hintergrund ich verhaftet bleib.
Mein Hintergrunds-Leib lebt in Worten mit.

Neurowissenschaften bestätigen inzwischen,
Was **Freud** hundert Jahre zuvor gedacht,
Dass wir Handeln aus Unbewusstem fischen,
Bewusstsein nur Teil des Geistes ausmacht.

Dies wird implizites Bewusstsein genannt
Als Bereich, der nicht leicht zur Verfügung steht.
Die Verflechtung mit Leib wurde spät erkannt.
Neues Bild bio-psychischer Einheit entsteht.

Zudem ward erkannt, dass Körper und Geist
In untrennbarer Wechsel-Wirkung stehen,
Was auf Reichs Leib-Verständnis verweist,
Das er schon achtzig Jahre früher gesehen.

Leib und Geist trennen, sei Irrtum gewesen.
Im Gehirn sei ein Zentrum für Emotionen.
Das werde nicht vom Bewusstsein gelesen,
Würde weit weg von Bewusstsein wohnen.

Dies Emotions-Erfahrungs-Gedächtnis sei
Durch Körper-Achtsamkeit zu erreichen.
Bewegung setzte dabei Erfahrungen frei,
Wodurch alte Gedächtnis-Spuren weichen.

Leib und Psyche sind untrennbar vereint.
Eines kann ohne das andere nicht gehen.
Empfindend Unbewusstes durchscheint,
Das auf andere Art träumend zu sehen.

Alp-Traum hier und Verspannungen dort.
Von Traum zu Muskel, von da zu Traum.
Der Körper wird mit zum Erkundungs-Ort.
Träume für sich zu deuten, reicht da kaum.

Was ist, wenn du an Alp-Traum denkst?
Wo zieht sich im Leib was zusammen?
Wohin du wohl die Aufmerksamkeit lenkst?
Woher mag grade Schlucken stammen?

Gefühle entstehen, sobald wir mit Denken
In vergangene und künftige Szenen gehen
Oder wenn wir die Bewegungen so lenken,
Dass gefühlsnahe Leib-Muster entstehen.

Schultern nach vorn und Kopf gebeugt,
Die Knie steif und den Atem reduziert
Meist Gefühl von Schwermut erzeugt.
Mit Haltungen werden Gefühle produziert.

Licht kommt in das Alltags-Geschehen,
Das zumeist achtsamkeitsfern verläuft.
Wie wir liegen, gehen, sitzen, stehen,
Oft einseitig Gefühls-Qualitäten anhäuft.

Wie stehe ich, da ich an die Eltern denke?
Wie ist Information aus Kindheit codiert?
Wenn ich mein Bewusstheit auf Atem lenke,
Was wohl mit meinen Gefühlen passiert?

Wo und wie halte ich Kindheits-Stress,
Die Befürchtung, nicht gut genug zu sein,
In Muskeln und im Binde-Gewebe fest?
Welche Haltung nehme ich wohl dazu ein?

Stelle ich mir konkret vor, ich sei gut genug,
Wie änderte meine Haltung dann sich?
Wo im Leib entsteht dann Druck, wo Zug?
Spüre derart vertraut oder fremd ich mich?

Wann habe ich ein Körper-Gefühl erlebt,
Das verbunden war mit Gut-genug-Idee?
Welche Situation mir dabei vorschwebt?
Was genau geschieht, da ich zu mir steh'?

Wenn ich den Nacken leicht zur Seite neige,
Welches Lebens-Gefühl kommt in mir auf?
Stehe ich gerade sicher, so dass nicht feige
Vor meinen Schwierigkeiten davon ich lauf?

Wenn ich mir meinen Nacken massiere
Oder ich lasse dich massierend berühren,
Ob ich dann wohl meine Skepsis verliere?
Wird das zu mehr Vertrauen mich führen?

Wenn ich wütend bin, darf ich dies zeigen
Oder muss ich meine Wut unterdrücken?
Da Gefühle zu unterdrücken wir neigen,
Gehen wir irgendwann steif an Krücken.

Stehe ich zu meiner Lebens-Erfahrung
Oder eher wacklig wie einjähriges Kind?
Beharre ich auf der Kindheits-Bewahrung,
Weil die Beine noch immer wacklig sind?

Wie könnte ich hier viel stabiler stehen?
Was muss dazu im Leib anders werden?
Wenn Schultern leicht nach hinten gehen,
Welche Gewohnheit wird das gefährden?

Körper-Psychotherapie als Vegetherapie

Wilhelm Reichs (1897 – 1957) Vegetotherapie

Als Wilhelm Reich vierzehn Jahre alt war,
Hat er Mutters Seiten-Sprung an Vater verraten.
Deswegen tötete seine Mutter sich offenbar.
In Schuld-Ofen musste er lebenslang braten.

Drei Jahre später starb auch noch der Vater.
Er hatte eine Tuberkulose sich eingefangen.
Lebens-Krisen sind zentrale Lebens-Berater.
Medizin-Studium hat Wilhelm angegangen.

Reich wurde als Arzt zum Sexual-Berater,
Psychoanalytiker, Körper-Psychotherapeut.
Für Körper-Psychotherapie ward er Geistes-Vater,
Dies zum Leid-Wesen seines Lehrers **Freud**.

Vital-Energie bei Reich

Seelen-Leid werde uns, so Reich, ergreifen,
Ermangele es uns an orgiastischer Potenz,
Könnten wir auf den Charakter nicht pfeifen,
Uns Orgasmen hinzugeben mit Vehemenz.

Intensive Störung dieser Energie-Pulsation
Sei leider normal in zivilisierten Kulturen.
Es bedarf Sexual-Erziehung als Prävention,
Um orgiastische Potenz in uns zu spüren.

Ursache für die Entwicklung von Neurosen
Sei Erziehung: sexualfeindlich und autoritär.
Auf Abwerten von Sexualität wir stoßen.
Spannung zwischen den Geschlechtern wär'.

Unterdrückende Kleinfamilien-Strukturen
Und kapitalistisches Konkurrenz-System
Hinterließen in unserer Leib-Seele Spuren,
Wodurch es zu Leib-Blockierungen käm'.

Unser Organismus einer Blase entspreche,
Solange wir leben, mit Vital-Energie gefüllt,
Mit Kern, aus dem Energie hervor breche,
Das alles von einem Energie-Feld umhüllt.

Feld aus Vital-Energie lasse uns strahlen,
Zeige an, ob wir über Ausstrahlung verfügen.
Es gehört zum für Wilhelm Reich Fatalen,
Wissenschafts-Beweisen nicht zu genügen.

Keiner hat bisher diese Energie gemessen.
Obwohl plausibel, ist nichts zu beweisen.
Darum wurde Reich auch meist vergessen.
Doch heiß sind noch seine Erkenntnis-Eisen.

Körper und Seele seien Ausdrucks-Formen
Gemeinsamer bioenergetischer Pulsationen.
Wichen diese ab von Gesundheits-Normen,
Könne Energie-Störung dem innewohnen.

Vital-Energie zeige sich stets als Bewegung.
Alles Lebendige pulsiere, sei ständig erregt.
Kontraktion samt Expansion uns erregen,
Energie sich zu Kern oder Hülle bewegt.

Kontraktion errege sympathische Nerven,
Angst sei dabei mächtige Antriebs-Feder.
Expandierend wir Lust uns entgegen werfen.
Die Energie pulsiere bei jedem und jeder.

Unangenehme Reize wie sehr laute Töne
Lassen den Körper sich zusammenziehen.
So erschreckt versagen Lachen und Träne.
Notprogramm bleibe: Angriff oder Fliehen.

Das sei unser Reflex als natürlicher Schutz.
Doch was ist, ist die akute Gefahr vorbei?
Ob ich den Reflex dann noch weiter benutz?
Oder macht mich die Pulsation wieder frei?

Schafft Organismus, sich zu regulieren?
Wird Energie-System chronisch gestört,
Indem wir uns in Kontraktionen verlieren
Oder indem Expansion dauerhaft währt?

Hier Sympathikotonie und dort Vagotonie:
In beiden Fällen stimmt der Tonus nicht.
Entweder zu gespannt von Kopf bis Knie
Oder Körper erschlafft zusammenbricht.

Säuglings-Forschung von Reich

Vital-Energie habe weitere Eigenschaft:
Ihr fortwährendes Streben nach Kontakt.
Überlagern der Energie-Felder gäbe Kraft.
Anziehungs-Gefühl schaffe sozialen Pakt.

Im Kontakt sich bioenergetisch zu laden,
Werde als nährend und lustvoll empfunden.
Ohne Energie erleide Säugling Schaden.
In Leibes- und Liebes-Nähe wir gesunden.

Günstig sei ein Verschmelzen beim Stillen:
Verlässlicher, langer, entspannter Kontakt.
Kontakte nicht nur um des Nährens willen,
Auch Energie-Austausch gelte Still-Kontrakt.

Wie man mit Vital-Energie umgehen kann,
Wie sie pulsiert und wie wir sie bewahren,
Bestimme die Erfahrung von Zeugung an
Bis zum Ende von ein bis zwei Jahren.

Säugling lebe in einer kritischen Phase,
Wenn unser Energie-System errichtet,
Stabil sei noch nicht energetische Blase.
Schutzlos er weder angreift noch flüchtet.

Statt Angriff oder Flucht bleibe nur Schreien.
So könne Kind auf sich aufmerksam machen.
Würde ihm keiner Aufmerksamkeit leihen,
Werde Frust das und Resignation entfachen.

Gleiches gelte für kindliches Grundbedürfnis:
Hunger, Durst, Reinigung, Körper-Kontakt.
Auch da bleibe nur Schreien bei Zerwürfnis,
Da Eltern und Kind nicht im gleichen Takt.

Resignieren sei, sich an Störung gewöhnen.
Statt Befriedigung forme Charakter sich aus.
Kiefer verforme sich bei verbissenen Zähnen.
Körper-Verpanzerung komme dabei heraus.

Hatte Kleinkind zu wenig Körper-Kontakt,
Reagierte es daraufhin meist mit Schreien.
Bekam es nur Schnuller, war das vertrackt,
Muss es sich mit Echt-Bedürfnis entzweien.

Energie wird zum Kern hin zurückgezogen,
Um Gefühl und Bedürfnis zu unterdrücken.
Leib und Charakter werden so verbogen,
Bis dass Kontakt zu Eltern kann glücken.

Da Muskeln noch nicht voll entwickelt sind
Fährt Resignation in Gewebe und Knochen.
Dort verkapselt seine Gefühle das Kind,
Auf dass sie nie wieder ihm überkochen.

Diese Unterversorgung mit Kern-Energie
Kann bei Erwachsenen bestehen bleiben.
Man spürt dann Bedürfnis selten bis nie,
Lässt sich erschöpft durchs Dasein treiben.

Energie-Fluss zur Peripherie wird gestört,
Wenn ein Ausgreifen zur Mitwelt behindert.
Dies zu späterer Störung des Kindes gehört.
Doch Leib-Panzerung erfolge unvermindert.

Erkundung der Mitwelt wird Kind verboten:
Geh nicht hierhin, nicht dorthin! Sei leise!
Kind darf nicht seine Umgebung ausloten
Oder nur auf eine vorgeschriebene Weise.

Kind reagiert darauf gewöhnlich mit Wut.
Wut auszudrücken, wird auch nicht erlaubt.
Gefühls-Zurückhaltung tut Leib nicht gut.
Sie den Muskeln ihre Beweglichkeit raubt.

Statt Wut, man will ja zu den Eltern Kontakt,
Zeigt man stattdessen Scheiß-Freundlichkeit.
Gefühl abwehrend ins Gegenteil verpackt,
Steht es als Kraft-Quell nicht mehr bereit.

Später begegnen wir erwachsener Person,
Die noch lächelt, wenn ihr zum Weinen ist.
Eltern sagten ihr einst: Sei brav, mein Sohn.
Seine Wut zeigt man nicht als guter Christ.

Egal, wie herum Energie-Fluss gestört,
Ob in Richtung Kern oder zur Peripherie,
Ungelöster Konflikt wird nach innen gekehrt,
In Gewebe und Muskeln staut sich Energie.

Eingeschränkt wird Fähigkeit zur Pulsation,
Möglichkeit, energetisch Kontakt zu nehmen.
Das schwächt Kräfte zur Selbst-Regulation.
Wir beginnen, Vital-Funktionen zu lähmen.

Wird ursprünglicher Konflikt mit Mitwelt
Leibseelisch verinnerlicht und unbewusst,
Charakter-Körper-Panzer in Form uns hält:
Schmale Augen und eingezogene Brust.

Aus primärem Bedürfnis-Impuls Energie,
Zum Beispiel Wunsch nach Leib-Kontakt,
Im verpanzerten Selbst verwandelt sich sie,
Als Sekundär-Impuls sie ätzt und zwackt.

Doch Sekundär-Impulse, derart destruktiv,
Sind gesellschaftlich meist nicht akzeptiert.
Impuls, der unserer Akzeptanz zuwider lief,
Wird abgewehrt, gewandelt, so eliminiert.

Ein ähnlicher Impuls nach Körper-Nähe
Dringt nicht vor und ist nicht zu gestalten.
Wird durch Charakter und Leib, der zähe,
Für den Rest des Lebens zurückgehalten.

Hat man keinen Kontakt mehr zum Kern,
Wird auch Mitwelt-Kontakt eingeschränkt.
Man hat sich und andere nicht mehr gern.
Unzufriedenheit ins Leben sich drängt.

Bin ich als Mensch nicht richtig im Leben,
Ist verpanzert Vitalität chronisch irritiert,
Kann ich Lebendigkeit kaum weitergeben,
Wird Störung von Kindern oft reproduziert.

Wie Kind konkret energetisch funktioniert,
Liegt weitgehend an Bezugs-Personen.
Dass Energie selbstregulierend pulsiert,
Werden sie es behindern oder belohnen?

Vital-Funktion, sich energetisch zu laden,
Werde schon vorgeburtlich übernommen.
Kind ergreife den energetischen Faden.
Dies Temperament werde es bekommen.

Auch unter der Geburt macht es was aus,
Wie kontrahiert Becken und Atmung sind.
Gelangt Baby leicht aus Becken hinaus
Oder kämpfen sie beide, Mutter und Kind?

Reich vegetative Identifikation entdeckte:
Im energetischen Kontakt sei zu erspüren,
Welche Blockade im anderen Körper steckte,
Dies nur durch Nähe, noch ohne Berühren.

Dieses Erspüren finde nur solange statt,
Wie Wahrnehmende dort blockadefrei.
Doch sobald man ähnliche Blockaden hat,
Entstehe ein unspürbarer Blockade-Brei.

Ich bin um den Mund und im Hals blockiert.
Bei dir sind Blockaden in Hals und Mund.
Deine Blockade wird von mir nicht gespürt.
Du tust mir nicht mein Blockiert-Sein kund.

Auch Säugling, relativ frei von Blockaden,
Werde mit Verspannung der Bezugs-Person
Durch energetische Nähe mit aufgeladen.
Dies bewirke die vegetative Identifikation.

Diese Identifikation finde unmerklich statt.
Bezugs-Personen sei dies kaum bewusst.
Mit Weinen das Kind keine Chancen hat.
Resonanzlos erlebt das Kind nur Frust.

Haben Personen chronische Blockaden,
Bleibt dem Säugling nicht anderes zu tun,
Als sich die Blockaden selbst aufzuladen.
So werde Verspannung endlich mal ruh'n.

Charakter- und Körper-Panzer bei Reich

Chronische Blockade der Energie-Pulsation
Bezeichnete Reich als Charakter-Panzer.
Gewohnheits-Einengung zeige sich schon.
Man werde segmentiert, sei nicht mehr Ganzer.

Demensprechend verpanzere sich der Leib.
Die Muskeln und Bindegewebe verkleben.
Mit verflachter Atmung im Dasein ich bleib.
Ist mehr vegetieren, ist kein vitales Leben.

Ein festes Zwerchfell, versteiftes Becken,
Augen schreckstarr, Mund eher verbissen,
Im Hals-Kloß bleiben die Worte stecken,
Brust und Bauch sich verstecken müssen.

Störung der Pulsation hat kein Körper gern.
Der Körper mag lieber befreites Pulsieren.
Es kann Pulsations-Störung in Richtung Kern
Zu Energie-Mangel im Organismus führen.

Das Ergebnis erzieherischer Niederhaltung
Von Entscheidungs-Freiheit und Sexualität
Sei eine dreischichtige Charakter-Faltung,
Die anstelle des freien Pulsierens entsteht.

Äußere Seelen-Schicht zeige Rollen-Fassade
Mit sozial erwünschten Seiten im Verhalten.
Ich tue nichts, was meinem Image schade,
Will mein Leben in Konventionen gestalten.

Zweite Seelen-Schicht umfasse Verdrängtes,
Das sich als Charakter und Leib-Form zeige.
Lust, Kraft samt Vitalität: In uns fest hängt es.
Freude am Dasein gehe dadurch zur Neige.

Diese Schicht beinhalte all die Emotionen,
Die durch Charakter-Panzer zurückgehalten.
Ärger, Wut, Trotz, Trauer uns dort bewohnen,
Die sorgsam verdrängten Gefühls-Gestalten.

Drittens sei da noch Kern unserer Seele,
Der unsere primären Bedürfnisse enthalte.
Fände man Zugang, man sich nicht verfehle.
Von da aus man erfüllendes Leben gestalte.

Charaktere unterscheidend bei Frau und Mann
Entwarf auch Reich eine Charakter-Typologie.
Mit viel Abstand man sich sie ansehen kann,
Doch im Einzelnen stimmen Typen fast nie.

Phallisch-narzisstischer Charakter beim Mann
Erwachse aus Einfluss einer männlichen Mutter.
Derart Sohn die Mutter nicht begehren kann,
Seine Lust erhalte so nicht hinreichend Futter.

Dieser Charakter-Typ misstraut den Frauen,
Schätze sie gering, wolle sich an ihnen rächen.
Da könne man doch eher Männern trauen.
Doch dafür müsse Konvention man brechen.

Der passiv-weibliche Charakter beim Mann
Entstehe durch stures Reinlichkeits-Erziehen.
Unterdrückung der Anal-Lust dazu führen kann,
Dass die Söhne in Selbst-Verletzung fliehen.

Auch der gestrenge Vater trage viel dazu bei,
Dass sich weiblicher Charakter-Typ ausbilde.
Statt dass Sohn auf Vater eifersüchtig sei,
Werde er angepasst, zart, weich und milde.

Der männlich-aggressive Charakter der Frau
Entstehe aus Haltung des Vaters, der streng.
In Weiblichkeit abgelehnt sei Tochter schlau,
Gebe sich selbst männlich, hart und eng.

Der hysterische Charakter bei einer Frau
Werde durch unterdrückende Mutter vermittelt.
Tochter, stehle mir nie bei Vater die Schau.
Gute Vater-Beziehung werde arg bekrittelt.

Diese seien stets auf Suche nach dem Mann,
Doch zugleich sage ihnen Angst: Oh, wehe.
Frau sich einem Mann nicht hingeben kann.
Sei auf der Hut, Frau, und meide seine Nähe.

Zwangs-Charaktere seien bei Frau und Mann
Ergebnis schon früh unterdrückter Sexualität.
Gewalttat gegen Eltern unterbindet Kind dann.
Zwangs-Ritual ihm dafür zur Verfügung steht.

Auch masochistischer Charakter finde sich
Leider bei beiden Geschlechtern wieder.
Statt unterdrückender Eltern strafe ich mich,
Quäle lieber die Seele und meine Glieder.

Kritik am autoritären Charakter und am Faschismus bei Reich

Alle die, die Fähigkeit zu Selbst-Regulation
Und den Kontakt zu ihrem Kern verloren,
Sprechen Wünschen nach Freiheit Hohn,
Scheinen zum Duckmäsertum geboren.

Sie benötigten Strukturen, die autoritär,
Um die Angst im Organismus zu zähmen.
Halt und Orientierung brauchten wir sehr,
Sobald wir unsere Lebendigkeit lähmen.

Energetisch Eingeschränkte erleben Angst
Wenn bei anderen die Energie frei fließt,
Du hast das Gefühl, dass du erkrankst,
Während man neben dir Leben genießt.

Mütter, die im Brust-Segment blockiert,
Könnten stillend Energie-Angst erleben,
Was meist recht bald zum Abstillen führt.
Langes Stillen ist dann nicht anzustreben.

Woher schöpfen wir neuen Lebens-Mut?
Wie unterbrechen wir den Teufels-Kreis?
Welche Gesellschafts-Ordnung täte gut?
Was braucht man, das man kann und weiß?

Wie finden wir zu energetischer Pulsation,
Zum Anspannen und Spannung lassen,
Zu Kontraktion und wieder zu Expansion?
Wie die natürlichen Rhythmen erfassen?

Es geht darum, den erstarrten Panzer
Durch Bewegung und Atem aufzulösen.
Stelle dich der Vital-Energie als Ganzer.
Finde wieder, was stets in dir gewesen.

Als Negativ-Beispiel: Nazi-Erziehungs-Ideologie der J. Haarer (1900 – 1988)

Auf Angst basierten Erziehungs-Programme,
Die lebendige Selbst-Regulation verhindern.
Einteilung der Fütterung, eine stramme,
Schreien lassen, um Vitalität zu mindern.

Wie richtig Reich mit Erkenntnissen liegt,
Wie gezielt miese Kinder-Dressur genutzt,
Man durch Nazi-Ratgeber zu fassen kriegt.
Man schaut auf die dunkle Seite verdutzt.

Frau Haarer hat Dressur-Ratgeber verfasst,
Weit mehr als eine Million Mal gedruckt,
Hat Germanen verehrt, Juden gehasst,
Als Ärztin die Rassen zurechtgerückt.

Seit neunzehnhundertsiebenunddreißig
War sie aktives Mitglied der Nazi-Partei.
Zur Säuglings-Pflege schrieb sie fleißig.
Ratgeber-Bücher waren damals noch neu.

Sie war an Dressur-Vorstellung orientiert,
Die Hitler in Mein Kampf niedergeschrieben,
In dessen Irrsinns-Ideologie sie sich verliert:
Untermensch ist zu hassen, Arier zu lieben.

Ratgeber-Bücher wurden richtungsweisend
Für Kinder-Erziehung im Nazi-Terror-Staat.
Auf Zucht und Unterwerfung verweisend,
Sie Frauen und Kindern viel Leid antat.

Frau wird reduziert auf ihre Funktionen
Als Gebärende und Erziehende fürs Land.
Andere Fähigkeiten nicht in ihr wohnen.
Der Mann wird aus Erziehung verbannt.

Erste Schwangerschaft ordne die Frau ein
Ins große Geschehen des Völker-Lebens.
Sie habe Volkstums-Bewahrerin zu sein.
Nach Liebe sucht man im Text vergebens.

Auch Freude und Trost werden abgelehnt,
Sie hätten in Erziehung nichts zu suchen.
Feindschaft wird auf Kinder ausgedehnt.
Schreien setzt Haarer gleich mit Fluchen.

„Wenn Kind schreie und Schnuller versage,
Dann, liebe Mutter“, rät sie, „werde hart.“
Es hoch zu nehmen, komme nicht in Frage.
Zäh habe ein Kind zu werden, nicht zart.

Auf keinen Fall das Kind tragen und stillen
Außerhalb der vorgeschriebenen Zeiten.
Deutsche Frau sei dem Kind nicht zu Willen.
Sein Schreien werde seine Lungen weiten.

Nur nicht Säugling zu nah an sich nehmen,
So halten, dass genug Abstand gewahrt.
Enger Blickkontakt werde Kind eher lähmen.
Verweichlichung bleibe dem Kinde erspart.

Frühe Erziehung solle Garantie dafür bieten,
Dass Kind Gemeinschafts-Fähigkeit erreiche.
Vor allzu Intimem solle Mutter sich hüten.
Staat brauche Harte, nicht Windelweiche.

Kleinkind-Erziehung biete dem Staat gewährt,
Dass sich Kinder in Schulen gut betragen,
Dass sie im Arbeits-Dienst und beim Heer
Gehorsam seien, nicht weichlich versagen.

Söhne erziehen als künftiges Kanonen-Futter,
Töchter für das Gebären zurecht gestutzt.
Haarers Buch von der deutschen Mutter
Wurde in Mütter-Schulungs-Kursen genutzt,

Verlegerischer Erfolg war dadurch garantiert.
Nach Nazi-Zeit entschärft wieder aufgelegt,
Wurde Buch in fast jedem Haushalt geführt.
Kaum jemand hat sich darüber aufgeregt.

In der Sowjetischen Besatzungs-Zone
War man über Haarers Schreibe entsetzt.
Man hat erkannt: Missachtung sich lohne,
Hat Bücher auf Aussonder-Liste gesetzt.

Das bedeutet kein Idealisieren der DDR.
Zerstörerisch war dort Kollektiv-Erziehen.
Staat tat, als ob Bindung nicht nötig wär
Für unser späteres liebevolles Beziehen.

In den neunzehnhundertsechziger Jahren
Lernten Haus-Wirtschafts-Lehrerinnen danach.
Keiner sah irgendwelche Bildungs-Gefahren.
Abgrenzung zur Nazi-Lehre war schwach.

Es brachte kirchlich-evangelischer Verlag
Erste Neuauflage nach dem Kriege heraus.
Man verlegte, was man kaum glauben mag,
Bis sechsundneunzig Haarers Mutter-Graus.

Nach dem Krieg wurde sie ein Jahr interniert.
Für Selbst-Tötung entschied sich ihr Mann.
Zwanzig Jahre, bis als Beamtin pensioniert,
Arbeitete in Gesundheits-Ämtern sie dann.

Nach Auskunft ihrer Tochter habe sie nie
Ihre nationalsozialistische Haltung revidiert.
Und die Probleme in der Familie löste sie
Mit Gewalt. Man habe stets Kälte gespürt.

Ein Lehr-Stück, wie in der Nachkriegs-Zeit
Unsere Vergangenheit nicht bewältigt ward.
Lange Zeit noch verbreitete sich Nazi-Leid.
Nachkriegs-Kindern blieb Elend nicht erspart.

Reich tat Recht daran, Individuum und Politik
Als zwei Seiten derselben Medaille zu sehen.
Führt Gesellschaft gegen Selbstbestimmen Krieg,
Wird noch kein wirklicher Friede entstehen.

Körper-Psychotherapie als bioenergetische Analyse

Alexander Lowen (1910 -2008)

Freud sagte, der Mensch habe einen Leib.
Für Reich waren Seele und Leib identisch.
Für Lowen jedoch war Mensch sein Leib.
Er lebte zeitlebens Erkenntnis authentisch.

Für Reich und Lowen war Körper Energie,
Die sich in Muskel-Kontraktionen entlade.
Bei Muskel-Blockaden Charakter gedieh.
Charakter dem Energie-Fluss sehr schade.

Menschwerdung sei Leib-Entwickeln primär.
Entwickeln meine, Bedürfnisse zu entfalten.
Werde Bedürfnis frustriert, stresse das sehr.
Stress bewirke, dass wir Muskeln festhalten.

Insbesondere in unserer frühkindlichen Zeit
Könne Bedürfnis-Verweigern uns verletzen.
Für Konflikte habe Kind viel Gelegenheit,
Oft müsse es sich mit der Mitwelt fetzen.

Das gehe schon los, bevor es geboren:
Gelingt Mutter, mich stressarm auszutragen?
Haben Eltern sich auf mich eingeschworen?
Will Mutter sanfte Geburt für uns wagen?

Verstehen Eltern Säuglings-Gebärden?
Können sie seine Bedürfnisse kapieren?
Darf ich Kleinkind selbstständig werden,
Ohne sichere Bindung dabei zu riskieren?

Darf ich mit Mutter oder Vater zärtlich sein,
Ohne dass anderer Elternteil gekränkt?
Straft man nicht, lässt mich nicht allein,
Wenn mieses Gefühl nach außen drängt?

Je nachdem, wie früher Prozess verlaufen,
Bilde sich Charakter oder aber auch nicht.
Könne Kind frei sich bewegen und schnaufen,
Entfalte sich ein seliger Charakter-Verzicht.

Therapie-Ziel sei, Energie in Fluss zu bringen,
Um Charakter-Panzerung wieder aufzulösen,
Sich nicht mehr zu beherrschen und zwingen,
Sondern sich anzunehmen in seinem Wesen.

Lowen ward dabei fast hundert Jahre alt,
Was für bioenergetisches Leben spricht,
Hat Leib-Seele-Zusammenhang geschnallt.
Warum verstehen den so viele noch nicht?

Woher nur kommt diese Leib-Feindlichkeit?
Welche Quelle in und um uns hält sie wach?
Wieso, zur Leib-Freundschaft kaum bereit,
Geben wir oft Drang zur Zerstörung nach?

Lowen lernte mit dreißig als Rechtsanwalt
Reich in New York kennen und schätzen.
Reichs Konzepte ergriffen ihn mit Gewalt,
Sollten sein Leben auf neue Gleise setzen.

Neues begann mit Lehranalyse bei Reich.
Dann folgte Lowens Studium der Medizin.
Eine Psychiatriepraxis eröffnete er sogleich,
Um Körpertherapie konkret einzubeziehen.

Vorgehen nannte er bioenergetische Analyse.
Ratsuchende lagen nicht, sondern standen.
Er sprach nicht nur, sondern sah auf diese,
Wie sie sich bewegend in Körper einfanden.

Von Freud übernahm er Deutungskonzepte,
Von Reich übernahm er die Vegetotherapie,
Dazu er noch wirksame Übungen entdeckte,
Wie man eher verpanzelter Haltung entflieh'.

Haltung hier im zweifachen Sinne verstanden:
Als geistige Einstellung zu sich und der Welt.
Die als Spannungsform im Körper mag landen,
Die wiederum Einstellungsänderung verstellt.

Haltung als leib-seelisches Phänomen

Haltung meint unsere Einstellung zu Gefühlen
Mit zugehörigen Spannungsmustern im Leib.
Auch Seins-Überzeugungen Rolle spielen,
Die wir meist erworben, als wir noch klein.

Wir erleben Konflikte im Spannungsfeld
Des Ausdrucks unserer Bedürfnisprozesse
In mehr oder weniger gewährender Welt,
Wo ich befriedigt bin oder übel mich stresse.

Es helfe Haltung, Struktur der Persönlichkeit,
Meist frühe Verletzungserfahrung zu meistern.
Charakterstruktur gebe erst einmal Sicherheit,
Da wir halb bewusst durch Kindheit geistern.

Charakter sei auf der Ebene unseres Leibes
Als Lebendigkeitseinschränkung zu erleben.
Bei Verspannungen der Gewebe bleib' es,
Solange wir ihm keine Beweglichkeit geben.

Es reiche nicht, frühe Konflikte zu verstehen.
Man müsse auch Körperpanzer auflösen,
Atmend und bewegend in Spannung gehen,
Um als Leibseele ganzheitlich zu genesen.

Hier Analyse, Bewusstwerdung, Verstehen
Und da atmen, sich spüren und bewegen.
Wenn Geist und Sinne zusammen gehen,
Sei das für Leibseelenheilung von Segen.

Es gehe um Körperhaltung, Atmungsqualität
Und um Ausdruck von Gesicht und Augen,
Wie es insgesamt mit Energieniveau steht.
Mit Erfahrung kann man vieles genau seh'n.

Körperlesen werde in Beziehung gesetzt
Zu Überzeugungen und Gefühlen zum Sein,
Zu dem, was man litt, wodurch man verletzt,
Bis gemeinsames Verstehen stelle sich ein.

Bei der Aufarbeitung verletzender Konflikte
Werde sich bewegt, gefühlt und gedacht.
Lowen Bewegung und Analyse verstrickte,
Hat sich Geist und Leib zunutze gemacht.

Vertiefe Atmung und lass deine Stimme frei.
Lass den Körper sich von sich aus bewegen.
Alle Gefühle auszudrücken, dich nicht scheu,
Auch wenn diese den Eltern einst ungelegen.

Nimm mit Sohlen Kontakt auf zum Boden.
Stehe und gehe im Schwerfeld der Erde.
Komm an bei dir selbst, vergiss die Moden.
Die Person, die du wirklich bist, die werde.

Stehe fest zu dir und stehe eigenständig.
Spüre in alle Bereiche deiner Leiblichkeit.
Wo bin ich jetzt schon kraftvoll und wendig?
Wo bin ich noch eng und verspannt zurzeit?

Wie werde ich mir meiner Selbst bewusst?
Kann ich meinen Selbstausdruck erweitern?
Lerne ich konstruktives Umgehen mit Frust?
Erlaube ich mir auch Fehler und Scheitern?

Spüre ich Bezug zu meiner Geschichte?
Stehe ich zu mir mit gesamter Biografie?
Sehe ich mich auch im kosmischen Lichte?
Spüre ich, woher ich hier Rückhalt bezieh?

Erde ich mich, um Erregung zu ertragen?
Lass ich mich zittern, Blockaden zu lösen?
Mag ich mich an verdrängte Gefühle wagen,
Die so lange Zeit für mich Tabu gewesen?

Wie sind Haltung und Einstellung verbunden?
Wie beeinflusst mein Leib Gefühl und Geist?
Woran genau spüre ich mein Gesunden?
Weiß ich, was Körper zu sein wirklich heißt?

Erlebe ich mehr Lebensfreude und Genuss?
Fühle ich mich kreativer, initiativer und freier?
Ist mit Grübeln und Resignieren meist Schluss?
Erlebe ich mein Leben als frischer und neuer?

Körperpsychotherapie als Biodynamik

Freundliche Blicke schaffen freies Herz.
Seelenentspannung entspannt den Bauch.
Psychotherapie, gewendet leibseelenwärts
Und liebevoll für Selbstentwicklung ich brauch.

Therapie, massierend im Leibseelekontakt,
Bewegung und Entspannung verbindend,
Ist das, was Forschungsinteresse packt,
Weil wirksam es Störungen überwindend.

Dabei wäre es sinnvoll, ein Biofeedback
Aus dem Leib heraus zu empfangen.
Entdeckung von sowas hätte den Zweck,
Wirksamer zur Heilung zu gelangen.

Stephen Porges' Polyvagal-Theorie

Lange hat Psychotherapie aufs Hirn gestarrt,
Verliebt in Verbindung von Störung und Denken,
Oder Körpertherapie war in Muskeln vernarrt,
Um diese zu entspannen und neu zu lenken.

Das ganze autonome Überwachungssystem,
Das im Stillen arbeitend Vitalfunktionen lenkt,
War als Forschungsgebiet nicht angenehm.
Autonomen man selten Beachtung schenkt.

Unser Herz schlägt, Atem geht ein und aus,
Verdauungsvorgang läuft meist von allein.
Dies einbeziehen, darauf sind wenige aus.
Was unbewusst, soll weiter verborgen sein.

Freud hat seelisch Unbewusstes entdeckt,
Auf mehreren Wegen zugänglich gemacht,
Hat Bedeutung des Leibes nicht gescheckt,
Leibwirkung auf die Seelen kaum bedacht.

Erst **Reich** hat sich an die Arbeit gemacht,
Gegenstück zum Unbewussten aufzuspüren,
Hat ans autonome Nervensystem gedacht
Autonom und unbewusst zusammenzuführen.

Atem, Hautfärbung und Muskelspannung
Wurden für ihn Indiz, ob die Seele grollt.
Trotz Freuds Rauswurf und Naziverbannung
Hat er Leibfunktionen stets Achtung gezollt.

Um Harmonisierung im Zusammenspiel
Von Spannung und Entspannung ging es ihm.
Sein Augenmerk auf vegetative Nerven fiel.
Für viele war sein Vorgehen viel zu intim.

Sympathische Nerven meist zum Aktivieren,
Parasympathische meist zum Entspannen.
Menschen muss man zum Ausgleich führen,
Dass ihre Selbstregulationskräfte begannen.

Inzwischen weiß man in Wissenschaft mehr
Über unsere psycho-vegetativen Funktionen.
Eine verbesserte Nerventheorie musste her.
Beachtung in Therapie kann sich lohnen.

Will man Seelen-Verletzungs-Reaktionen
Auf Ebene autonomer Nerven verstehen,
Kann man zurück mehrere Jahrtausende
In die Vergangenheit der Tierwelt gehen.

Da gibt es früh den Vagus-Nervenstrang,
Der zuzuordnen ist dem Reptiliengehirn.
Er zieht sich bei uns am Rücken entlang,
Erzeugt Erstarrung, läutet Gefahr in Stirn.

Kaninchen stellt sich vor Schlange tot,
Sieht es keine Chance mehr zu fliehen.
Fluchtkampf unfähig in großer Seelennot
Wir die Position der Erstarrung beziehen.

Schlimme Nachricht und Lebensgefahr
Aktivieren Zusammenbruch nach innen.
Bauch nimmt Funktionen nicht mehr wahr.
Nur mühsam wir dem Tode entrinnen.

Notdürftig rettet uns, Erleben abzuspalten.
Erstarrungssituation wird dabei verdrängt.
Ähnliche Situationen gilt es fernzuhalten.
Stetes Vermeiden unser Leben beengt.

Gerettet hätte uns Flucht oder Kampf.
Panik wäre weitaus besser gewesen,
Als wenn ich mich erstarrt verkrampf.
Furchtabwehrsystem könnte uns erlösen.

Dafür gibt es sympathischen Nervenstrang,
Zuzuordnen dem Trieb- und Gefühlsgehirn.
Er setzt Gefahrenabwehrsystem in Gang.
Mit dem wir hier flüchten oder uns wehr'n.

Wir spüren entweder Angst oder Wut.
Wut macht eher zum Kämpfen bereit.
Bei Angst verliert man den Angriffsmut.
Eilig hier abzuhaufen, wird es dann Zeit.

Alles ist in uns dann auf Aktion angelegt.
Energie ist in den Händen und Füßen.
Blutdruck steigt. Adrenalin uns erregt.
Wir abwehrend bewegen uns müssen.

Da man nicht Gegner zum Kämpfen findet,
Kann man Kampf gegen sich selber richten.
Gefahr des Erstarrens man derart bindet.
So kann man auf Totstellreflex verzichten.

Selbstverletzendes Verhalten ist so als
Versuch der Selbst-Regulation zu sehen.
Besser als zu erstarren ist es allenfalls.
Man kann das als Notfallaktion verstehen.

Das Hirn hat gelernt, was es tun kann,
Um inneren Seelenkern zu schützen.
Was einst als Überlebensstrategie begann,
Wird heute jedoch eher schaden als nützen.

Selbstverletzung ist derart nicht gestört,
Neurotisch, krank oder abspalterisch,
War einstmals passend, doch es gehört
Da nicht nährend, nicht auf Lebenstisch.

Wichtig sei jetzt der Schritt zu vertrauen,
Um die Selbstverletzung zu überwinden.
Indem neue Sozialkontakte wir aufbauen,
Wird das Hirn neue Möglichkeiten finden.

Flucht und Kampf sind nur Notreaktionen.
Bei Dauerstress ist Sympathikus aktiviert.
Wenn wir uns nicht entspannend schonen,
Das zu Fehlregulationen im Körper führt.

Bluthochdruck ist nur eines der Probleme,
Die uns in Mitwelt voll Stressoren erwarten.
Da ich mir Chance zu Entspannen nehme,
Psychosomatische Störungen starten.

Zum Glück gibt es Sozialnervengeflecht,
Das Herz, Atem und Gesicht verbindet.
Man entspannt, ist Sozialkontakt recht
Und man liebevolle Beziehungen findet.

Schaust du mich freundlich, liebevoll an,
Beruhigen sich Atem und Kreislauf im Herz.
Man Kampf und Flucht unterbrechen kann,
Fürchtet man weder Leid noch Schmerz.

Zu Vagus-Nervenstrang kommt es spät.
Er entsteht erst mit Hirn der Säugetiere.
Bauchseitig zu Gesicht und Herz er geht.
Ohne ihn ich die Sozialkontakte verliere.

Sanfte Worte und freundlicher Blick.
Und schon wird Panik eher eingedämmt,
Dies muss ehrlich sein, nicht als Trick.
Trickserei die Gesichtsmuskeln hemmt.

Nerv sorgt für Beruhigung im Leibsystem,
Hemmt Kampf- und Fluchtreaktionen,
Dank seiner ich freundliche Züge annehm',
Mich mit Nähe und Liebe zu belohnen.

Wer das weiß, wird in der Psychotherapie
Atem- und leibtherapeutische Wege gehen.
Dies ernst nehmend wird man jedenfalls nie
Mehr nur abstrakt auf Worte und Taten sehen.

Denken, Fühlen, Verhalten und Empfinden
Gehören integriert und aufeinander bezogen.
Nur so wir Fehlprogrammierung überwinden,
Die eine Überreizung der Nerven bewogen.

Sozialer Rückzug ist aus Disstress kein Weg.
Man bleibt im Muster von Flucht und Kampf.
Kommunikation unter Freunden man anreg'.
Freundliche Blicke lösen im Herzen Krampf.

Statt Problem erörtern Lösungen besprechen,
Statt Defizite schauen Ressourcen aktivieren,
Mit Vorrang der negativen Gefühle brechen,
Freundlichkeit als Heilungs-Weg kapieren.

Michael Gershons' kluger Bauch

So um neunzehnhundertachtzig war ihm klar,
Dass im Bauch ein drittes Nervensystem
Für autonome Steuerung verantwortlich war.
Dies zu beweisen, war nicht so bequem.

Es gibt chemische Substanzen, die dafür da,
Impulse zwischen Nerven weiter zu leiten.
Im Darm dies mit anderen Substanzen geschah,
Als Sympathikus und Vagus nutze beizeiten.

Darm ist nicht gerade ein Vorzeigeorgan,
Das unsere Fantasie zu Sprüngen anregt.
Als schlangenförmiges Etwas sieht man es an,
Das stinkt, sich windet und glitschig bewegt.

Eher abstoßender Teil unserer Anatomie.
Allein die Form verursacht oft Übelkeit.
Andere Inhalte ich bei weitem vorzieh'.
Ihn zu beachten bin ich nur notfalls bereit.

Mag sein, dass Medizin und Psychotherapie
Deshalb so spät seine Bedeutung entdeckt.
Denn der Darm ist in Wirklichkeit ein Genie,
Wo Abermillionen Nervenzellen versteckt.

Bauch-Nerven-System nennt man enteral.
Damit ist der hässlich schlängelnde Darm
Klüger und zu Gefühlen fähiger allemal
Als Herz, das schlägt in der Brust so warm.

Als einziges Organ hat er Nervensystem,
Das Reflexe in sich weiter vermitteln kann,
Ohne dass Rücksicht aufs Gehirn es nehme.
Bei Hirn-Tod verdaut es noch weiter dann.

Enterales Nervensystem ähnelt in Struktur
Dem Gehirn stärker als ein anders Organ,
So dass, ist man nicht medizinisch stur,
Man vom Zweit-Gehirn gut sprechen kann.

Hirn und Darmhirn sind zwar verbunden,
Aber nur mit wenigen Nervensträngen.
Darm kann ohne Hirnweisung gesunden,
Kann uns womöglich Neurosen aufdrängen.

Darm-Hirn zu sein, ist besonders basal.
Es muss stets reibungslos funktionieren.
Störungen darin sind für uns meist fatal.
Erst gestört wir seinen Wert kapieren.

Darm ist sogenanntes Hausfrauen-Organ.
Hausfrauen-Tätigkeit wird nur geschätzt,
Wenn sie zurzeit keiner ausführen kann.
Einzig ihr Fehlen uns in Panik versetzt.

Darm, Herz, Milz, Leber, Lunge, Niere
Tun Tag und Nacht für uns ihre Pflicht.
Solange ich das nicht ehrend kapiere,
Liebe ich Wichtiges von mir noch nicht.

Nicht nur Nahrung wird im Darm verdaut,
Auch Gefühl braucht Verdauungs-Prozess.
Mit Hilfe des Darm-Gehirns wird abgebaut,
Was wir bemerken als Stau und Stress

Gerda Boyesen (1922 – 2005) und die Biodynamik

Auf **Reichs** Vegetotherapie hat sie aufgebaut,
Physiotherapie und Psychotherapie verbunden,
Massagen gelernt, mit denen man entstaut,
Erlebt, wie Personen dabei seelisch gesunden.

Ein Institut für biodynamische Psychotherapie
Hat sie mit sechsundvierzig Jahren gegründet.
Zwei Töchter und einen Sohn hatte sie.
Weiterführung ihrer Ideen die drei verbindet.

Psychischer Stress werde, so hat sie gefunden,
Auch über das Verdauungs-System abgebaut.
Wenn wir Disstress minimieren, wir gesunden.
Bei Stressabbau meldet der Darm sich laut.

Psychophysische Selbstregulierung ist Ziel.
Therapierende unterstützen die Wege dahin.
Leibseele im energetischen Zusammenspiel
Als Mensch ich von meinem Wesen her bin.

Wenn wir Konflikte verdrängend uns panzern,
Geht der Energiefluss im Leib mit verloren.
Da als Primärperson wir endlich ganz wär'n,
Ist Leben uns, als wären wir neu geboren.

Auf dass wir das Leben vollzünftig genießen,
Gehören Kreisläufe in Schwung gebracht.
Energie und Flüssigkeit sollen wieder fließen.
Bauchhirn den Vorgang meist überwacht.

Fängt Darm bei Massage mit gluckern an,
Obwohl zurzeit keine Nahrung verdaut,
Man auf Gefühlverdauen schließen kann.
Bestehender Stress wird derart abgebaut.

Boyesen hat das Psychoperistaltik genannt.
Peristaltik: automatische Verdauungs-Funktion.
Dass man Gefühl verdaut, war lang unbekannt.
Wer analysiert sonst Darmgeräusche schon?

Bei hinreichend Feinfühligem sei mit Verdauen
Psychischer Probleme meist Einsicht verbunden.
Wenn wir mit Muße darauf hören und schauen,
Werde Problem bewältigt, gefördert Gesunden.

Um ein Biofeedback vom Darm zu erhalten,
Kann man Stethoskop auf Windungen legen.
Peristaltikgeräusche sich ab und an entfalten,
Da wir Finger massierend über Leib bewegen.

Sanftes Gluckern wie in einem steinigen Bach
Deute meist hin auf eine Lösung von Stress.
Selbstorganisationskräfte würden dann wach.
Im Leib beginne ein Selbstheilungsprozess.

Leibpsyche sei in Schichten aufgebaut.
Jede Schicht berge eigenes Lebensgefühl.
Von der Außenhaut bis zur Knochenhaut
Ändere sich bei jeder Massage das Ziel.

Haut, Muskeln, Hüllen und Bindegewebe
Werde zu hart oder gerate uns zu weich,
Es sich punktuell verhärtet oder verklebe.
Unterschiedlich man drücke und streich.

Massage kann auch heftig und tief sein,
Darf aber nie neuen Schmerz zufügen.
An alten Schmerz geht man ran, nicht rein,
Kontakt allein kann zur Lösung genügen.

Donnergeräusche im Darm dann ertönen,
Wenn wer besonders geladen und blockiert.
Auch Brüllen von Löwen ist zu erwähnen,
Wird in Wirbelzwischenräumen massiert.

Geräusch von Wind oder Maschinengewehr
Weist meist auf noch unreife Zustände hin.
Man massiert dann weniger, nicht mehr.
Energiefluss zu forcieren, hat keinen Sinn.

Türgeräusch, ein Quietschen und Knarren
Kann Hinweis geben auf verdrängten Konflikt.
Doch solche Geräusche meist nicht narren,
Deuten meist an, dass sich Seele erschrickt.

Zu massieren war nicht der einzige Weg.
Auch Vegetotherapie **Reichs** wurde integriert.
Auch auf **Freud** und **Jung** hat sie Wert gelegt,
Dabei Klient jedoch sich selbst analysiert.

Kein autoritäres Deuten von oben herab.
Ein Therapeut kann nichts besser wissen.
Als Klient ich mich selbst zu erkunden hab,
Um Empfinden und Fühlen nicht zu missen.

Erkundungsprozess von unten nach oben:
Erst kommt Empfinden, spürend Bewegen,
Bis Gefühle sich zart zeigen oder toben.
Erst dann ist Therapie an Deutung gelegen.

Feinspürend folgt man Impulsen der Seele.
Unbewusste Konflikte treten derart zutage.
Erst dahinter Motive man heraus schäle.
Fühlen und Denken halten sich die Waage.

Konflikterinnerungen werden hinterher
Als Folge der Körper-Bewegung geweckt.
So kommt man solchem Erleben näher,
Das sich früh im Vorsprachlichen versteckt.

Frühe Störungen kann man früh therapieren.
So dass sie sich nicht im Leib so verhärten.
Auch Babys kann man sanft massieren,
Auf dass ihre Spannungen los sie werden.

Biodynamik als integratives Verfahren

Zu massieren war nicht der einzige Weg.
Auch Vegetotherapie **Reichs** wurde integriert.
Auch auf **Freud** und **Jung** hat sie Wert gelegt,
Dabei Klient jedoch sich selbst analysiert.

Kein autoritäres Deuten von oben herab.
Ein Therapeut kann nichts besser wissen.
Als Klient ich mich selbst zu erkunden hab,
Um Empfinden und Fühlen nicht zu missen.

Erkundungsprozess von unten nach oben:
Erst kommt Empfinden, spürend Bewegen,
Bis Gefühle sich zart zeigen oder toben.
Erst dann ist Therapie an Deutung gelegen.

Feinspürend folgt man Impulsen der Seele.
Unbewusste Konflikte treten derart zutage.
Erst dahinter Motive man heraus schäle.
Fühlen und Denken halten sich die Waage.

Konflikterinnerungen werden hinterher
Als Folge der Körperbewegung geweckt.
So kommt man solchem Erleben näher,
Das sich früh im Vorsprachlichen versteckt.

Frühe Störungen kann man früh therapieren.
So dass sie sich nicht im Leib so verhärten.
Auch Babys kann man sanft massieren,
Auf dass ihre Spannungen los sie werden.

Intermezzo: Entwicklung der Standardverfahren

Darmgeräusche geben auf die Art Bericht
Über unsere Seelengesundheitszustände.
Doch anerkannt ist Verfahren noch nicht.
Traditionalisten haben gegen alles Einwände.

Wissenschaftlich, sagen Krankenkassen,
Sei eine Gefühlsverdauung nicht bewiesen.
Mit deren Methoden sei nicht zu erfassen,
Wie sich Gefühlsrückstände verdauen ließen.

Eng-materialistische Denke ohne Fantasie,
Dass ein Gefühlsrückstau nur Sinnbild ist.
In Wirklichkeit gehe es um Biovitalenergie.
Begriff, der bei Traditionalisten vermisst.

Sicherlich hätten auch Angst und Stress
Einen Einfluss auf Verdauungstätigkeit.
Doch für Boyesischen Deutungsprozess
Sei traditionelle Wissenschaft nicht bereit.

Nur wer Neues erforsche, müsse beweisen,
Dass seine Therapiemethode wirksam ist.
Traditionalisten blieben beim alten Eisen,
Auch wenn Methode eher überholter Mist.

Da Beweislast nur auf neuen Wegen ruht,
Eingeführtes sich nicht rechtfertigen muss,
Fortschritt in Psychotherapie schwer sich tut.
Standardverfahren sind so niemals Stuss.

Obwohl die Neurobiologie Beweise erbracht,
Dass Leib nicht einzubeziehen nichts bringt,
Wird traditionell oft leibfern weitergemacht.
Nach Geld, Macht und Privileg das stinkt.

Nur wenige in wenigen Forschungsinstituten
Sind offen für Wirkungsanalyse zum Neuen.
Kaum ändert sich zu leibbezogenem Guten,
Da Forscher nur Standardverfahren betreuen.

Grenzbereich zwischen Psyche und Leib
Sei bisher kaum der Erforschung wert.
Im Alten eine Gesellschaft stehen bleib',
Wenn sie so lieblos mit Neuem verfährt.

Aus Neurobiologie mussten Impulse kommen,
Dass Leibtherapie in neuem Licht erscheint
Und Leibseele als Ganzes ernst genommen,
Die vom Wesen her schon immer vereint.

Körperpsychotherapeutisches Vorgehen

Vorgehen in der Körperpsychotherapie

Neben klärenden Gesprächsmöglichkeiten
Werden verschiedene Techniken angewandt,
Die unsere Konzentration zum Leib hinleiten,
Auf dass leibliche Lösungswege erkannt.

Es geht um die Empfindungsachtsamkeit,
Um Körperübungen, Berührung, Interaktion,
Insgesamt, dass der Körper wieder befreit
Von Einschränkung und von Schmerzesfron.

Die Verfahren der Körperpsychotherapie
Haben besonderen Mix zusammengestellt.
Manch einer sich an Methodenideologie,
Manch andere an ihre Intuition sich hält.

Im Mittelpunkt hat der Mensch zu stehen,
Nicht das Dogma der jeweiligen Methode.
Methoden kommen, bleiben und gehen.
Hilfreich zu sein, ist keine Frage der Mode.

Kern-Fragen sind: Wie kann ich dir nützen?
Kann ich dir geben, was du jetzt brauchst?
Kann ich dich in Entfaltung unterstützen?
Begleite ich angstfrei, wohin du auch tauchst?

Lasse ich mich tief genug auf dich ein?
Mag ich dir gern von meiner Liebe geben?
Darfst du mit allem willkommen mir sein?
Respektiere ich deinen Entwurf vom Leben?

Empfindungsachtsamkeit

Der Weg zu Empfindungsachtsamkeit führt
Über Atem und Feinspüren in wacher Ruhe.
Womit wird im Liegen der Boden berührt?
Was spüre ich von mir, wenn ich nichts tue?

Im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen
Nach innen spüren: Wo spüre ich mich?
Wie ändert es sich beim Gliederbiegen?
In welchen Leibzonen fühl ich mich nicht?

Sanft oder kräftig den Atem bewegen
Oder eigenständiger Atmung zuschauen,
Hände auf Brust und Bauch sich legen
Und Herzschlag samt Atmen vertrauen.

Wo fühle ich mich weit, wo eher zu eng?
Wo fühle ich mich wie hohl, wo wie gefüllt?
In welche Richtung weist mein Kniegelenk?
Ist mir derzeit eher nach sanft oder wild?

Wie hältst du dich, wenn du traurig bist?
Wie drückt sich Kummer im Körper aus?
Woran merkst du, dass du was vermisst?
Wo im Leib bist du ganz sicher zuhaus?

Selbst- und Fremd-Berührungen

Körper-Berührung kann sehr sanft sein,
Löst so Impulse hin zu Feinspürigkeit aus.
Oder Berührung kann wie ein Kampf sein.
Kampf-Erfahrung kommt derart heraus.

Sanftes Berühren, Streichen und Halten,
Bringt Sehnsucht nach Zärtlichkeit hervor.
Wie kann man Leben hier so gestalten,
Dass Zärtlichkeit missend Seele nicht fror?

Unerfülltes Sehnen zog Seele zusammen,
Haut, Muskeln, Gewebe verklebt oder hart.
Energie-Blockaden von daher stammen.
Um diese zu lösen, berührt man nur zart.

Energie-Fluss wieder im Körper verteilen,
Flüssigkeiten fließen lassen, die gestaut.
Haltend in sanftem Kontakt verweilen
Vertrauen zu menschlicher Nähe aufbaut.

Man berührt kräftig, dass Struktur, verklebt,
Die teils als hart, teils als zäh erscheint,
Ausstreichend getrennt und neu belebt,
Als Impuls zur Besser-Organisation gemeint.

Verklebung zwischen Gewebe-Schichten,
Wird sanft bis fest gerüttelt, gestrichen.
Belebender Druck kann Muskel ausrichten,
Bis Härte und Schmerz aus ihm gewichen.

Leib, Geist und Gefühl sind verbunden.
Löst sich Leib-Krampf, löst sich Gefühl.
Nur leibentkrampf können wir gesunden.
Gefühls-Hirn Bauch ist meist mit im Spiel.

Grummelt der Bauch? Gluckert er freudig?
Bauch, Herz und Haut sind eng bezogen.
Was den Bauch stresst, besser meid ich.
Handelnd mach' ich mir Bauch gewogen.

Massage in der Körperpsychotherapie

In Körperpsychotherapie ist Massage Mittel,
Um Seele über Leib aus Enge zu befrei'n.
Ob man knete, reibe, drücke oder schüttel:
Bei all dem bezieht Seelenerleben man ein.

Körperpsychotherapie Leib und Seele beachtet.
Seelenleid meist Muskeln verhärtet, verklebt.
Leid verdrängend auch Leib mit schmachtet.
Was ins Gemüt strebt, ins Gewebe sich webt.

Berührt man Körper, berührt man zugleich Seele.
Berührt man nicht, wird dennoch Seele berührt.
Ohne den Leib zu beachten, ich Seele verfehle.
Eine Leib-Ignoranz schwerlich zu Heilung führt.

Massiert zu werden, ist nie Passiv-Geschehen.
Fremd-Massage stützt nur die Aufmerksamkeit,
Um die Reaktion auf Berührung zu besehen,
Die Chancen zu Gewebe-Neuordnung verleiht.

Achte auf Empfindungen, Bilder, Worte, Gefühle,
Da du deinen Leib meinen Händen anvertraust.
Achte auch auf Widerstände, die stets im Spiele,
Falls du dein Leben innen und außen umbaut.

Wenn möglich, Teile mir mit: Was geht in dir vor?
Durchkämmе achtsam Leib, Gefühl und Denken.
Ich leihe dir kräftige Hände und achtsames Ohr.
Rückmeldend kannst du diese Hände mit lenken.

Es geht um einen Tanz aus Führen und Folgen:
Teile mir auch mit, wo du Hände jetzt brauchst.
Achte darauf, es soll dir auch dann wohl geh'n,
Wenn du ins Reich alten Schmerzes eintauchst.

Bei Verhärtung, Verklebung ist Schmerz im Spiel.
Schmerzfremde Massage ist oft unwirksames Meiden.
Auflösung des eingefleischten Schmerzes ist Ziel.
Durch Schmerz weist meist der Weg aus Leiden.

Es geht darum, hinter den Schmerz zu gelangen,
Zu schmerz-verursachenden Altszenen zu dringen.
Wer im Schmerz nur Schmerz sieht, bleibt gefangen.
Auflösung des Schmerzes wird so selten gelingen.

Schmerz wir offen begegnen: „Wer bist denn du?
Was ist verborgen in dir? Was willst du mir sagen?
Ich spüre ich dich hinein. Ich höre achtsam dir zu.
Was ist da an Sorgen, Nöten, Ängsten und Klagen?“

Welche Form hat der Schmerz und welche Farbe?
Wie ist seine Konsistenz, Material-Beschaffenheit?
War dort ein Bruch, ein Schnitt oder eine Narbe?
Wohin dehnt sich Schmerz: wie tief und wie breit?

Ist Bewegung im Schmerz, vielleicht ein Pulsieren?
Ist Rhythmus und Wandel irgendwie zu erkennen?
Zu welchen Gefühlen will Schmerz dich führen?
Welche Worte oder Bilder will er dir benennen?

Steigt Schmerz noch an? Schwillt er schon ab?
Wohin will er sich abschwelldend verdrücken?
Frage dich: „Was ist Grund, dass ich ihn hab?
Wofür brauche ich diese Erinnerungs-Krücken?“

Werden Verhärtungen bewusst wahrgenommen,
Sich oft darin gestaute Erfahrung reaktiviert.
Zu Angst, Ekel, Trauer, Wut kann es kommen.
All das ist meist unangenehm, wenn es gespürt.

Es gilt, Gefühle aktiv willkommen zu heißen,
Ihnen endlich Bewegung und Stimme zu geben,
Den Kiefer zu öffnen, nicht mehr zu verbeißen.
Was ausgedrückt wird, beginnt wieder zu leben.

Was geschieht mir? Wollen sich Fäuste ballen?
Will Brustkorb schluchzen? Wollen Füße treten?
Welche Kindheits-Szene ist mir dazu eingefallen?
Wie war meine Kinder-Seele einstmals in Nöten?

Der Massage-Schmerz muss verarbeitbar sein.
Kein Masochismus, Durchhalten um jeden Preis.
Ich lasse mich solange auf Schmerz-Erleben ein,
Wie ich mich auf Weg zu seiner Auflösung weiß.

Sage mir, wenn für dich Schmerz noch erträglich.
Nenne mir Zahlen auf Skala von eins bis zehn.
Bis neun ist dir Schmerz-Verarbeiten möglich.
Zehn heißt, ich soll aus Schmerz-Punkt geh`n.

Schmerz-Qualitäten gilt es zu unterscheiden.
Einerseits ist da sowas wie Auflöse-Schmerz,
Der den Leib befreit von verdrängten Leiden.
Es tut höllisch weh, doch mir ist wohl ums Herz.

Andererseits gibt es den Schmerz, der zu viel,
Der mehr wird, je länger gedrückt und massiert.
Den zu erdulden: kein selbstförderliches Spiel.
Sage zehn, weil Erdulden ins Elend eher führt.

Schmerz zu verarbeiten meint: Atem loslassen,
Unterkiefer locker, Augen-Ring-Muskeln entspannt,
Und Begleit-Gefühle hinter Schmerz zu erfassen.
Was an Gefühl hochkommt, wird alsbald benannt.

Schmerz zu verarbeiten meint: Wir lassen los,
Was sich verhärtet hat, verschoben, verklebt.
Wir scheren uns um den Schmerz nicht groß.
Schmerz wird als Schritt in neues Leben erlebt.

Lieber die Schmerzen fühlen als fühllos sein.
Verhärtetes, Verklebtes wird taub und stumpf.
Schmerz zeigt oft an: Lebendigkeit will hinein,
Leben steigt empor aus Abstumpfungs-Sumpf.

Es geht als massierte Person darum zu spüren:
Wie und wo verändert sich mein Leib-Empfinden,
Wenn mich fremde Hände wo und wie berühren,
Deine Hände, mein Leib sich heilend verbinden?

Du berührst Schmerz-Punkt am Schlüssel-Bein.
Welch grausiger Höllen-Schmerz ist denn das?
Was mag hinter Schmerz wohl verborgen sein?
Welche Empfindung ich wohl zusätzlich erfass?

Kann es sein, dass es in meinem Rücken sticht,
Während du den Schlüsselbeinpunkt berührst?
Ich bin wach und präsent, abgedreht bin ich nicht.
Mit stiller Hand du einen Tanz in mir vollführst.

Welche Worte drängen sich dir bei Massage auf,
Berühre ich Flächenschmerz auf dem Rücken.
Drei Worte brechen heraus: „Junge, pass auf.“
Drei Worte, die Angst und Sorge ausdrücken.

Eine Szene steigt empor aus Kindheits-Tagen.
Du sitzt auf der Wiese vor Großelternhaus.
Du hörst, wie deine Großeltern zu dir sagen:
Dort traf eine Kugel deinen Großonkel Klaus.

Es scheint zwar absurd, doch könnte es sein,
Dass Onkels Kugel in deinem Rücken steckt.
Auf welche Magie ließest als Kind du dich ein?
Wieso hat Massage grad diese Szene erweckt?

Wieso hat sich Rücken da verspannt, verklebt?
Was will Verspannung im Rücken ausdrücken?
Was wurde noch nicht erkannt, nicht gelebt?
Wieso war Groß-Eltern-Haus in den Blicken?

Nachdenklich, traurig oder froh bis vergnügt
Wird diese Psychotherapie-Sitzung beendet.
Oftmals ein Leib-Impuls per Massage genügt,
Dass erstarrtes Seins-Schicksal sich wendet.

Arbeit liegt beim Massierten, nachzuspüren:
Was ist neulich in Leib und Seele geschehen?
Wo will ich loslassen? Was darf ich verlieren?
Was will ich noch halten? Wohin will ich gehen?

Wie kann sich mehr Liebe zu mir entfalten,
Auf dass ich mehr Liebe für andere habe?
Wie kann ich noch freier den Alltag gestalten,
Den Leib wertschätzend als Seelen-Zugabe?

Echte und simulierte leibdialogische Sozialinteraktionen

Du ballst Fäuste, scheinst wütend zu sein?
Auf wen genau richtig sich deine Wut?
Mir deine Wut zu zeigen, lass ich mich ein.
Uns mit Fecht-Keulen zu schlagen, tut gut.

Gefühle gehören in Ausdruck gebracht
Im sicheren Rahmen, wo sie nicht kränken,
Wo Moral nicht wirksam, die sie bewacht.
Sie ausdrückend lernen wir sie zu lenken.

Was uns bevor steht oder was geschehen
Können wir im Schutz-Raum inszenieren.
In dialogischen Szenen kann man sehen,
Riechen, hören, denken, handeln, spüren.

In welcher Szene hast du das erlebt?
Welche Sozial-Situation steht dir bevor?
Welcher Dialog wird von dir angestrebt?
Wer ist, der da wie gewann oder verlor?

Gehe mitten in schwierige Szene hinein.
Was brauchst du an Dingen und Akteuren?
Was konkret wird hier schwierig sein?
Magst du Körper spüren, Stimme hören?

Was stößt dich ab? Was zieht dich an?
Wo bist du frei? Wo verlässt dich Mut?
Ob dein Leib das in dieser Haltung kann?
Welche andere Haltung täte ihm gut?

Handeln hat stets eine Leib-Komponente.
Aktion ist Leib, der sich spürt und bewegt.
Mit anderen agierend man Echtheit fände,
Lässt man zu, zu spüren, was uns erregt.

Von der simulierten Sozial-Inter-Aktion
Nur noch ein kleiner Schritt in die Realität.
Gefühlsbezogen gehandelt hat man schon.
Ob auch in Alltags-Realität man besteht?

Sprache in der Körperpsychotherapie

Diese Gedichte entstanden Ende 2013, nachdem ich an einem Workshop zur Sprache in der Körper-Psychotherapie mit Ulfried Geuter teilgenommen hatte. Die Gedichte stellte ich dem Referenten zu. Seine Antwort: „Sehr kreativ, wie du die Inhalte verarbeitest. Ich fühle mich in meinen Anliegen darin verstanden.“

Sprache und Kontakt-Erfahrung

Sprach-Erfahrung beginnt vor Worten.
Sprache umfasst Ausdrucks-Totalität.
Sprache ist an all unseren Körper-Orten,
Sie nicht nur in Hirn und Kehle entsteht.

Sprache ist Mimik, Handeln, Bewegen,
Ist Gestik samt Positionierung im Raum,
Ist blass- oder rot-gesichtiges Erregen.
Von Worten allein lebt Sprache kaum.

Kontakt-Sprache ist Zittern und Beben,
Stammeln, Schluchzen, Freuden-Sprung,
Ist auch Wort und Stimme voll Erleben,
Ist Kopf-Drehen, ruhig und mit Schwung.

Kontakt-Worte urteilen nicht, beschreiben,
Behaupten nicht, sondern sie erfragen,
Lassen andere wertvoll sein und bleiben:
„Wie du bist, kann ich dich gut ertragen.“

Kontakt-Worte unterstützen Erkunden.
Ich biete dir an, dich kennenzulernen.
Wer sich kennt, kann leichter gesunden,
Kann Störendes bewusst eher entfernen.

Unsere Worte können Inneres berühren.
Ein Berühren kann wie Sprechen sein.
Bedeutsam ist, Kontakt hier zu spüren.
Weder dich noch mich lasse ich allein.

Achtsames Leib-erinnern

Was wir intensiv fühlen und bedenken,
Setzt sich als Leib-Erinnerungen fest,
Kann sich bis ins Gewebe absenken,
Von wo es sich oft empor holen lässt.

Leib speichert Lebens-Informationen,
Insbesondere die, die noch nicht verdaut.
Info-Hervorholen kann sich für uns lohnen,
Dass Unverdautes nicht Dasein versaut.

Einschärfungen, was man soll oder nicht,
Negativ-Urteile zu sich, zum Daseins-Sinn,
Ziehen in uns Muskeln und Sehnen dicht,
So dass auch leiblich beschränkt ich bin.

Wut und Schreck oder Liebe und Freude
Suchen sich bevorzugte Leib-Plätze aus.
Indem ich die Plätze nicht mehr meide,
Bringt achtsamer Atem Gefühle heraus.

Oder Massage berührt diese Strukturen.
Oder Stress-Positionen rufen sie wach.
Oder Worte führen auf Gefühle Spuren.
Es heilt oft, was ich bewusst mir mach.

Bewusstheit als freundliche Achtsamkeit:
So spüre ich Angst. Da ist sie versteckt.
Bewusst werde ich experimentierbereit.
Erkundungs-Freude wird in mir geweckt.

Kann ich das auch genauer beschreiben?
Wo in meinem Körper bemerke ich das?
Was geschieht, kann ich dabei bleiben?
Wird es warm oder kalt, trocken oder nass?

Welche Farbe bekommt es, welche Form?
Welche Bilder kommen mir beim Spüren?
Benenne Erleben ohne Ausdrucks-Norm.
Lass dich vom Erleben zu Worten führen.

Findest du Worte nicht, stammle, stöhne,
Lass Stimme Wege nach draußen finden.
Bevor man Worte hat, hat man die Töne,
Soziale Isolierung damit zu überwinden.

Findest du Worte nicht, bewege dich,
Lass deine Gesten für dich sprechen,
Mit Gesten verbinden oft Worte sich.
Derart ist Wortlosigkeit zu durchbrechen.

Erleben, mitteilen und reflektieren

Leiberlebtes zu teilen und zu reflektieren,
Bedarf es einer Sprache, die das kann.
Passende Worte ins Leiberleben führen,
Dass man sich vollständiger spüre dann.

Was zu benennen ist, wird oft klarer.
Wort kann sich mit Gefühl verbinden.
Leib-Gefühls-Beziehung wird wahrer,
Da wir uns ausrichten aufs Empfinden.

Worte können zu Achtsamkeit führen,
Können Leib-Wachheit unterstützen,
Finden wir Worte für, was wir spüren,
Bleiben wir nicht auf Spüren sitzen.

Wort kann helfen, präziser zu spüren,
Was verdeckt, endlich zu entdecken,
Uns zu leiblicher Eigennähe zu führen,
Spür-Universum durchzuchecken.

Spüren mit Wörtern abzugleichen,
Lässt Ausdruck authentisch werden.
Da wir passendes Wort erreichen,
Kann es Erleben klären und erden.

Zwiespalt wird auf den Leib verlegt:
Wo mag dein Einerseits in dir sein?
Wo nur Andererseits dich bewegt?
Lade Zwiespalt in den Körper dir ein.

Dass du traurig bist, spürst du in Brust.
Welches Gefühl spürst du im Rücken?
Wo spürst du Kälte, wo aktive Lust?
Lass den Körper beides ausdrücken.

Wenn Magen-Schmerz Worte hätte,
Was würde er wem gerne sagen?
Wo ist die Strenge in dir, wo die Nette?
Wo ist Freude zuhause, wo Klagen?

Wenn Wort und Erfahrung sich decken,
Dass Bejahen wird: So ist es genau?
Leibspürig wir passende Worte erwecken.
Zu bildmächtiger Sprache man sich trau.

Was gesagt ist, lebt in uns bewusster.
Einsamkeit trotzend Dialoge entstehen.
Geteiltes ist nicht unter Verschluss mehr.
Möglich, dass wir uns eher verstehen.

Sich selbst erleben in Hier-und-Jetzt

Sprache kann Empfindungen erkunden.
Wort unterstützt beim Konzentrieren.
Gefühle werden derart leichter gefunden,
Da wir sprachlich Erleben differenzieren.

Was geschieht in dir wie und wo genau?
Was formt sich im Hintergrund zart?
Den Leib-Impulsen zu folgen dich trau.
Wo ist was fühllos, weich oder hart?

Gegenwart ist die Zeit des Erlebens.
Leben ist Prozess im Hier und im Jetzt.
Außerhalb sucht man Leben vergebens,
Auch wenn Erleben jetzt angstbesetzt.

Erleben ist immer personengebunden.
Nur ich selbst erlebe, nicht man noch wir.
Man hat noch nie zu Erleben gefunden.
Erleben ist intime Wandlung in mir.

Ich bin mein Erleben im Augenblick.
Nur hier und jetzt kann ich mich finden.
Mich nicht zu erleben, was ist der Trick?
Vermeidungs-Trick lässt sich ergründen.

Wie hinderst du dich, dich zu erleben?
Welche Urteile über dich fallen dir ein?
Wer hat das Urteil über dich abgeben?
Wo mag es im Leib verankert sein?

Was geschieht, hörst du das Gegenteil,
Das deiner Überzeugung widerspricht?
Hörst du die Worte: „Ich finde dich geil.“
Spüre hin, was dann der Körper spricht.

Stimm-Klang-Variationen

Wort kann helfen, zur Ruhe zu kommen.
Stimm-Klang mag dafür wesentlich sein.
Druck wird aus der Stimme genommen.
Stimm-Melodie lädt zum Entspannen ein.

Stimme kann sanft, teilnahmsvoll klingen,
Kann Brücken des Mitgefühls erbauen,
Sich auf Fremd-Erleben einschwingen,
Mit aus Innensicht anderer schauen.

Stimme kann dich in die Tiefe führen,
Türen öffnen helfen zum Seelen-Raum,
In dem wir unsere Sehnsüchte spüren,
In dem wir wach sind und wie im Traum.

Dazu sanft berühren als Geste der Nähe,
Doch ohne Anmache und Aufdringlichkeit,
Fördert, dass ich mit den Ängsten gehe,
Auf dass sie sich lösen nach einiger Zeit.

Stimme kann helfen, hier anzukommen
Aus Gefühl in nüchterne Sachlichkeit,
Wenn Realität fern und verschwommen
Und dem Ende naht die Beratungs-Zeit.

Klarstimmig stellt man Alltägliches fest.
Du bist hier und es ist viertel vor vier.
Feste Stimme wenig Zweifel zulässt:
Dir gelingt auch das noch. Vertraue dir.

Leib- und Beziehungs-Erkundung

Begleitende wählt Wort, nicht bewertend,
Beobachtetes möglichst genau beschreibend,
Prozesse nicht fest-stellend gefährdend,
Nah am Erleben Erkundender bleibend.

Ist hier erlebensverwurzeltes Sprechen?
Fördert Sprache Erkundungs-Prozess?
Hilft Sprache, Schranken zu durchbrechen?
Lässt sie spüren ohne zusätzlich Stress?

Sprache ist mehr als Worte zu wählen.
Mimik und Gestik treten zu Worten hinzu.
Rhythmus und Klang Gefühle freischälen.
Schweigen in Sprache sei kein Tabu.

Pausen und Schweigen öffnen Erleben
Oder sie lassen die Gegenüber allein.
Festgelegte Rezepte wird es kaum geben.
Situativ wird das meiste besonders sein.

Sprachmächtig ist Stellung im Raum:
Wie sind wir hier räumlich bezogen?
Berühren wir uns? Sehen wir uns kaum?
Wird Bezogenheit in Worte einbezogen?

Was geschieht dir in Hinblick auf mich?
Kann es sein, dass ich dir zu nahe bin?
Du hebst Hände. Was noch ändert sich?
Was tritt dir, was du brauchst, in Sinn?

Was geschieht dir im Verhältnis zu mir,
Während du mir dies gerade erzählst?
Blicke gehen mehrmals Richtung Tür,
Während Worte du bedächtig wählst.

Beziehung wird zum Thema gemacht,
Zu Beobachtendes wird angesprochen.
Innen-Erleben wird fragend mit bedacht,
Dass Negativ-Übertragung durchbrochen.

Du zuckst zurück, als ängstigte ich dich?
Ist das lebensgeschichtlich oder real?
Nicht zu ängstigen, wo brauchst du mich?
Bestimme Abstand. Du hast die Wahl.

Ich höre, du fühlst dich von mir verraten.
Was brauchst du, mir zu vertrauen?
Was dir andere früher als Qual antaten,
Wie verhindern, dies neu zu erbauen?

Du hast gerade Grimasse geschnitten.
Als meine Hand kam dem Arme nah.
Ist davon, was du als Kind einst erlitten,
Auch in unserer Beziehung etwas da?

Zum Experimentieren einladen

Leib-Impuls wird zur Sprache gebracht.
Sprache kommt dem Impuls entgegen.
Da wir beschreiben, wird wenig gedacht,
Wird mehr beachtet unser Bewegen.

Was geht in mir vor, da ich dich erspüre,
Da ich fantasie, bei dir mitzufühlen,
Meinen Atem mit deinem synchronisiere.
Was mag nur all das in mir aufwühlen?

Gespür kann ich vermutend anbieten:
Kann es sein, dass du jetzt traurig bist?
Vor Deutungen sollte ich mich hüten.
Zu deuten ist oft hierarchischer Mist.

Wort kann zu Experiment einladen,
Dass Erleben in Bewegung gerät:
Wie spürst du gehend die Waden?
Wie wandelt es sich, da man steht?

Worte können Aufmerksamkeit lenken:
Spür, wie Hände zur Faust du ballst.
Was mögen sie sagen und denken?
Spürst du, wie du die Zehen verkrallst?

Was möchte dein Fuß nun gerne tun?
Deine Lippen zittern. Spürst du da was?
Was ist mit dir, dass Hände jetzt ruh'n?
Lass Zittern zu. Wie verbreitet sich das?

Mal fragend eingreifen, mal direktiv.
Intuition lebt von Freiheit der Wahl.
Nach Schema handeln ist unproduktiv.
Dialog ist spezifisch, nicht pauschal.

Mit Sprache im Unmittelbaren weilen,
Gegenwärtigen Prozess fokussieren,
Aufmerksamkeit nicht zerfasernd teilen,
Zart-Impuls durch Wort intensivieren.

Bleib beim Zittern in deinen Waden.
Was geschieht, atmest du da hinein?
Will sich vielleicht da was entladen?
Verstärkst du das, was wird dann sein?

Gut, wenn Sprache zum Erleben passt.
Bild-Welt braucht visuelles Wort-Angebot.
Gefühls-Welt ist Denk-Akrobatik verhasst.
Leib-Welt bringt Bewegungs-Wort ins Lot.

Bilder werden in Bewegung übersetzt.
Wie weit hast du es hinter dir gelassen?
Wo im Leib hat dich das Wort verletzt?
Was heißt, du kannst es nicht fassen?

Lass dir Zeit, achtsam mitzubekommen,
Was gerade in deinem Leib so passiert?
Wo ist Leib wach, wo eher benommen?
Lass sich entfalten, was da in dir erspürt.

Dingwort in Wort des Tuns wir wandeln.
Statt Verspannung: Wo spannst du an?
Statisches wird zu Prozess von Handeln.
Sein Handeln man jetzt verändern kann.

Sach-Welt bedient sich Fakten-Sprache.
Hör-Welt stärkt man mit Wort zum Klang.
Denk-Welt macht Stimmigkeit zur Sache.
In Sinn-Welt man zur Bedeutung drang.

Bedeutung suchend verlässt man Erleben:
Was hat das mit deinen Wünschen zu tun?
Hat es das in deiner Kindheit gegeben?
Erleben kommt reflektierend zum Ruh'n.

Erlebens-Sprache lebt im Hier und Jetzt.
Was geschieht, wie geschieht es in dir?
Welches Empfinden wo Leib besetzt?
Verändert es sich fein, berichte es mir?

Wie ändern sich Form, Farbe, Material?
Wo und wie spürst du dabei den Rand?
Sorgsam in Leib spüren, nicht pauschal,
Auf dass stets mehr geklärt und erkannt.

Integrative Körperpsychotherapie: Vorgehensschritte

Schritte sind hier nicht in starrer Abfolge gemeint, sondern kennzeichnen eher Ebenen eines Prozesses oder Aufmerksamkeits-Bereiche, die während einer Sitzung oder einer Sitzungs-Sequenz zu beachten sind.

Körperpsychotherapie und Ganzheitlichkeit

Vieles hat sich seit **Reichs** Zeiten getan.
Generation dieser Pioniere ist lange tot.
Enkelgeneration nahm die Führung an.
Sich Chance zur Integration ihnen bot.

Dach-Verbände sind endlich entstanden,
Hand-Bücher zu Methodenvielfalt verfasst,
Man kann sich nun viele Konzepte anseh'n,
Zusammenfügen, was gut zusammen passt.

Man muss nicht die reine Lehre bewahren.
Überholtes man nicht mehr mit sich schleppt.
Was sich bewährte an Therapieverfahren,
Kann vereint werden zu stimmigem Konzept:

Konzept, das Körper, Geist und Gefühl
Als Teile menschlicher Ganzheit benennt,
Das das Gestern, Heute und Zukunfts-Ziel
Als Entwicklungsphasen voll anerkennt.

Konzept, das Beziehen und Binden versteht,
Menschen als Gesellschaftsteile kapiert,
Kontexte des Seins nicht mehr übergeht,
Uns zu Autonomie in Verbundenheit führt.

Aus System-Therapie Zukunftsausrichtung,
Aus humanistischer Therapie Optimismus,
Aus Psychoanalyse Abwehrbelichtung
Und dass Übertragung man klären muss.

Aus Gestalt-Therapie den Kontakt im Jetzt,
Selbst-Regulation aus der Vegetotherapie.
Aus Entwicklungs-Psychologie, was verletzt
Und wie das Selbst zu mehr Stärke gedieh.

Holotropes Atmen kann zurück führen
In unser Erleben früher Kindheits-Tage.
Hintergründe früher Störung zu erspüren,
Sind wir auf Atem-Reisen oft in der Lage.

Aus Psychodrama Leib-Dialoge in Szenen,
Aus Verhaltens-Therapie konkretes Handeln,
Aus Gesprächs-Therapie einfühlen mit denen,
Die noch ängstigt Bereitschaft zum Wandeln.

Es geht immer darum, Klienten zu erreichen,
Sie dort abzuholen, wo gerade sie stehen.
Dazu heißt es Schul-Grenzen aufzuweichen,
Um mit Bedürfnissen der Klienten zu gehen.

Nicht Methode noch Begleitende im Fokus.
Im Mittelpunkt die Person in Ganzheitlichkeit.
Mit Abspalten von Erlebens-Weisen Schluss,
Da man zu Integration und Ganzheit bereit.

Schritt: Beziehung klären

Wie geht es Gefühlen hier und heute mit mir?
Was ist von neuem zwischen uns zu klären?
Wie öffnet sich weiter unsere Vertrauens-Tür?
Was lässt dich noch Vertrauen entbehren?

Ich-Du-Ebene aus humanistischer Psychologie

Vier Beziehungs-Ebenen sind zu benennen:
Erste Ebene der Begegnung von Ich und Du.
Klient und Therapeut sich als Mensch erkennen.
Auch wir zwei gehören zur Menschheit dazu.

Wir sind Personen, nicht Funktions-Fassaden.
Wir gehen eine menschliche Beziehung ein.
Wollen Echtheit und Ehrlichkeit hier einladen,
Im Dialog, nicht in Hierarchie zusammen sein.

Können wir uns als Menschen anerkennen,
Jeder mit seinen Lösungen in seiner Welt.
Können wir uns unsere Besonderheit gönnen
Oder ist Straße zur Akzeptanz uns verstellt?

Ohne wechselseitige Akzeptanz lass' es sein.
Therapie-Arbeit ist schon so schwer genug.
Wie weit vertraue ich dir. lasse ich mich ein?
Unverfälschte Beziehung, kein Nähe-Trug.

Übertragungs-Gegenübertragungs-Ebene aus Psychoanalyse

Zweite Ebene ergibt sich aus Therapievertrag.
Psychodynamik entsteht von Eltern zu Kind
In Übertragung, ganz egal, ob man das mag,
Therapierende meist zugleich Eltern mit sind.

Klient als Kind oft was von den Eltern verlangt.
Bewusster Therapierender bekommt das mit.
Solch Gegenübertragung er Annahme verdankt:
Was braucht Kind im Klient? Was macht es fit?

Diese Annahme kann angesprochen werden.
Oder sie bleibt vorerst als Hypothese bewahrt.
Zu klären ist, sollte das den Kontakt gefährden:
Wer bin ich jetzt für dich, machst du dich hart?

Ich frage dich. Du schweigst dazu. Kann es sein,
Dass ich für dich erscheine wie Mutter oder Vater?
Warum lässt du dich auf diese Frage nicht ein.
Was sagt dir dazu dein innerer Selbst-Berater?

Ebene der emotionalen Resonanz aus Gesprächs-Therapie

Dritte Ebene ist die der emotionalen Resonanz:
Fühle ich mich in dich ein. Was fühle ich dann?
Empathisch erwächst ein Verständigungs-Tanz:
Was bei dir ich vermute, ich ansprechen kann.

Gefühls-Erleben wird klärend angesprochen.
Oft wird solch Erleben gemeinsam sortiert:
Ist dies Gefühl nur aus mir herausgebrochen
Oder habe ich, was du gefühlt, auch gespürt?

Ich als begleitende Person spüre Traurigkeit,
Während ratsuchende Person von sich erzählt.
Wäre sie Traurigkeit hier schon zu zeigen bereit.
Was an Sicherheit für Gefühls-Ausdruck fehlt?

Spreche ich Traurigkeit jetzt oder später an:
Wie geht es dir, während du mir das berichtest?
Ob die Person ihre Traurigkeit zulassen kann,
Wenn du Achtsamkeit auf ihren Leib ausrichtest?

Du schluckst: Was mag dein Schlucken sagen?
Was sagte der Kehlkopf, hätte er eine Stimme?
Hörst du in deiner Stimme auch so ein Klagen?
Was war für dich als Kind damals das Schlimme?

Ebene der somatisch-vegetativen Resonanz aus der Körpertherapie

Dich zu erspüren, nehme ich deine Haltung ein,
Übernehme dein Atem-Muster für eine Weile.
Ich spüre nach innen, ob Resonanz kann sein.
Wie mit Leib-Sensoren ich deine Lage anpeile.

Vierte Beziehungs-Ebene ist somatische Resonanz
Die dein Körper-Sein in meinem Leibe erzeugt.
Ich erspüre dich in Teil-Aspekten, niemals ganz,
Da meine Schulter ähnlich wie deine gebeugt.

Beuge ich mich, so spüre ich auf Schultern Last.
Belastet dich was? Was mag dich bedrücken?
Nur vorsichtige Vermutung, was du wohl hast.
Zum Kern zu gelangen, kann eher so glücken.

Wenn du den Atem in deine Schultern sendest,
Wenn ich meine Hände auf deine Schulter drück
Und du gegen den Druck deine Kraft anwendest,
Was kehrt als Gefühl, Gedanke zu dir zurück?

Vier Ebenen im Zusammenhang

Ich-Du-Kontakt und Übertragungs-Geschehen,
Emotionale und somatisch-vegetative Resonanz.
Vier Ebenen der Beziehung sind stets zu besehen.
Vier Ebenen zu klären, verleiht Beziehung Glanz.

Die vier Ebenen durchdringen sich wechselseitig.
Keine Ebene wird isoliert nur für sich gesehen.
Feld für alle vier als Therapierender bereit ich.
Wo Beziehung klemmt, dorthin heißt es zu gehen.

Schritt: Themen, Probleme und Ziele klären

Wie meist wird anfangs Problem analysiert:
Welches Thema bringen Klienten heut' mit?
Was haben sie als Hoffnungs-Ziel anvisiert?
Wo hadern sie noch? Wo sind sie schon quitt?

Wie stellt sich die Problem-Situation dir da?
Wer ist daran beteiligt? Wie fing das alles an?
Wen hättest du entfernter, wen eher nah?
Was glaubst du, wer was hier ändern kann?

Welche Gefühle sind mit Problem verbunden?
Welche Glaubens-Sätze halten es am Leben?
Welche Handlungen ließen dich gesunden?
Welche Haltungen wären dazu anzustreben?

Gefühl-Qualitäten werden in Mittelpunkt gerückt.
Das emotionale Erleben wird angesprochen.
Indem man erkennt, was erfreut, was bedrückt,
Wird das Tor zur Lebendigkeit aufgebrochen.

Hier Psycho-Eduktion erforderlich sein kann
Über Leib-Empfinden, Gedanken und Gefühle.
Wie sie unterscheiden? Wie nimmt man sie an?
Was wären für Klienten Entwicklungs-Ziele?

Psycho-Eduktion leiblich, nicht abstrakt:
Welches Leib-Empfinden begleitet deine Wut?
Füße stampfen, Hand wird zu Faust verpackt.
Spüre, ob die Wut herauszulassen dir gut tut.

Gehe in den Parcours der Gefühle hinein?
Werde dir der Leib-Veränderungen gewahr?
Welche Leib-Empfindungen stellen sich ein?
Mach dir auch Wahrnehmen und Denken klar.

Lust, Wut, Zorn, Angst und Beklemmung,
Schüchternheit, Scham, Freude, Traurigkeit:
Wobei spürst du noch starke Hemmung?
Worin bist du schon zum Ausdruck bereit?

Was war davon erlaubt, was war verboten,
Denkst du an Herkunfts-Familien-Geschehen?
Wofür bekam man heftig was auf die Pfoten?
Was konnte einst überhaupt nicht gehen?

Schritt: Thema und Problem verkörpern

Was empfindest du, da du in Körper spürst?
Wie und wo zeigt sich das Gesagte in dir?
Was meint, dass Hand du zum Munde führst?
Was dein jetzt Körper tun will, zeige es mir.

Wo, meinst du, steckt das Problem in dir?
In welchem Körper-Teil ist es verborgen?
Dazu achtsam in deinen Leib hinein spür?
Wo spürst du Freude, wo eher Sorgen?

Welches Leib-Symptom ist im Vordergrund?
Wo steckt Verhärtung, Starre, Schmerz?
Wo und wie läuft es im Körper nicht rund?
Spürst du den Atem? Wie schlägt das Herz?

Atme hinein in Stelle, die beengt erscheint.
Wie verstärkst du den Schmerz im Rücken.
Hörst du dem Schmerz zu, was er wohl meint:
„Ich habe die Schnauze voll, mich zu bücken.“

Deine Fäuste ballen sich. Was will da raus?
Auf den Schaum-Stoff-Klotz kannst du schlagen.
Wenn Töne, Worte kommen, drücke sie aus.
Deine Wut musst du dir nicht mehr versagen.

Was wäre anders, wäre Problem gelöst?
Wie würde Mitwelt auf dich neu reagieren?
Was erwachte wohl, was in dir noch döst?
Wie würdest du dich samt Körper spüren?

Wo in dir sind deine Ressourcen versteckt?
Wo in dir, um dich sind Orte, die sicher?
Was meinst du, wie man Kräfte erweckt?
Welche Glaubens-Sätze nutzen nicht mehr?

Schritt: Abwehr und Widerstand analysieren

Abwehrgeste transformieren

Dann kann Analyse der Abwehr erfolgen:
Wie wohl sich der Leib zum Thema stellt?
Welche Haltung verhindert Wohlergeh'n?
Welche Geste Probleme aufrecht erhält?

Was ist mit deinen Armen und Beinen?
Wie geht Atmen? Wie beugt sich Rumpf?
Welche Teile von dir willst du verneinen?
Wo fühlst du dich wach, wo eher dumpf?

Therapeut spürt sich in Abwehr-Geste ein.
Beide suchen befreiende Wege heraus?
Was könnte Problem lösende Geste sein?
Riskiere dich. Probiere Möglichkeiten aus.

Der Leib ahnt oft schon Befreiungs-Ziel,
Jedoch Wege dahin sind noch nicht klar.
Wege erprobt man im szenischen Spiel.
Abwehr-Gefühle werden dabei offenbar.

Widerstandsmuster auflösen

Stelle dir vor eine unangenehme Situation:
Eine Peinlichkeit, ein Konflikt, ein Versagen.
In Starre, Flucht oder Kampf gehst du schon,
Um den Zustand so nicht mehr zu ertragen.

Situation kann sein, es klagt dich jemand an.
Oder Schwäche von dir droht aufzufliegen.
Oder Fehler man kaum noch vertuschen kann.
Scham, Angst oder Trauer könnte obsiegen.

Jetzt ist es Zeit, Widerstand zu mobilisieren:
Abstreiten, sich dumm stellen oder erklären,
In Kopf gehend Gefühle im Leib einzufrieren,
Mit Gegenangriff sich Enttarnung erwehren.

Es gibt viele Möglichkeiten zu widerstehen,
Sich seinen Schatten-Seiten nicht zu stellen,
Der Hälfte des Seins aus dem Weg zu gehen.
Selbst-Halbierung sollte man sich vergällen.

Ganz wird man nur inklusive der Schatten.
Unsere Macken gehören zum Leben dazu.
Die glauben, dass keine Schatten sie hatten,
Bei denen sind Schatten meist noch Tabu.

Schau hin, welche Widerstands-Form beliebt,
Auf welche Art du deine Schatten versteckst.
Welche Tarn-Technik hast mühsam du geübt,
Statt dass du Wunden aufzeigst und leckst.

Ich, Begleitperson, übernehme dein Konzept.
Schau, wie ich das mache, zu widerstehen.
Was du lange Zeit mit dir herumgeschleppt,
Dem kannst endlich auf den Grund du gehen.

Wie, meinst du, kann sich Widerstand lösen?
Guter Weg ist, übers Leib-Erleben zu gehen:
Was ist im Widerstand verspannt gewesen?
Wie könnte in dir Entspannung entstehen?

Was könntest du mir, der ich du bin, sagen?
Du sagst mir: „Lass harten Kiefer sprechen,
Der sich verspannte aus Angst vor Versagen.“
Der Kiefer kann Schweige-Tabu durchbrechen.

„Verdammt!“, sagt der Kiefer, „Ich habe Schiss,
Du könntest erkennen, dass ich nicht perfekt.“
Während der Kiefer das sagt, wird dir gewiss,
Dass ein uraltes Eltern-Gebot fest in dir steckt.

Wer hat von dir verlangt, stets perfekt zu sein?
Wem zu Liebe hast du Perfektion angestrebt?
Das wird mit ziemlicher Sicherheit Vater sein.
Der ist zwar tot, doch sein Gebot in mir lebt.

Gebote, Verbote, jede Form von Einengung
Beschränken Seele, verkörpern sich im Leib.
Leib hilft kräftig mit bei Vitalitäts-Verdrängung.
Um Verdrängtes zu lüften, bei Leib man bleib.

Zwischenschritt: Übertragung klären und lösen

Zwischendurch Begleit-Beziehung klären:
Sind wir klar? Hast du zu mir Vertrauen?
Oder ist in dir gerade inneres Wehren,
Das uns fordert, neue Brücke zu bauen?

Je nachdem, wie es um Beziehung steht
Zwischen Rat Suchenden und Begleitenden
Hier oder später die Gelegenheit besteht
Zur Klärung, das Vertrauen weitenden.

Bezogenheit oft mit Sehnen und Angst.
Sehnen: Ich brauche doch deine Nähe.
Angst: Du allzu viel von mir verlangst.
Zurückgewiesen von dir ich vergehe.

Beziehung, die in der Kindheit erfahren,
Wir meist auf Begleitende übertragen.
Da muss man schon Abstand bewahren,
Übertragenes oftmals zu klären wagen.

Begleitende werden zu Eltern gemacht,
Zu realen oder idealen, die man sich erhofft.
Sie werden mit alten Gefühlen bedacht,
In Therapie mit leiblicher Nähe eher oft.

Körper-Psychotherapie reicht tief hinein
In die vorverbalen Kindheits-Situationen.
Begleitende haben recht achtsam zu sein,
Kinder-Seele der Klienten zu schonen.

Übertragungs-Gefühl muss nicht positiv sein.
Auch Angst, Hass, Wut können entstehen.
Die stellen sich resonierend bei Begleiten ein.
Auf die heißt es als Störungen einzugehen.

Störungen sollten stets Vorrang haben.
Sie verhindern, dass Vertrauen entsteht.
Wirksamkeit der Begleitung sie untergraben.
Experimentieren einher mit Sicherheit geht.

Wo ist dein Vertrauen zu mir nicht stabil?
Wo mache ich dir noch Druck oder Angst?
Wo glaubst du, will ich von dir viel zu viel?
Wieweit denkst du, dass du hier nicht langst?

Ist da was, was du auf mich überträgst,
Was in frühe Erfahrungs-Welten gehört?
Deine Hände über den Kopf du schlägst,
Als hätte ich dich gerade massiv gestört.

Woher kennst du das aus früherer Zeit?
Hat Mutter oder Vater sich so gegeben?
Macht sich Sorge von damals in dir breit?
Komm, wir klären Übertragungs-Erleben.

Was gehört zu deinen Eltern, was zu mir?
Sage deine Sätze zu mir und den Kissen?
Welche Resonanz entsteht dabei in dir?
Bin ich es oder die frühen Eltern grüßen?

Schritt: Zur Schlüsselszene vordringen

Hinter vielen Szenen aus Jetzt-Zeit steckt,
Besonders wenn wir gleichartig scheitern,
Schlüssel-Szene, die das Leben verdreht
Mit Erlebens-Wunden, die immer noch eitern.

Zu Verletzungs-Szenen gilt es zu gelangen,
Um verkapselten Altschmerz loszuwerden.
Hinter dem Schmerz zur Vitalität wir gelangen.
Ausgedrückte Schmerzen uns kaum gefährden.

Szenen aus Kindheit sind oft der Grund,
Wieso man heute Beziehungs-Probleme hat.
Zwischen Eltern und Kind lief was nicht rund.
Kind wurde dabei emotional nicht mehr satt.

Problem-Lösung, die man als Kind gewählt,
Ist im Jetzt meist nicht mehr angebracht.
Solange Erfahrung und Einsicht dazu fehlt,
Man unbewusst meist Altes weiter macht.

Lösungs-Art zu verstehen kann wichtig sein,
Reicht aber für Neuanfang meist nicht aus,
Mit Herkunfts-Einsicht und Verstehen allein
Kommt man aus Schlamassel selten heraus.

Regression, nicht feststeckend in Resignation,
Kann notwendiger Einsichts-Weg werden.
Gefordert ist sorgsames Abschätzen schon:
Wird Entwicklung sie nützen oder gefährden?

Regression erfolgt leichter, wenn man liegt.
Je kleiner, desto mehr liegt Mensch herum.
Liegend meist die Vergangenheit obsiegt.
Hilf- und wort-los wird man, nicht dumm.

Denn Erleben findet auf zwei Ebenen statt.
Man wird Kind und bleibt kluger Begleiter.
Kind jetzt erwachsenen Schutz-Engel hat,
Der ihm helfen kann, weiß es nicht weiter.

Steigen wir also in Regressions-Fahrstuhl ein,
Fahren wir in Welt früher Kindheit zurück.
Wo mag verletzende Schlüssel-Szene sein?
Wir nähern uns behutsam Stück für Stück.

Getrost können wir so auf die Reise gehen.
Wir atmen und Suggestionen uns führen.
Manche können dabei innere Bilder sehen,
Manche auf Reisen den Körper nur spüren.

Komm, atme intensiv, gehe mutig dahin,
Wo konkretes Problem den Anfang nahm.
Welche Beziehungs-Erfahrung zu Beginn
Machte dich wütend, machte dich zahm?

Atme kräftig, atme rund ohne Unterlass
Wie es passt mehr in Bauch oder Brust.
Ich Begleitende den Atem-Rhythmus erfass,
Verstärke ihn mit meinen Händen bewusst.

Lass Atem eine Weile kommen und gehen.
Lass den Leib los, doch bleibe bewusst.
Lass Empfindungen zu, die in dir entstehen,
Registrierte in dir sowohl Leid als auch Lust.

Jetzt geh zu den Schlüssel-Szenen zurück,
In denen womöglich Problem entstanden,
Lebens-Treppe hinunter Stück und Stück,
Um irgendwann in der Urszene zu landen.

Wie war es in früher Erwachsenen-Zeit?
Wie hast du deine Pubertät einst erlebt?
Was dich in Grundschule ärgert und freut?
Welches Erinnern an Einschulung klebt?

Wie war dein Erleben in der Vorschul-Zeit?
Wie war die Welt zwischen zwei und drei?
Welches Lebens-Gefühl macht sich breit,
Spürend, Kind im ersten Lebens-Jahr sei?

Entstand Problem eher, geh' zur Geburt?
Wie wurdest du in der Mitwelt empfangen?
Wie hast du dir Weg ins Leben gespürt?
Wie hat dein Geburts-Prozess angefangen?

Was war genehm, was eher bedrohlich?
Wie erschien dir die Zeit im Mutter-Leib?
Erwartete man voll Angst oder froh dich?
Was an Zeugungs-Erinnern in dir bleib?

Was immer hochkommt, drück' es aus
Mit deinem Leib, auch mit der Stimme.
Schrei Kummer und Schmerzen heraus.
Zu schweigen ist das wahrhaft Schlimme.

Scham wird auftreten zusammen mit Angst,
Sie wollen dir dein Schreien abschneiden.
Schrei dennoch weiter, weil du verlangst:
Aktiv will ich leben, nicht mehr reaktiv leiden.

Du musst keinen schonen, darfst ungerecht sein.
Niemand kommt durchs Schreien zu Schaden.
Musst niemandem gehorchen. Darfst echt sein.
Darfst drückende Altlasten endlich abladen.

Schritt:

Szenisch-dialogisch mit dem Leib arbeiten

Geh in Kontakt mit den Bezugs-Personen,
Mit denen Beziehungs-Problem entstanden.
Dein Leid auszudrücken kann sich lohnen,
Gefühle aufzuzeigen, die in dir vorhanden.

Wo seid ihr? Was ist konkret die Situation?
Was ist im Raum? Welche Personen sind da?
Was sagen die Stimmen? Wie ist der Ton?
Wer ist dir wie fern? Wer ist dir wie nah?

Du stehst deinem inneren Kind beiseite,
Dass es nachhole, was damals nicht ging.
Behutsam dein Kind in Kontakt hinein leite,
Auf dass ihm klärender Ausdruck geling'.

Könnte Kind reden, was würde es sagen?
Was würde es mit seinem Körper tun?
Bei wem alles möchte es sich beklagen?
Was es damals nicht tat, das tue es nun.

Vater ich wollte dir damals gern sagen...
Mutter, warum hast du mich nicht gehört.
Immer musste ich euren Streit ertragen.
Dass du streng mit mir bist, mich empört.

Begleitende übernehmen den Eltern-Part,
Helfen, dass lang gestaute Gefühle geklärt.
Beschimpfte Eltern zu mimen, ist oft hart.
Doch Klient so endlich Entlastung erfährt.

Alte Traurigkeit, Sorge, Wut, alter Groll,
Alte Angst, Enttäuschung dürfen heraus,
Auf dass Trauer-Kloß aus der Kehle roll
Und Atem gleite befreiter ein und aus.

Ist Wesentliches von einst hervorgebracht,
Geht es im nächsten Schritt ums Heilen.
Chance zu alternativer Erfahrung erwacht.
Begleitende Befreiungs-Schritte anpeilen.

Sie reagieren nun so, wie Kind es ersehnt.
Statt zurückzuweisen, bieten sie nun Halt.
Kindheits-Erleben wird endlich geschönt,
Auch wenn der Klient vierzig Jahre alt.

Auch wenn Sehnsuchts-Loch nie gestopft,
Was Eltern-Kind-Kontakt-Elend erzeugt,
Wird doch ein Alternativ-Trieb aufgepfropft,
Der anwächst und sich langsam verzweigt.

So wie Begleitende uns beeltern derzeit,
Können wir Eltern sein dem inneren Kind.
Wir lernen am Modell, machen uns bereit,
Dass ab jetzt wir uns bessere Eltern sind.

Am Schluss heißt es, Begleitende verlassen
Sowohl Real- als auch Ideal-Eltern-Position.
Übertragungs-Klärung mag dazu passen,
Hatten wir sie nicht klar am Anfang schon.

Haftet an mir noch dein Eltern-Erinnern?
Nimm die guten Eltern zu dir nach innen.
Ist das innere Kind schon in dir drin gern?
Kann es deine Stärken zu nutzen beginnen?

Schritt:

In den Alltag transferieren und integrieren

Gehen wir zurück zur Ausgangs-Lage?
Was hat sich zum Problem bisher getan?
Wo ist schon Lösung? Wo ist noch Klage?
Wie steht es jetzt um deinen Lebens-Elan?

Was wäre dein Schritt in den Alltag zurück?
Brauchst du dafür noch szenisches Proben?
Erlaubst du dir Zufriedenheit und Glück?
Siehst du dich weder unten noch oben?

Was ist für dich die zentrale Erfahrung?
Was gilt es für dich, gut festzuhalten?
Was war für Seele heilsame Nahrung?
Was könntest du künftig neu gestalten?

Wege der Verhaltenstherapie

Verhaltenspsychologie

Pendel schlägt hin. Pendel schlägt her.
Mal ist man im Außen und mal im Innen.
Mitte findet man in Extremen nicht mehr.
Außen verharrend geht Innen von hinnen.

Psychologie im neunzehnten Jahrhundert
War ein Verfahren mit viel Introspektion.
Fähigkeit zur Innenschau wurde bewundert.
Welt draußen dagegen kannte man schon.

Psychologie war Wissenschaft des Geistes.
Man schaute auf Wahrnehmen und Denken.
Doch dabei fehlte, wie im Extrem meist es,
Blick von außen auf Menschen zu lenken

Psychologie sollte Natur-Wissenschaft werden,
Sollte gleichziehen mit Physik und Biologie.
Innenschau auf Geist konnte das gefährden.
Nur auf Äußeres man sich darum bezieh'.

Pendel schlug zu stark auf die andere Seite
Von der Spekulation hin zur Kalkulation.
Die Mitte dazwischen wäre das Gescheite.
Doch Wissenschaft spricht oft Klugheit Hohn.

Psychologie einerseits als Wissenschaft
Von dem, was im Inneren subjektiv erlebt.
Doch nicht jeder so viel vom Inneren rafft.
Zu viel Vages an solcher Innenschau klebt.

Unsere Innenwelt besteht aus Artefakten.
Was wir innen erleben, ist gefühlsgedacht.
Doch **Positivismus** brauchte harte Fakten,
Aus denen man kühle Berechnung macht.

Erleben wird auch inneres Verhalten genannt.
Was erlebt, kreuzt man auf Frage-Bögen an.
Angekreuztes wird wissenschaftlich anerkannt,
Weil mit Angekreuztem man rechnen kann.

Psychologie andererseits als Wissenschaft,
Die sich auf äußeres Verhalten erstreckt.
Wissenschaftler samt Forschungs-Kraft
Macht Mensch zum Beobachtungs-Objekt.

Verhalten ist Handlung, die beobachtbar ist,
Ist Gesamtheit dessen, was außen geschieht.
Andere Person zeichnet auf, zählt und misst.
Es zählt nur, was man konkret hört und sieht.

Handlung ist mehr als Oberflächen-Verhalten.
Handlung umfasst auch, was im Innen erlebt,
Aus welchen Motiven wir Verhalten gestalten,
Was durch Gefühl und Gedanken schwebt.

In Handlung mischt sich Innen- und Außen-Sicht.
Das war lange zu viel für Verhaltens-Psychologen.
Einfühlung und Innenschau interessierte die nicht.
Sie waren nur auf Reiz und Reaktionen bezogen.

Reiz war Veränderung im Umwelt-Geschehen
Oder in der Innenwelt, speziell in der Physiologie.
Körper-Vorgänge wurden wie Umwelt gesehen.
Nahrungs-Mangel als Reiz nach Essen schrie.

Doch was genau im Inneren dabei geschah,
War für Verhaltens-Psychologen uninteressant,
Dafür waren dann ja die Physiologen da,
Innenwelt ward schwarze Schachtel genannt.

Eingabe hier, Dunkelbereich, Ausgabe da.
Was im Dunkel geschieht, ist dabei einerlei.
Man betrachtet nur, was man im Leben sah.
So hält man sich von Spekulationen frei.

Dunkelbereich sei der der Psychoanalyse.
Die kämen wissenschaftlich nicht zurande.
Unergründbare Scharlatanerie sei diese,
Für wahre Wissenschaftler eine Schande.

Auch in Wissenschaft ist zu unterscheiden
Zwischen konstruktiver und destruktiver Ignoranz:
Unter welchem Weglassen Ergebnisse leiden
Und welches gibt den Erkenntnissen Glanz.

Ist es sinnvoll, die Innenwelt auszublenden,
Egal, ob Innenschau zuvor übertrieben,
Oder ist wichtig, sich beidem zuzuwenden,
Um nichts ins andere Extrem zu schieben?

Reaktion war demnach jegliche Aktivität,
Die sich irgendwie auf den Reiz bezog.
Vom Schreibtisch zum Ort, wo Essen steht.
Nahrungs-Mangel diese Bewegung bewog.

Sozialverhalten ist das Geschehen, in dem
Wir mit anderen Personen interagieren.
Das ist nicht nur sozial und angenehm.
Alles Erdenkliche kann dabei passieren.

Darin sind Menschen den Tieren gleich.
Von Tieren ist auf Menschen zu schließen.
Auf Affen, Hunde, Ratten man ausweich',
Beschweren sich kaum beim Aufspießen.

So kann man sehr vieles ausprobieren:
Konditionieren mit Strom und Futter-Entzug.
Versuchs-Tiere kann man gut sezieren,
Kann man nachzüchten, hat man genug.

Mitwelt wurde auf das Labor reduziert.
Weil Bedingungen da kontrollierbar waren.
Sozial-Struktur und Kultur als Kontext irritiert,
Will man verwertbare Ergebnisse erfahren.

Tier-Trainer wurden erfolgreich damit.
Forscher wollten das auf uns übertragen.
Transfer am Kreativgeist der Menschen litt.
Eigensinn lag Forschern auf dem Magen.

Tiere haben auch keine Kultur-Tradition.
Wieso also Menschliches beachten?
Unterscheidung ist spitzfindige Illusion,
Für die, die Leben im Geist verbrachten.

Natürlich kann man Mitwelt-Aspekte
In sein Forschungs-Design einbeziehen,
Solange man dies mit Zahlen abdeckte,
Die den Ergebnissen Exaktheit verliehen.

Freiland-Studien seien viel zu kompliziert.
Man bekäme kein gutes Daten-Material.
Nur Berechnung zu klarem Ergebnis führt.
Reale Komplexität sei dagegen egal.

Wechsel-Wirkung, Rückkopplungs-Schleife,
Prozess-Dynamik und Gestalt-Emergenz
Ich als Forscher lieber nicht begreife.
Auf das Auszählbare ich mich begrenzt'.

Erfahrung, Einsicht, Innovation, Kreativität,
Erbgut, Epigenetik und Wirtschafts-System
Nicht auf der Forschungs-Agenda steht.
Ganzheitlichkeit ist dabei nur unangenehm.

Reflex-Bogen, Löschen und Verstärken,
Beobachten, Rechnen, Einflüsse variieren.
Signifikante Unterschiede bemerken,
Doch nur nicht die Übersicht verlieren.

Forscher träumten von besseren Welt
In der Menschen auf Frieden konditioniert,
In der jeder sich an die Gesetze hält,
Auch wenn Gesetz sie ins Elend führt.

Auf Konditionierung basierende Therapie
Wurde um Gegenstück zur Psychoanalyse.
Man bei jenem Verfahren Daten bezieh',
Sei so wissenschaftlich exakter als diese.

Analytiker sprechen vom analen Charakter,
Von seelischer Enge, Zwanghaftigkeit.
Man misst Unbedeutendes immer exakter,
Doch ist man zu leben nicht wirklich bereit.

Ob Zirkus-Tier oder Therapie-Patient:
Man verstärkte und desensibilisierte.
Was man von Hunde-Abriechung kennt,
Sicher bei den Menschen weiter führte.

Programmiertes Lernen. Sprach-Labor,
PC-Programm zu Sprach-Selbst-Studium.
Eine schöne neue Welt man beschwor
Mit Leuten: gehorsam und nicht dumm.

Verhaltenstherapie

Fokus auf offensichtlichem Verhalten

Unter Verhaltens-Therapie haben sich viele
Formen der Therapie zusammengefunden.
Immer ist konkretes Handeln mit im Spiele,
Mit Selbst-Hilfe der Ratsuchenden verbunden.

Wie kommst du handelnd gut im Leben klar?
Was ist dazu zu tun? Was ist zu unterlassen?
Was wohl dein Lern-Weg bis hierhin war?
Wie willst du dich oder die Mitwelt anpassen?

Therapeut verzichtet auf orale, anale Phase,
Auf Minderwertigkeits- oder Ödipus-Komplex,
Er deutet nicht mit intuitiver Analyse-Nase,
Reduziert Motivation nicht auf Tod und Sex.

Therapeut und Patient schauen zusammen
Auf Schwierigkeiten bereitende Situation.
Zu wissen, woher die Ursachen stammen,
Verändert allein oft Verhalten nicht schon.

Entstehungs-Ursachen werden untersucht.
Auf Verstehen liegt nicht Hauptaugenmerk.
Entscheidend ist, es wird handelnd versucht.
Nicht die Worte zählen, sondern das Werk.

Es können durchaus Erklärungs-Ansätze
Der Psychoanalyse einbezogen werden,
Solange man Lern-Theorien nicht verletze,
Zusammenhang finde zu Beschwerden.

Im Vordergrund steht nicht die Theorie,
Aus der psychische Wirklichkeit abgeleitet.
Im Vordergrund steht stets die Empirie.
Erfahrung wird durch Theorie begleitet.

Um psychische Störungen zu entstören,
Muss man nicht immer Ursachen kennen.
Störungen können bisweilen so aufhören,
Wenn wir uns passende Schritte gönnen.

Doch achtsam: Nicht Symptom verschieben,
Spinnen-Angst zu Mäuse-Angst machen.
Dann ist die Störungs-Ursache geblieben.
Grund für Psychoanalytiker, laut zu lachen.

Da Standard-Vorgehens-Weisen versagen,
Sollte man genauer auf Ursachen sehen
Oder die Therapie-Beziehung hinterfragen:
Was droht bei uns hier schief zu gehen?

Wenn Ratsuchende Person Interesse hat,
Ihre Störungs-Ursache für sich zu erkennen,
Mache man diese Motivation nicht platt,
Sollte sich Reise zu Hintergründen gönnen.

Therapie soll menschliches Leiden lindern,
Handlungs-Fähigkeiten anleitend erweitern,
Stärken fördern und Schwächen mindern,
Verhindern, dass wir stets wieder scheitern.

Sozial-Umgebung und soziales Miteinander
Werden mit bedacht, zum Teil einbezogen.
Entscheidend ist das Ziel, wohin ich wander',
Woher ich komme, wird am Rande erwogen.

Es wird individuell und sozial experimentiert.
Das Vorgehen wird vertraglich festgelegt.
Die Wirksamkeit wird ständig kontrolliert.
Zur Aktivität und Kontrolle wird angeregt.

Annahme ist: Alles Verhalten wird gelernt.
Durch Umlernen kann es verändert werden.
Stör-Verhalten wird entlernend entfernt.
Neu-Verhalten mag man lernend erden.

Genetischer Unterschied wird einbezogen.
Dies war in der Anfangs-Zeit nicht der Fall.
Verletzbarkeit dadurch wird mit erwogen.
Bei Verletzbaren hat Stress mehr Wiederhall.

Verhalten wird möglichst genau analysiert.
Auch Gründe dafür werden mit bedacht.
Was hat bei dir zu dem Verhalten geführt?
Was genau hast du heute anders gemacht?

Besteht bei dir eine Verhaltens-Hierarchie?
In welchem Zusammenhang ist es zu sehen?
Was sind Gedanken, auf denen es gedieh?
Welche Haltung mag bei dir dahinter stehen?

Wie ist Situation für dich mit ihren Reizen?
Was fällt dir hier leicht? Was fällt dir schwer?
Was hast du drauf? Womit musst du geizen?
Was interessiert dich nicht und was sehr?

Wie sind Gefühle und Verhalten verbunden?
Was ist hier zuerst da? Was kommt dann?
Man geht davon aus, dass wir gesunden,
Wissen wir, wie man hier umlernen kann.

Vorgehen in der Verhaltenstherapie

Eine Verhaltenstherapie beginnt gewöhnlich
Mit einer Verhaltens- und Problemanalyse.
Was Schwierigkeiten macht, beschön' nicht.
Nur das, was erkannt, sich beheben ließe.

Es wird nicht mehr nur auf Verhalten gesehen,
Auch Gefühle und Gedanken haben Platz.
Beachtet wird auch das Körper-Geschehen.
Dem widmet man manch Erkundungs-Satz

Welcher Reiz führt in welchen Situationen
Zu welcher Turbulenz in Kopf, Herz, Bauch?
Was folgt darauf als Verhaltens-Reaktionen?
Siehst du da Muster, Zusammenhang auch?

Man geht auf Pläne, Prinzipien, Regeln ein:
Wie hast du Alltag insgesamt organisiert?
Was darf in deinen Lebens-Entwürfen sein?
Was ist das, was dich oft ins Chaos führt?

Wurde Folgerung aus Turbulenz gezogen?
Wohin haben Schlüsse dich bisher geführt?
Hast du schon Alternativen dazu erwogen
Oder das Ganze lieber nicht angerührt?

Inzwischen wird auch der Kontext beachtet.
Mitwelt lässt man ins Therapie-Zimmer ein.
Ob man bezogen ist oder einsam schmachtet
Kann für Therapie-Vorgang bedeutsam sein.

Worauf läuft Beziehung und Familie hinaus?
Was macht Freundes- und Bekannten-Kreis?
Schließen Arbeits-Kollegen dich ein oder aus?
Wer ist es, der von deinen Problemen weiß?

Weiterer Schritt ist konkrete Ziel-Analyse:
In welche Richtung weist Entwicklungs-Weg?
Ist es eher jene alte oder ist es eher diese?
Was richtet dich auf? Was hält dich schräg?

Sind diese Ziele realistisch zu erreichen?
Verfolgst du sie auch, ist Therapie vorbei?
Welche Gewohnheit hat Ziel zu weichen?
Welche Fähigkeit brauchst du dafür neu?

Therapiebereit heißt nicht wandlungsbereit.
Leidens-Druck enthält kaum Freude am Neuen.
Allzu gewohnt, vertraut ist meist altes Leid.
Allzu gern möchte man Neues oft scheuen.

Woher Motiv nehmen, Ziel anzustreben?
Was kann Attraktion in der Zukunft sein?
Wie veränderte sich nach Ziel dein Leben?
Welch Neues, Gutes stellt sich für dich ein?

Wer kann dich auf Weg zu Ziel unterstützen?
Welche Zwischenziele motivieren dich auch?
Womit kann ich als Therapeut dir nützen?
Was machst du, stehst du auf dem Schlauch?

Analyse-Feld ist Beziehung Therapeut-Klient,
Die in Anfangs-Zeiten eher untergeordnet war.
Je mehr man Beziehungs-Bedeutung erkennt,
Desto mehr wird Gesprächs-Therapie offenbar.

Echtheit, Einfühlung, bedingungslose Akzeptanz
Für die Klienten und ihr Problem wird erstrebt.
Denn ein Klient wird eher gesund und ganz,
Wenn er Therapeutin als gutes Modell erlebt.

Einfühlung führt eher dazu, Klient zu folgen,
Echtheit hingegen oft dazu, voranzugehen.
Kunst ist entscheiden: Was wird wohl geh'n?
Wovon ist im Moment besser abzusehen?

Hilf dir selbst, ist das übergeordnete Prinzip.
Klient soll zurechtkommen mit dem Leben.
Es nützt dir nicht so viel, hab ich dich lieb.
Lern lieber dazu, dir selbst Liebe zu geben.

Ich unterstütze dich nicht im Bequemen.
Ich tue nicht und du lässt mit dir geschehen.
Du musst Leben in eigene Hände nehmen,
Aktiv deinen Weg zur Gesundung gehen.

Wartest du auf wen, wartest du vergebens.
Du bist hauptverantwortlich für dein Leben.
Werde zum Erfolgs-Manager deines Lebens.
Ein weiteres wird es nicht sicher geben.

Sind diese Rahmen-Bedingungen geklärt,
Geht es an die Veränderungs-Verfahren,
Mit denen unser Elend künftig abgewehrt
Und wir Glück-Momente besser bewahren.

Sind Methoden zur Veränderung eingesetzt,
Wird deren Erfolg sorgsam kritisch überprüft.
Erfolg wird nicht zwingend vorausgesetzt,
Weil man nicht immer Passendes trifft.

All die Analyse- und Veränderungs-Schritte
Werden nicht starr und strikt aufgetrennt.
Es geht darum, dass man Kontakt, Weg, Mitte,
Rückmeldung, Ressourcen, Erfolge erkennt.

Verfahren in der Verhaltenstherapie

Da ist jemand, die hat Angst vor Spinnen:
Reiz Spinne gekoppelt mit Reaktion Angst.
Mit Auflösen der Kopplung ist zu beginnen,
Bis du nicht mehr in Angstschweiß gelangst.

Man kann Mensch mit Reiz konfrontieren,
Anfangs erst einmal nur in der Fantasie.
Was geschieht, dass Ängste passieren?
Atem stockt dabei. Ab heute beatme sie.

Denk an die Spinne und lass Atem gehen.
Wenn das eine Weile erfolgreich trainiert,
Können wir ganz reale Spinnen besehen
Und erneut beachten, was in dir passiert.

Erst eine kleine Spinne aus der Ferne.
Weiter atmen und stoppen der Fantasie,
Dass Spinnen dir Blut aussagen gerne.
Bücher über Spinnen dafür zurate zieh'.

Deutsche Spinnen sind harmlos durchweg.
Deine Vampir-Spinnen gibt es hier nicht.
Doch Rationales allein hat keinen Zweck,
Solange noch Angst-Gefühl durchbricht.

Schritt für Schritt näher an Spinne heran,
Atmen, Entspannen, Denken kontrollieren.
Vom Kopf und vom Körper her kann man
Erlebte Gefühle beizeiten harmonisieren.

Irgendwann ist die Person dann soweit,
Die Spinne mit den Händen zu greifen.
Für diese Entwicklung lässt man sich Zeit.
Gefühle brauchen ihre Zeit, um zu reifen.

Rational-emotive Verhaltenstherapie

Albert Ellis (1913 – 2007)

Ellis arbeitete zunächst tiefenpsychologisch,
Bevor er Psychoanalyse in Frage stellte.
Auf Gefühle und Gedanken er bezog sich.
Zusammenhang in Therapie er erhellte.

Ellis leitete die kognitive Wende mit ein,
Die Verhaltens-Therapie allmählich erfuhr.
Denken und Fühlen musste beachtet sein,
Und nicht das sichtbare Verhalten nur.

Psychoanalyse und Verhaltens-Therapie.
Irgendwo dazwischen die Wirksamkeit war.
Ausrichtung am Denken dadurch gedieh,
Dass Denk-Klärung sehr wirksam offenbar.

Umgang mit irrationalen, unzweckmäßigen Überzeugungen

Mensch neigt dazu, irrational zu denken.
Wunsch und Realität zu vermischen.
Größen-Fantasien Beachtung zu schenken,
Sich selbst Lebens-Lügen aufzutischen.

Irrational ist unsere Überzeugung dann,
Da sie unlogisch, Erfahrung widerspricht,
Man Lebens-Ziele damit sabotieren kann,
Starr werden lässt und Kontakt abbricht.

Viele möchten wie sie sind, gern bleiben.
Wollen Leben in sichere Bahnen zwingen,
Mit Forderungen andere zu sich treiben.
Doch sicher zu sein, wird nie gelingen.

Ich muss, andere müssen, die Welt muss.
Wunsch wird zu Forderung aufgebauscht.
Dass Leben derart ist, ist Trug-Schluss.
Realität wird gegen Illusion eingetauscht.

Solch Forderungen stellen, führt zu Frust.
Erzeugt ungesunde negative Emotionen.
Mit Angst, Wut und Schuld-Gefühls-Wust,
Scham, Gekränktsein will Leben nicht lohnen

Ungesunde Eifersucht, ungesunder Neid
Machen uns das Leben eher schwer.
Erstarrtes Denken macht eng, nicht weit.
Man fühlt zwar, doch man lebt nicht mehr.

Eine sichere Basis, um alles abzuwerten:
Ich bin wertlos, bin ein Total-Versager.
Pauschal urteilend wir Kontakt gefährden:
Der ist eine Niete, ist dumm und mager.

Unerwünschtes Ereignis wird überbewertet:
Es wäre doch furchtbar schrecklich, wenn.
Katastrophen-Denken den Alltag gefährdet.
Allerorts ich gewaltige Gefahren erkenn.

Man redet sich ein, Frust nicht zu ertragen:
Ich könnte es niemals ertragen, wenn.
Negatives Ereignis schlägt sofort auf Magen.
Eh sowas passiert, ich in Sicherheit renn.

Dergleichen irrationale Bewertungs-Muster
Werden bei Belastungen prompt aktiviert.
Sobald draußen ausreichend Frust wär',
Drinne es zu Denk-Selbst-Verletzung führt.

Stress, Negativ-Denke, ungesundes Gefühl,
Daraus abgeleitet dann das Fehl-Verhalten.
Irrationale Überzeugungen im Lebens-Spiel
Verhindern ein glückendes Seins-Gestalten.

Irrationale Überzeugung gilt es zu erkennen,
Zu hinterfragen und auf- oder abzulösen,
Um gesunde Gefühle fühlen zu können,
Auch wenn sie nicht angenehm gewesen.

Bedauern, Enttäuschung, Verdruss, Besorgnis
Trauer, gesunde Eifersucht, gesunder Neid
Uns motivieren, zu ändern, was änderbar ist,
Leichter zu ertragen unveränderbares Leid.

Wege der Humanistischen Psychotherapie

Humanistische Psychotherapie

Anregungen zu dem Gedicht von Ende 2014 entnahm ich dem Artikeln von W. Eberwein: "Was ist Humanistische Psychotherapie?" und "Überlegungen zum Menschenbild der Humanistischen Psychotherapie" in W. Eberwein, M. Thielen (Hg.): "Humanistische Psychotherapie" von 2014.

Humanistisch zu denken, zu handeln
Meint, Konstruktives in uns zu stärken.
Destruktivem keine Chance zu geben,
Meint, Mitwelt samt uns so zu wandeln
Im Gefühl, im Denken, in den Werten,
Dass wir liebevoller zusammenleben.

Es geht wesentlich um Lebendigkeit,
Ganzheitsverwirklichen, Sinnerfüllen,
Um friedvolles, liebendes Miteinander,
Befähigung zu echter Wahlfreiheit,
Zu verantwortlichem Bedürfnisstillen.
Mensch hat Potenzial. Das kann der.

Menschenbild

Im Mittelpunkt stehen wir als Subjekt,
Stets verbunden im Netzwerk Natur,
Mit dem Antrieb zu wachsen geboren.
Wachstums-Impulse werden geweckt
In durchweg liebevoller Sozial-Kultur,
In der wir einzeln nur selten verloren.

Wir sind mehr als die Summe der Teile.
Denkfühlen erfolgt handelnd integriert.
Leib und Geist sind niemals getrennt.
Ganzheit erlebend Mensch sich heile,
Leben in Austausch mit allem er führt,
Beziehungslos er sich in sich verrennt.

Nur der Mensch kann Kultur erschaffen,
Diese an Nachkommen weitergeben,
Unsere Mitwelt zum Besseren wandeln.
Kulturkraft besitzen wir mehr als Affen
Samt Kunst, verantwortlich zu leben,
Mit Weitblick für Enkel zu handeln.

Nur der Mensch strebt häufig danach,
Wertbeiträge im Sein zu verstehen,
Sich einordnend in seine Geschichte.
Sinn zu erschaffen, wird er hellwach,
Will sich gern als nutzbringend sehen,
Anstrengende Arbeit er dafür verrichte.

Der Mensch ist fähig zur Selbsteinsicht,
Kann seine Handlungsmotive erkennen:
Welt bewertend, planend und gestaltend.
Einführend bringt in Beziehung er Licht,
Kann Gefühl und Bedürfnis benennen,
Sich an sinnvolle Absprachen haltend.

Mensch kann sich kritisch hinterfragen:
Wie anders will ich mein Leben führen,
Dass es erfüllt erscheint und lebenswert?
Mensch kann tagtäglich Neuanfang wagen,
Sind Liebe und Freude kaum zu spüren,
Läuft die Daseinsgestaltung verkehrt.

Mensch kann im Leben meist mit wählen.
Mensch sein meint, wandeln zu können.
In Grenzen können wir neu uns erfinden,
Sich dabei mal finden und mal verfehlen.
Menschlich heißt, sich Fehler zu gönnen,
Umlernend sein Versagen zu überwinden.

Mensch ist frei, doch zugleich gebunden.
Gefühl und Leib sind oft außer Kontrolle.
Es hilft kaum zu entscheiden, stark zu sein.
Willentlich wird kaum neuer Mut gefunden.
Süchtiger bleibt trotz Einsicht von der Rolle.
Ausgeliefert-Sein-Erleben stellt sich ein.

Vieles wirkt aktuell auf die Leibseele ein.
Vieles noch nicht oder nicht mehr bewusst.
Manches kann man bewusst sich machen.
Wer man ist, wird nie ganz verstanden sein.
Zu sehr Forschenden bereitet das Frust.
Humorvolle können darüber eher lachen.

Selbstwirksamkeit erfährt man gestaltend.
Gestaltungsdruck lässt zwanghaft werden.
Seine innere Mitte zu finden ist angesagt.
Schicksal gegenüber Hingabe entfaltend,
Kann uns Hilflosigkeit nicht so gefährden.
Wer sich anvertraut, eher selten verzagt.

Wir formen mit und wir werden geformt.
Doch wie uns dazwischen positionieren,
Möglichkeiten der Wahl-Freiheit nutzen?
Man wird nicht durch Umstände genormt.
Muss sich nicht fremdbestimmt verlieren,
Selbst-Verantwortung nicht unnötig stützen.

Seelenleid

Seelenleid wächst durch Verwundung:
Wird uns vorenthalten, was wir brauchen?
Werden Intimitätsgrenzen massiv verletzt?
Wir brauchen Liebe zu unserer Gesundheit.
Keiner sollte unsere Bedürfnisse stauchen.
Wir leben wahrhaftig. Nichts wird ersetzt.

Wir leiden, wenn wir Nahestehende verlieren,
Handelnd versagen, Prüfung nicht bestehen,
Der Arbeits-Platz, das Auskommen bedroht.
Wir leiden, wenn wir in Einsamkeit frieren,
Konflikte und Krisen nicht mehr übersehen,
Gestresst sind, Gefühls-Leben aus dem Lot.

Wir leiden, wenn Persönlichkeit zerbricht,
Wir zerfallen, Integrität uns verloren geht,
Wir uns von Teilen von uns entfremden.
Man spürt seinen eigenen Körper nicht.
Gespür für heilsame Fürsorge vergeht.
Leiber sind umhüllt von Ketten-Hemden.

Man spürt zwar Leib, doch Gefühle kaum.
Was davon nachbleibt, erlebt man verzerrt.
Werte-Kompass geht uns fühllos verloren.
Man hat keine Fantasie, keinen Traum,
Zugänge zur Kreativität sind versperrt.
Entwicklungs-Intelligenz ist eingefroren.

Man empfindet sich als anderen fremd,
Wie man sich distanziert, ist nicht bewusst.
Einsamkeit schleicht sich ins Leben ein.
Man fühlt sich in Wahl-Freiheit gehemmt,
Es wird nicht entschieden, nur gemusst.
Ausweglos scheint alles geplant zu sein.

Man kann seine Grenzen nicht erkennen:
Wo höre ich auf und ab wo beginnst du?
Was tut mir noch gut? Was schadet mir?
Man kann Verantwortung nicht benennen:
Wo werde ich zum Opfer, da ich nichts tu?
Wo schaue ich nicht bei mir, nur bei dir?

Man leidet entfremdet vom Miteinander,
Erkennt nicht, wie sehr wir verbunden,
Unser Glück aus Glück aller entspringt.
Solange man Leben lieblos durchwandler,
Wird Sinn-Leere niemals überwunden,
Die Angst und Überdruß mit sich bringt.

Entwicklungsbegleitung

Wir bleiben Gestaltende unserer Existenz,
Richten Geist, Gefühl, Tun auf Ziele aus,
Auf die Ziele, die Sinn und Werte mehren:
Was ist mir Erfüllung, was Seinsexzellenz?
Worauf will ich mit meinem Dasein hinaus?
Was erfordert es, das Hiersein zu ehren?

Was verlangt es, mich innerlich zu befreien?
Was mag für mich Selbst-Verwirklichen sein?
Was ist mein Beitrag für eine humane Welt?
In welche Werte-Welt will ich mich einreihen?
Ich beziehe Menschen-Würde, Freiheit ein,
Friede, Gerechtigkeit, Solidarität mir gefällt.

Eigenwert schaffend geht es um Integrität,
Selbst-Liebe, Mit-sich-Einverstanden-Sein,
Seine Bestimmung hier erkennen und leben.
Mitmenschlich der Respekt weit oben steht,
Gleichberechtigung, freundschaftlich sein,
Mitbestimmung und Demokratie anstreben.

Humanistische Psychotherapie betrachtet,
Menschliches und Gutes in uns nicht naiv.
Umstände können zu Monstern uns machen.
Was einstmals schief lief, wird mit beachtet.
Entfremdungs-Erleben wirkt in uns intensiv.
Bei Seelen-Leid vergeht uns das Lachen.

Menschlich sein meint, Gefühle zu fühlen,
Gefühl nicht verbogen, sondern in echt,
So dass wir erkennen, was uns gut tut.
Sichere Bindungen wichtige Rolle spielen.
Dauer-Lieblosigkeit ist keinem hier recht.
In Beziehung erwerben wir Lebens-Mut.

Kontakt spielt in humanistischer Therapie
Eine für das Heilwerden tragende Rolle.
Zuwendung und Halt werden angeboten.
Respekt, Güte, Schutz: Erfahre ich die?
Erlebe ich Aufmerksamkeit, klare, volle?
Zeigt man mir: So könnte Leben geh'n?

Respektvolle Konfrontation wird erwogen.
Ob wir so leben wollen, wird hinterfragt.
Gewohnheit wrd auf Prüf-Stand gestellt.
Erfahrung von Schmerz wird einbezogen.
An Frust, Gewalt, Verlust man sich wagt.
Man wird gehalten, bis selbst man sich hält.

Entwicklungs-Ziel ist Mensch, der mündig,
Die innere wie äußere Welt reflektierend
Und sinnorientiert wahrfrei in ihr handelnd.
Mein ganzes Sein auf Liebe gründ' ich,
Die Verbundenheit mit allem kapiierend,
Mich samt Mitwelt zum Guten wandelnd.

Ziel allen Bemühens ist Selbst-Entfaltung:
Ich komme bei mir und im Leben voll an,
Werde echter und verantwortlicher dabei.
Ich entwickle Ideen für Sinn-Gestaltung
Entdecke, was ich wirklich will und kann,
Werde mutig, wählerisch, liebevoll, frei.

Humanistische Psychologie

*Die humanistischen Positionen in der Psychologie als Dritte Kraft neben
Psychoanalyse und Verhaltens-Therapie wurden maßgeblich von Abraham
Maslow und Carl **Rogers** geprägt.*

Persönlichkeit entwickle sich mit dem Ziel,
Sich selbst zu verwirklichen in seinem Sein.
Potenzial-Entfaltung sei Sinn im Lebens-Spiel.
Unsere Fähigkeiten, Talente bringen wir ein.

Indem wir Selbst-Verwirklichung anstreben,
Organisieren wir die schöpferische Kraft.
Schöpferisch sein wird Auftrag im Leben,
Das sich dafür eine Persönlichkeit schafft.

Sich verwirklichen meint, sich näher kommen,
Sein Selbst erkennen: Wer bin ich in echt?
Aufgesetztes Sein wird zurückgenommen:
Ich tu, was gut tut? Ich lass, was schlecht?

Blick ist nach innen und außen gerichtet,
Da ich mich als Teil eines Feldes verstehe.
Auf Zerstörung des Feldes wird verzichtet,
In Verantwortung fürs Ganze ich mich sehe.

Es geht nicht nur um Krankheits-Vermeiden.
Es geht um Gesundheit, Schöpfungs-Kraft.
Dafür schaut man nicht so sehr aufs Leiden.
Man schaut auf das, was Kraft verschafft.

Mensch ist mehr als Summe der Teile.
Er trägt etwas in sich, das weiter strebt.
Nach Verwirklichung seine Seele er eile,
Da er sicher in Frieden und Freiheit lebt.

Fast jedes Individuum potentiell verfügt
Über oft nicht genutzte Möglichkeiten.
Selbst-Erkenntnis als Fähigkeit ihm liegt,
Sich auf Entwicklungs-Weg zu begleiten.

Ein Mensch lebt in und für Bezogenheit,
Liebe ist das, was uns sozial verbindet,
Ungestört ein Mensch zur Gewogenheit,
Zu Harmonie mit allen und allem findet.

Mensch lebt ungestört Dasein bewusst,
Kann lernend Geist und Gefühl entfalten,
Nimmt Freude wahr in liebender Brust,
Kann entscheiden und kreativ gestalten.

Er kann spüren, seine Sinne schärfen,
Sich einfühlend uns andere tief begreifen,
Sich ins Zeug für gute Sachen werfen,
Aus seinen Fehlern lernen und reifen.

Mensch kann sich auf Ziele ausrichten,
Kann Absichten auch in Taten umsetzen,
Kann auf Gewalt bewusst verzichten,
Kann klären, statt andere zu verletzen.

Er kann Haltung ändern und Verhalten,
Kann lernen, sich selbst zu verstehen,
Kann sich Ziele setzen, diese gestalten,
Kann sich verzeihen und zu sich stehen.

Mensch ist befähigt, sich selbst zu zähmen,
Lernt er klar zu reflektieren, was er tut,
Ohne kreative Spontaneität zu lähmen.
Ungestörter Mensch ist im Grunde gut.

Mensch ist nicht Animalischem überlassen,
Muss nicht vom Kleinhirn her reagieren,
Kann Situationen in und um sich erfassen,
Ohne sich selbst hilflos zu verlieren.

Psychische Störungen in uns entstehen,
Wenn unsere Selbst-Entfaltung blockiert,
Und wir fort von unserem Wesen gehen,
Durch Schmerzen und Ängste fortgeführt.

Wird das, was in uns, nicht aktualisiert,
Liegen psychosoziale Potenziale brach,
Unweigerlich dies zu Verstörungen führt.
Gute Begleitung macht für Potenziale wach.

Humanistische Psychotherapie als Psychodrama-Therapie

Jacob Levy Moreno (1899 – 1974)

Des ersten Welt-Krieges Morde und Barbareien
Stürzten nicht nur Moreno in seelische Krise.
Darum wollte er Leben den Fragen weihen:
Was macht uns gut? Was macht uns miese?

Dabei wurde er zum Gegner von Konvention,
Von Unterordnung unter jegliche Autorität.
Als suchender Arzt verlor er total die Illusion,
Dass durch Gehorsam Menschliches entsteht.

Rebellion gegen die Väter musste für ihn sein.
Er entwickelte Konzepte für Stegreif-Theater,
Schloss Prostituierte und Flüchtlinge darin ein,
Wurde so langsam zum Psychodrama-Vater.

Mit sechsunddreißig wanderte er aus in die USA,
Errichtete Psychodrama-Theater in Psychiatrien.
Nach dem Krieg er neue Chance in Europa sah.
Auf ihn sich heute viele Therapeuten bezieh'n.

Widersprüchlich war sein Begriff von der Rolle,
Was bis heute noch zur Verwirrung beiträgt.
Rollen-Spiel war für ihn Zwang, nicht das Tolle.
In Rollen-Enge Mensch sich neurotisch bewegt.

Rolle sei erst einmal ein Standard-Verhalten,
Zu dem man durch Gesellschaft gezwungen.
Rollen spielend müsse man Gefühl abspalten.
Rollen durchbrechend sei Freiheit gelungen.

Durch Nacherleben, Ausagieren, Neuerproben
Könne man sich aus Rollen-Enge befreien.
Man konnte bei ihm lachen, weinen und toben,
Sich bei Eltern beklagen und ihnen verzeihen.

Zum anderen seien Rollen spontane Handlung
Eines Ichs, das befreit, aktiv, selbstbestimmt,
Am Neuanfang nach tiefgreifender Wandlung.
Begriffs-Verwirr-Spiel schon Wunder nimmt.

Ich schlage vor, auf Rollen-Begriff zu pfeifen,
Durch Klarheit schaffende Worte zu ersetzen,
Widersprüchliches nicht weiter mitzuschleifen,
So auch Begriffs-Konventionen zu verletzen.

Psychodrama als integratives Konzept

Was an Morenos Verfahren derart fasziniert
Ist dessen Vielseitigkeit und Vielsinnigkeit.
Handelnd wird nacherlebt und vorprobiert.
Man unterbricht, schützt, stützt zu jeder Zeit

Interpersonelles wird offensichtlich gemacht,
Intrapersonelles anschaulich ausgebreitet.
Man besieht sich Schatten, seelische Nacht
Und beflügelt man in bessere Zukunft gleitet.

Alles ist da, was gute Therapie bedeutet:
Das Heute, das Gestern und das Morgen,
Was Schmerz und was Freude bereitet,
Wünsche und Träume, Ängste und Sorgen.

Leib, Geist und Gefühle werden einbezogen.
Unbewusstes wird dargestellt eher bewusst.
Handlungs-Möglichkeiten werden erwogen.
Es wird gedurft und nicht mehr gemusst.

Man bleibt nicht nur im Reden stecken,
Sondern erlebt, was im Handeln geschieht,
Kann dies von außen und innen abchecken.
Das Innere man sich mit Abstand besieht.

Man beobachtet von außen und analysiert,
Man erlebt mit und fühlt sich in andere ein,
Oder man lässt sich aktiv ein und agiert.
Alles kann und darf in dem Vorgehen sein

Transaktions-Analyse sowie Gestalt-Therapie
Und Gruppen-Dynamik übernahmen viel vom ihm.
Spiel und Spontaneität, Handeln und Fantasie
Wurden dank Moreno in Psychotherapie legitim.

Entwicklungspsychologie der Psychodramatherapie

Wir sind die, die idealerweise sozial handeln,
Inmitten des Wandels Lebens-Welt gestalten,
Sich bei veränderten Anforderungen wandeln,
Sich verantwortlich an sinnvolle Regeln halten.

Lebendiger Mensch ist spontan und kreativ,
Ist ein Neuschöpfer beeinflussbaren Lebens,
Trifft bewusst seine Wahl, nicht eng noch naiv,
Freiheit in Verantwortung: Ziel des Strebens.

Wir durchschreiten Ebenen der Entfaltung.
Gut, wenn Entwickeln auf jeder Ebene gelingt,
Leib, Gefühl, Geist: beteiligt an Gestaltung,
Man Ebenen beachtet und zusammenbringt.

Psychosomatische Erlebensebene

Bis etwa achtzehnten Monat ist unmittelbar,
Wie wir Mitwelt erleben und in ihr handeln.
Wir werden vieler leiblicher Impulse gewahr,
Spüren Gefühle, die wir in Ausdruck wandeln.

Wenn es gut geht, erfahren wir Resonanz:
Feinfühlig Bezugs-Person auf uns reagiert.
Es entsteht eine Art Verständigungs-Tanz,
Der zu Sicherheit im weiteren Dasein führt.

Sein ist von leiblich-organismischer Qualität.
Leib, Geist und Gefühl sind noch ungetrennt.
In uns psychosomatische Einheit besteht.
Hier-und-Jetzt als einzige Zeit Baby kennt.

Leiblich-organismische Qualität des Erlebens,
Dieses Aufgehen im momentanen Prozess,
Sucht man bei Erwachsenen oft vergebens.
Was oft bleibt, ist psychosomatischer Stress.

Leiblich-Organismisches gilt es zu erhalten.
Wir beziehen auch künftig den Leib mit ein.
Nicht Leib von Gefühl und Denken spalten.
Es geht wachsend darum, integriert zu sein.

Leib hat großen Anteil an Selbst-Regulation.
Diese Regulations-Kräfte gilt es zu nutzen.
Den Leib missachtend wird Dasein zu Fron.
Hinderlich ist es, sinnliche Seiten zu stutzen.

Psychodramatische Erlebensebene

Vergangenheit wie Zukünfte treten hinzu:
Realitäts-Nähe wird ergänzt durch Fantasie.
Es wirkt sich auf Mitwelt aus, was ich tu.
Soziale Zusammenhänge, ich erahne sie.

Die Erlebens-Qualität bis etwa sechs Jahren:
Gefühl, Bedürfnis, Wunsch tun sich uns kund.
Sprachlich und bildlich wir Prägung erfahren.
Meine Sicht – absolut – steht im Vordergrund.

Man lebt oft noch wie in verzauberter Welt.
Ideal und Realität sind wenig geschieden.
Mein Fühlen das einzig Mögliche darstellt.
Das Elend der Autonomie wird vermieden.

Ich bin der Nabel und Maßstab für die Welt.
Wer nicht so denkfühlt wie ich, ist schlecht.
Ich bin das Zentrum, ich bin Heldin und Held.
Machst du's wie ich, machst du's mir recht.

Einseitigkeit dieser Sicht ist zu überwinden,
Doch Gefühl und Bedürfnis sind zu erhalten,
Dass wir uns nicht nur im Denken einfinden,
Mitwelt nur noch rationalistisch gestalten.

Abschied heißt es zu nehmen von Idealen,
Bei denen Seins-Realität wie ausgeblendet.
Überzogener Anspruch zeugt Frust, fatalen,
Da Nicht-Einlösung sich gegen uns wendet.

Soziodramatische Erlebensebene

Ab sechs Jahren beginnt soziales Erwachen.
Zwischenmenschliches wird ausdifferenziert.
Wir schauen, was wir mit anderen machen.
Wechselseitigkeiten man beizeiten kapiert.

Welt erscheint uns in seiner Komplexität.
Unsere geistigen Fähigkeiten sich weiten.
Netz-Werk sozialer Verflechtung entsteht.
Verstand samt Gefühl beginnen zu leiten.

Fühlenden, während sich Kontexte dehnen,
Zugleich Bewusstsein für Einbindung wächst.
Man befreit sich aus Mustern und von denen,
Die uns begrenzt, verzaubert und verhext.

Leib spüren, fühlen, Bedürfnisse checken:
Erlebens-Ebenen zuvor werden einbezogen.
Die Geistes-Kräfte wir zusätzlich wecken.
Mögliches wie Machbares werden erwogen.

Sind drei Erlebens-Ebenen stimmig vereint,
Erlebt man sich als spontan und kreativ.
Handeln und Geist zu verschmelzen scheint.
Potenzial wird erweckt, das lange schlief.

Ich kann mich weiterhin am Ideal orientieren,
Weiß jedoch zugleich: Alles ist nur ein Spiel.
Ich kann mich für Ziele zwar voll engagieren.
Doch passt es nicht, verzichte ich aufs Ziel.

Bin ich im Prozess, in dem Neues entsteht,
Muss ich den Sozial-Kontext mit erfassen.
Ich existiere vernetzt in der Mitwelt-Realität.
Realität kann erfordern, Ideal zu verlassen.

Auf **Entwicklungsniveau eins** wird erkannt,
Dass wir über Gleiches oft anders denken.
Seelen-Welten-Trennung liegt auf der Hand.
Oft andere als meine Gefühle dich lenken.

Du und ich sind nicht mehr geistig eines.
Du und ich leben in unserer eigenen Welt.
Was meines ist, ist nicht mehr deines.
Jeder Mensch ist auf sich allein gestellt.

Wie ich Mitwelt erlebe, ist total subjektiv.
Von Gleichheits-Illusion ist sich zu lösen.
Von Harmonie auszugehen, erscheint naiv.
Nie mehr symbiotisch verzaubertes Dösen.

Unterschiede werden schmerzhaft erlebt.
Mein Erleben erfolgt meist anders als dein.
Teil-Autonomie wird deshalb angestrebt:
Wie lebe gut damit, anders als du zu sein?

Andere werden in Eigenständigkeit begriffen.
Doch meine Ich-Position wird behalten.
Im Konflikt-Fall wird auf das Wir gepfiffen.
Ich denke an mich, muss dich abspalten.

Auf **Entwicklungsniveau zwei** steht eher
Gemeinsamkeits-Erfahren im Vordergrund:
Erleben von dir geht mit Mitgefühl einher?
Wie wird einführend in dich Erleben rund?

Was gibt es bei uns auch an Ähnlichkeiten?
Wo sind unsere Innen-Welten verbunden?
Wie nur sich solidarische Nähe bereiten?
Brauchen wir uns, um sozial zu gesunden?

Mir wird wichtig, wie du denkst über mich.
Intimität wird uns über Einfühlung möglich.
Im Konflikt-Fall lasse ich dich nicht im Stich.
Dich auszublenden, erscheint mir kläglich.

Erst einmal emotionales Wir wächst heran,
Ein Wir, das noch nicht bewusst reflektiert.
Man dies Wir auch körperlich spüren kann.
Fehlt liebendes Wir, ist's so, dass man friert.

Mit **Entwicklungsniveau drei** betrachten
Wir uns wie aus Dritter-Person-Perspektive.
Ein Wir beginnen wir bewusst zu beachten:
Was ist das, was uns beiden zuwider liefe?

Im Konflikt-Fall sehen wir beider Interessen,
Stecken dafür auch Eigen-Interessen zurück,
Sind nicht mehr von reiner Ichheit besessen,
Setzen uns ein für gemeinsames Glück.

Wir werden fähig, uns selbst treu zu bleiben,
Hängen Fähnchen nicht nach dem Winde,
Müssen uns nicht jeder Mode verschreiben.
Heilsam, wenn ich zur Identität in mir finde.

Aus solch verallgemeinernder sozialer Sicht
Können wir Werte und Normen festlegen,
Orientierung gebend, die man nicht bricht,
Solange sie allen Betroffenen zum Segen.

Bezugs-Gruppen-Wir auf die Art entsteht:
Familie, Freundes-Kreis, Arbeits-Gruppe.
Mobbing und Tratschen erscheint als blöd.
Wie es allen geht, ist nicht mehr schnuppe.

Mit **Entwicklungsniveau vier** wird Grenze
Der eigenen Bezugs-Gruppe überwunden.
Man betrachtet die Mitwelt in ihrer Gänze,
Hat so Zugang zur Menschheit gefunden.

Nun geht man daran, Menschheit zu einen,
Wert-Vorstellungen in Einklang zu bringen,
Nicht nur zu sein, wie wir es für uns meinen,
Sondern sozial vereint Sein Sinn abringen.

Leben an sinnstiftenden Normen orientieren,
Zum Beispiel in Richtung Enkel-Tauglichkeit.
Wie muss ich, müssen wir Leben führen,
So dass Mitwelt erhalten, Zukunft befreit?

Humanistische Psychotherapie als Gestalttherapie

1998 kam das von meiner Frau und mir verfasste Buch über Gestalt-Therapie heraus: „Siebenmal Perls auf einen Streich - Die klassische Gestalttherapie im Überblick.“ Das Manuskript zu diesem Buch und weitere Ausführungen zur Gestalt-Therapie und zum Psychodrama, von uns Szenisch-Dialogische Bildung genannt, finden Sie auf dieser Website unter Angebote Helmut von Bialy, Begleit-Kompetenz.

2013 schrieb ich diese Gedichte.

Gestalt-Therapie war nie eine Hippie-Therapie,
Obwohl zu Flower-Power-Zeiten gewachsen.
Auf vielfältige Denk-Tradition zurück greift sie,
Praktisches Zusammenführen geistiger Achsen.

Einige Entwicklungs-Linien will ich skizzieren,
Nebst **Freud** ward **Reich** samt **Moreno** integriert,
Weil sie uns bewusst in die Zukunft führen,
Die man sonst eher aus den Augen verliert.

Drei Personen haben Entwicklung angestoßen,
Laura und Fritz Perls und Paul Goodman.
Diese Art Therapie lässt mich nicht los, denn
Mehr und mehr ich ihre Qualitäten erkenn'.

Sie haben kongenial Wissen-Essenz ihrer Zeit
Aus Therapie und Philosophie zusammengetragen.
Nur wenige Therapeuten waren wie sie so bereit,
Sprung in Menschheits-Emanzipation zu wagen.

Die Perls

Friedrich Salomon „Fritz“ Perls (1893 – 1970)

Als der erste Welt-Krieg ausbrach, begann
Friedrich mit dem Studium der Medizin,
Er hatte während der Ausbildung sodann
Als Feld-Arzt mit in den Welt-Krieg zu zieh'n.

Während des Medizin-Studiums spielte er
In Berlin Theater bei modernem Regisseur.
Der hielt statt Pathos von Echtheit mehr.
Derart echte Kunst liebte Friedrich sehr.

Theater-Erfahrungen setzte er später
In der Arbeit um mit Therapie-Gruppen.
Träume und innere Dramen inszeniert er,
Dass als zugänglich sie sich entpuppen.

Nachdem er als Arzt endlich promoviert,
Begann mit achtundzwanzig Psychoanalyse.
Arzt-Beruf hat ihn zu **Goldstein** geführt,
Gestalt-Psychologie war dessen Expertise.

Mit dreiunddreißig begegnete er **Reich**.
Reich wurde zum Lehranalytiker für ihn.
Dessen Vorgehen begeisterte ihn sogleich,
Kontakt zum Körper als wertvoll erschien.

Eine Studentin bei Goldstein war Laura,
Sie heirateten, als er siebenunddreißig.
Lauras Wissen einzubeziehen lag nah.
Perls war breit interessiert und fleißig.

Laura Perls (1905 – 1990) und die Gestalttherapie

Besonderes am Konzept der Gestalt-Therapie
Ist neben Kontakt zu Goodman zu verstehen,
Dass sie zwischen Frau und Mann gedieh.
Emanzipations-Anspruch ist ihr anzusehen.

Laura erhielt Bildung in einem Gymnasium.
Sie war das einzige Mädchen in der Klasse.
Begann zwar achtzehnjährig Jura-Studium,
Doch entschied bald, dass sie das lasse.

Angemessener erschienen ihr hingegen
Studium der Psychologie und Philosophie.
An Gestalt-Psychologie war ihr gelegen.
Bei **Wertheimer** und **Goldstein** studierte sie.

Mit zweiundzwanzig lernte sie Psychoanalyse.
Fing mit achtundzwanzig zu praktizieren an.
Auch Körper-Arbeit integrierte sie in diese,
Lernte von Elsa Gindler, wie man das kann.

Spürbewusstheit und Achtsamkeit werden
Von Gindler in Psychotherapie übernommen.
Aus Empfindungen derart Gefühle werden,
Die spürbewusst zum Vorschein kommen.

Sie lernte bei **Husserl** Phänomenologie,
Begriff von Martin Buber Dialogisch-Sein.
Perls heiratete mit fünfundzwanzig sie.
Recht bald stellten sich zwei Kinder ein.

Familie Perls

Neunzehnhundertdreiunddreißig war,
Die Nazis hatten die Macht übernommen,
Im aktiven Widerstand Leben in Gefahr.
Nach Südafrika ist Familie entkommen.

Dort gründeten sie mit Überlebens-Mut,
Neuanfang in Afrika war nicht leicht.
Das erste psychoanalytische Institut.
Kritik an Freuds Konzept ist angezeigt.

Neunzehnhundertsechsenddreißig findet
Psychoanalytischer Kongress statt in Prag.
In Bruch mit Psychoanalyse das mündet,
Da Freud und Co Friedrichs Sicht nicht mag.

Mit seiner Frau schreibt er ein erstes Buch.
Freuds Theorie und Methode ward revidiert.
Er tritt in Armee ein gegen den Nazi-Fluch.
Nach Kriegs-Ende Familie in USA emigriert.

Unter Eindruck von Krieg und Emigration
Formte er, was er Gestalt-Therapie nannte.
Vergangenheit und Zukunft sei Illusion.
Zum Hier und Jetzt sich Fritz bekannte.

Neunzehnhundertsiebenundvierzig trat
Paul Goodman als Dritter im Bunde dazu.
Er zur Therapie-Theorie viel geleistet hat.
Aus Gestalt-Therapie wurde so ein Schuh.

Laura nach der Trennung von Fritz

Laura, nachdem es Fritz zur Westküste zog,
Leitete weiter gemeinsames Gestalt-Institut.
Ihre Liebe zur Tätigkeit sie dazu bewog.
Ihre Kontinuität tat Gestalt-Therapie gut.

Ihr Weg war die Ostküsten-Gestalttherapie,
Auf Arbeit mit Kontakt-Funktionen beschränkt.
Daraus sie ihre sanfte Wirksamkeit bezieh'.
Welt-Wandel wurde eher niedrig gehängt.

Fritz nach der Trennung von Laura

Mit siebenundsechzig Jahren wandte er
Sich intensiv existentieller Psychiatrie zu.
Bei Aufenthalt in Japan erkannte er,
Was Zen-Meditation mit der Seele tu.

Mit siebzig verschlug ihn nach Esalen,
Zentrum für humanistische Psychologie.
Gestalt-Gemeinschaft sollte entstehen.
Doch Perls starb und dazu kam es nie.

Erst im Tode waren sie wieder vereint,
Laura zwanzig Jahre später als Fritz.
Wenn ewige Treue nach Tod erscheint,
Ist das nun tragisch oder eher ein Witz?

Anarchismus des Paul Goodman (1911 – 1972)

Paul zog als Kind, von Eltern vernachlässigt,
Durch Straßen und Bibliotheken New Yorks.
Das hat ihn radikalisiert, nicht gemäßigt,
Achtend, dass man sich nicht Leben verkorks.

Er studierte in Chicago Literatur, Philosophie,
Promovierte und erhielt einen Lehr-Auftrag.
Doch als Liebe zu einem Studenten gedieh.
Man ihn nicht länger lehren lassen mag.

Die neunzehnhundertvierziger Jahre waren
Keine Zeit, in denen Staats-Institutionen bereit,
Mit der Homosexualität liberal zu verfahren.
Als Rechte-Vorkämpfer erlebt man oft Leid.

Mit Kurzgeschichten, Essays, Bühnen-Stücken,
Romanen und Gedichten verdiente er wenig.
Durchbruch zu Bekanntheit wollte nicht glücken,
Er lebte eher als Bettelmann denn als König.

Goodmann war sechsunddreißig Jahre alt,
Als er Aufmerksamkeit von Fritz Perls erregte.
Mit der Ausarbeitung der Theorie zur Gestalt-
Therapie sich Leben in neue Bahnen bewegte.

Er schrieb mit Perls ein grundlegendes Buch,
Plädierte als Anarchist für Selbst-Organisation,
Die er auf Organismus und Gesellschaft übertrug.
Wer dachte an diesen Zusammenhang schon.

Nur in freier Gesellschaft werden wir gesund.
Ist Gesellschaft eng, wird auch Psyche beengt.
Beengt geht Selbst-Regulation vor den Hund.
Mensch dadurch sich und andere kränkt.

Mit Perls entwickelte er eine Selbst-Idee,
Die nicht mehr als statisch war zu verstehen.
Selbst als Organisator des Lebens man seh',
Sei Prozess des Seins, sei Sein im Gehen.

Demgegenüber sei das sogenannte Ich
Moment-Aufnahme der Selbst-Auskunft.
Ich lässt die Dynamik des Seins im Stich,
Sei auskunftsgibend reduziert auf Vernunft.

Selbst und Ich sind wie Sein und Seiendes,
Die **Heidegger** zu ihrer Zeit hat unterschieden.
Aufs Selbst zu achten habe was Befreiendes,
Starres Anhaften werde dadurch vermieden.

Drittes gemeinsames Element war das Feld,
Goodman und Perls sahen Mensch als System,
Als Organismus, der in eine Mitwelt gestellt,
In die er sich entleere oder aus der er aufnehm'.

Mensch sei also Organismus-Mitwelt-Feld,
Sei untrennbar mit der Mitwelt verbunden.
Was er im Leben mit der Mitwelt anstellt,
Fördere oder verhindere mit sein Gesunden.

In weiterem Thema fanden sie zusammen:
Das war Bereich darstellender Kreativität.
Bühnen-Autor und Schauspieler stammen
Aus Welt, die in der Vorstellung entsteht.

So geht es in Gestalt-Therapie darum,
Nicht nur psychische Störungen zu heilen.
Das wäre zu kurz gedacht und eher dumm.
Das hieße im herrschenden Elend verweilen.

Es gehe darum, Gesellschaft so zu wandeln,
Dass Konflikt nicht mehr auf Krieg hinaus lief.
Therapie soll befähigen zu neuem Handeln,
Dies achtsam, mutig, liebevoll und kreativ.

Zwölf Jahre arbeitete Goodman als Therapeut,
Hatte endlich genug Geld zu gutem Leben.
Er hat Studenten mit radikalen Aktionen erfreut.
Ohne ihn hätte es Revolte so nicht gegeben.

Offenheit, mit der er über bisexuelles Leben
Und seine Liebschaften schrieb und sprach,
Sollte Impulse für Schwulen-Bewegung geben.
Konkret und wagemutig viele Tabus er brach.

Auch in Schwulen-Kreisen war er umstritten.
Er hielt nur die Bisexualität für angemessen.
Einseitig Ausgerichtete unter Störung litten.
Vom Hang zu Knaben war er besessen.

Sexual-Beziehung zwischen Mann und Knaben
Sei durchaus natürlich, also rundweg gesund.
Beide Personen davon einen Vorteil haben.
Sie bereite für tiefe Freundschaften Grund.

Nicht Knaben-Liebhaber, Gesellschaft sei
Das dabei eigentlich unmoralisch Obszöne.
Nur der sexuell so Offene sei wirklich frei.
Zwangs-Gesellschaft die Freiheit verhöhne.

Er wünsche sich Jugend, die wie einst er
Großzügiger bei Sexual-Wunsch Älterer sei.
Von sich zu abstrahieren, fiel ihm schwer,
Bezogen auf diese Kindheit nicht frei.

Vernachlässigung und Knaben-Liebe-Gebot
Brachte er in sich nicht kritisch zusammen.
Zur Wahl brachte er Grünen-Partei in Not
Mit Ideen, die aus seiner Feder stammen.

Goodmans Ideen wurde von Gegen-Kultur der
Neunzehnhundertsechziger Jahre aufgegriffen.
Er hielt Vorträge, demonstrierte mit. Nur mehr
Und mehr hat er auf die Linken gepfiffen.

Ein Jahr vor seinem Tode schrieb er Buch
Über Jugend-Entfremdung in verwalteter Welt.
Von sinnleerem Konsum-Kram hatte er genug.
Überleben könne nur, wer Ausstieg wählt.

Goodmans Gesellschafts-Kritik umfasste auch
Pflicht-Schul-System mit seinen Zwängen.
Als Selektions-Apparat Unternehmer es brauch'.
Nur wer sich anpasse, bleibe darin hängen.

Paradox, widersprüchlich sei die Situation:
Einerseits erziehe man angepasste Wesen.
Andererseits brauche man Originelles schon,
Innovations-Probleme wirksam zu lösen.

System-Alternative sah er in Mini-Schulen
Ohne Schul-Pflicht, in Stadt-Teil integriert.
Wo nicht nur Lehrer die Schüler beschulen,
Sondern gesellschaftliches Lernen passiert.

Stadt wird zum Lern- und Erfahrungs-Raum,
Alle Bildungs-Stätten werden einbezogen.
Aus Kindheits-Alp-Traum wird Zukunfts-Traum.
Umdeutend wird Leben gerade gebogen.

Psychoanalytische Aspekte in der Gestalttherapie

Oral, mundbezogen, ist nicht nur saugen.
Oral ist auch ein Beißen und Kauen.
Wenn unsere Zähne nicht mehr taugen,
Kann man nicht mehr so gut verdauen.

Wer statt zu beißen anklammert, lutscht,
Kriegt viele Probleme niemals gelöst.
Nicht alles ist breiig im Leben und flutscht.
Lutschend man eher durchs Leben döst.

Um Hindernisse im Dasein einzureißen,
Und Heilsames in sich zu assimilieren,
Muss man aggressiv sein und beißen.
Apfel-Geschmack wir beißend spüren.

Wer nicht kaut, der muss schlucken.
Brocken gelangen in den Leib hinein.
Autoritäts-Brocken von innen uns ducken,
Solange sie nicht aktiv zerkleinert seien.

Kontakt-Stärke ist oberstes Heilungs-Ziel,
Kontakt zu sich selbst und zur Mitwelt.
Kontakt-Widerstand große Rolle spiel',
Werde experimentell im Jetzt festgestellt.

Widerstands-Analyse ist Vorgehens-Prinzip
Aus psychoanalytischer Methoden-Welt.
Fritz Perls diesem Vorgehen treu blieb,
Obwohl Psychoanalyse in Frage gestellt.

Nur bezieht er Klienten aktiv darin ein,
Ist nicht mehr abständiger Deute-Gott.
Jeder muss Experte seines Lebens sein,
Sonst kriegt man den Karren nicht flott.

Wie hinderst du dich, Bedürfnis zu spüren,
Kontakt aufzunehmen und zu halten?
Was kann dich zu Befriedigung führen?
Wie findest du wieder, was abgespalten?

Wie nutzt du deine Kontakt-Funktionen
Von Mitgefühl und Aufschieben können?
Was hineinzunehmen kann sich lohnen?
Wovon lohnt es sich ab jetzt zu trennen?

Wie gelingt es, Kontakt zu unterbrechen?
Wie fühlst du nicht, was du brauchst?
Was hindert dich, das Siegel zu brechen?
Was vermeidest du, wenn du rauchst?

Intermezzo zu Jan Christiaan Smuts (1970 – 1950)

Von Laura lernte Fritz über Gestalt-Theorie.
Laura hatte sich schließlich damit promoviert.
Auf das Ganze, die Einheit sie sich bezieh',
Was zu veränderter Sicht aufs Dasein führt.

In Südafrika war zu ihrer Aufenthalts-Zeit
Jan Smuts, ein Philosoph, dort Präsident.
Der hielt für sie Begriff Holismus bereit.
Eine Verbindung von allem er anerkennt.

Smuts war höchst widersprüchliche Person,
Von den Wirren seiner Zeit sehr zerrissen.
Mit dreißig General im Buren-Krieg schon,
Hat er Briten im Guerilla-Krieg verschlissen.

Als Bure war im britischen Südafrika er
Fünf und neun Jahre lang Premier-Minister.
Er kritisierte Mahatma Gandhis Haltung sehr.
Für Rassentrennung, für Apartheid, ist er.

Schwarze wurden aus Städten vertrieben,
Mussten in Townships ihr Leben fristen.
Derart Minderwertige konnte er nicht lieben.
Allzu ähnlich war er darin den Faschisten.

Obwohl oder weil er Wissenschaftler war,
Fachgebiete: Naturphilosophie und Biologie,
Er menschenfeindliche Gesinnung gear.
Ideologie zwang Menschlichkeit in die Knie.

Als Wissenschaftler hat er die Ökologie,
Lehre vom Natur-Ganzen mit begründet.
Übersummativitäts-Gesetz der Gestalt-Theorie
Man auch im Natur-System wiederfindet.

Gandhi und er hielten lange Brief-Kontakt.
Würdige Gegner standen sich gegenüber.
Mit uns Menschen ist es oft noch vertrackt.
Ideologiefreie Menschlichkeit wäre mir lieber.

Menschlichkeit meint nicht Persönlichkeit,
Nicht Sozial-Rollen-Zwang und Legalität.
Man macht sich in sich für das Leben weit,
Das aus Selbst- und Fremd-Liebe entsteht.

Bildung im Verstand, Bildung im Herzen:
Zwei oft entkoppelte Erfahrungs-Bereiche.
Mir bereitet es inzwischen oft Schmerzen,
Da ich Deckungs-Gleichheit nicht erreiche.

Im ersten Welt-Krieg ging er wieder zur Armee,
Gegen deutsche Truppen in Ostafrika er zog.
Kämpfte nochmals im zweiten Weltkrieg zäh.
Schwarze er weiter zu unterdrücken erwog.

Feld und Grenze in der Gestalttherapie

Von Kurt **Lewin**, Vertreter der Gestalttheorie,
Übernahmen die drei Forscher Feldbegriff.
Mensch war Organismus-Umwelt-Feld für sie.
Auf Eigenständigkeit, auf Isolierung man pfiff.

Man könne, so war Folgerung, nur gesunden,
Wenn man sich als dieses Feld verstehe,
Mit allem und allen beständig verbunden,
Man Kontakt nicht aus dem Wege gehe.

Unsere Grenze, die wir spüren als Haut,
Sei Begrenzung und Verbindung zugleich.
Mensch sei das, soweit sein Auge schaut,
Soweit sein Ohr höre, in Mitwelt er reich.

Wir sind so das Sehen unserer Augen,
Das Hören unserer Ohren sind wir auch,
Unsere Sinne uns zu definieren taugen,
Sind auch Arme, Herz, Lunge und Bauch.

Wir sind die Luft, die Lungen durchströmt,
Verdrecktes Wasser, was wir jetzt trinken.
Nahrung samt Übergewicht, das uns lähmt,
Moral samt Scham, in die wir versinken.

Geschlossene Kontakt-Prozess-Gestalt

Man braucht Kontakt, Bedürfnis zu stillen,
Kontakt zu sich und in die Mitwelt hinein.
Wessen bedarf ich? Wie mich erfüllen?
Welches Handeln wird hier nützlich sein?

Bedürfnisse muss man erst identifizieren:
Das brauche ich. Das will ich nicht mehr.
Befriedigungs-Feld ist zu analysieren:
Dahin zieht es mich. Dahin nicht so sehr.

Vom Mangel- oder Überschuss-Erleben
Bis Bedürfnis-Befriedigen durch Handeln
Scheint es mehrere Phasen zu geben,
Die Defizit-Erleben in Freude wandeln.

Es beginnt mit vagem Körper-Empfinden.
Irgendwas in mir stimmt hier nicht mehr.
Unzufriedenheit ist kaum zu begründen.
Im Vorkontakt traut man sich nicht sehr.

Ist da ein Mangel oder ein Überschuss?
Ist was in mir aus der Balance geraten?
Was genau bereitet mir hier Verdruss?
Sind es Empfindungen, Gefühle, Taten?

Wir beginnen im Innen zu fokussieren:
Wo deutet sich eine Unstimmigkeit an?
Was ist zu gewinnen, was zu verlieren?
Was ist zu lernen, was man nicht kann?

Deutlich wird dabei ein dumpfes Sehnen,
Ein Schmerz oder Leiden ohne Kontur.
Aufmerksamkeit wir dahin ausdehnen,
Kommen der Sehnsucht auf die Spur.

Aus Empfinden wird dadurch Gefühl
Oder es erwächst Impuls zu handeln.
Das diffuse Zu-Wenig oder Zu-Viel
Beginnt sich in Dynamik zu wandeln.

Deutlich wird Bedürfnis, ein Brauchen,
Verbunden mit Gefühl von ran oder weg.
Da wir tiefer ins Brauchen eintauchen,
Bahnt sich in uns ein Handlungs-Zweck.

Dies also ist genau zu tun oder zu lassen.
Begleit-Gedanken stellen sich dazu ein.
Tu ich dies, wird man mich sicher hassen.
Kontakt-Anbahnung lasse ich lieber sein.

Begleit-Gefühl Angst gesellt sich dazu,
Lässt uns im Kontakt-Prozess zaudern.
Wir tun nichts, denn Tun ist hier Tabu,
Und beginnen stattdessen zu plaudern.

Kontakt-Prozess wird so unterbrochen.
Es kommt nicht zum Kontakt-Vollzug.
Man schaut nicht: Wie kann es doch geh'n.
Zu unterbrechen ist auf Dauer nicht klug.

Lewins Mitarbeiterin entdeckte den Effekt,
Das in uns was zur Vollendung drängt,
Wie man in Strichen Gestalten entdeckt,
Geist-Seele fest an Unvollendetem hängt.

Ein Kontakt-Prozess, der unterbrochen,
Bleibt als Handlungs-Impuls meist erhalten.
Wir Kraft aufwenden, ihn zu unterjochen,
Schränken Freiheit ein, Sein zu gestalten,

Diese unvollendeten Bedürfnis-Gestalten
Besetzen in uns Geist, Seele und Leib.
Ich hindere mich am Selbst-Entfalten.
Opfer nicht gelebten Lebens ich bleib.

Kontakt zu vollziehen, bedarf es oft Mut.
Ich gehe heran oder ich weise zurück.
Das brauche ich jetzt. Das tut mir gut.
Ohne Risiko erfährt man selten Glück.

Kontakt zu vollziehen meint heranzugehen,
Laut zu fragen, zu wünschen, zu probieren,
Zu dem, was gewollt, entschieden zu stehen,
Kontakt zum Bedürfnis nicht zu verlieren.

Heranzugehen heißt lateinisch aggredi,
Bedeutungsverwandt mit Wort Aggression.
Diese saftige Birne, wie gern ich hätt' sie.
Ich gehe, nehme sie, zerkaue sie schon.

Was man sich anpasst, ist zu verdauen.
Zähne und Kiefer sind Ort der Aggression.
Dass sie uns nützt, wir Nahrung zerkauen.
Wer zerkocht das Leben zu Brei uns schon.

Wer aggressionsgehemmt, ist oft verbissen,
Klammert sich ans Dasein mit Zähnen an.
Verbissen wird Kiefer-Muskel verschlissen,
Weil man nicht immer nur anspannen kann.

Zubeißen, zerkleinern und wieder loslassen.
Sich dem Neuen zuwenden, wenn man satt.
Das Leben in all seinen Facetten erfassen,
Weil man vorerst nur dies eine Leben hat.

Wer sich anklammert, wird eng und rigide,
Bleibt im Alten, Sicher-Vertrauten hängen,
Wird Spießler, konventionell und solide,
Doch muss lebendiges Leben verdrängen.

Lebendiges Leben verlangt stetes Wandeln.
Nichts bleibt mehr so, wie es gewesen ist.
Indem wir tagtäglich im Neufremden handeln,
Wird Leben authentisch, kaum noch trist.

Wir erhalten uns den Hunger aufs Sein,
Kultivieren dafür unsere Aggressivität,
Laden Menschen zum Leben-Teilen ein,
Sorgen aktiv dafür, dass man sich versteht.

Lasst uns anschauen, was wir brauchen.
Lasst uns bedenken, wie wir das erlangen.
Nicht mehr Bedürfnis ignorieren, stauchen.
Endlich hier und heute zu leben anfangen.

Ich möchte dir meine Zärtlichkeit geben,
Freue mich, wenn du mir deine gibst.
Möchte auch mit dir lebendig hier leben.
Schön, dich zu lieben und dass du liebst.

Kontakt vollziehend Birnen-Geschmack
Mir kauend auf Zunge, in Nase entsteht.
In Magen und Darm ich Nährstoffe entpack,
An das Einverleiben der Birne es geht.

Zärtlich umarmend verleiben wir uns ein,
In dieser Mitwelt nicht allein zu stehen,
Liebender Teil des großen Ganzen zu sein,
Auch wenn wir einzeln nicht ewig bestehen.

Zufriedenheit und Dankbarkeit uns erfüllt,
Wenn in Nachkontakt-Phase angelangt.
Erregung ebbt ab, ist Bedürfnis gestillt.
Organismus sich mit sanfter Ruhe bedankt.

Gewürdigt wird rückblickend der Prozess:
So war der Vorkontakt. Dann ward es klar.
In Kontakt-Anbahnung kam ich unter Stress.
Doch der Kontakt-Vollzug war wunderbar.

Was gewürdigt wurde, ist gut loszulassen.
Ist Nachkontakt perfekt, ist man wieder frei,
Anderes Bedürfnis ist ins Auge zu fassen.
Leben bleibt so flexibel, spontan und neu.

Doch hängt man in Kontakt-Phase fest,
Binden wir daran unsere Vital-Energie.
Unvollendetes uns nicht in Ruhe lässt.
Das ist Erkenntnis aus Gestalt-Theorie.

Davon abgeleitet wurde Name gewählt.
Vollendungs-Drang wurde hervorgehoben.
Mensch leide, wenn ihm das Ganze fehlt,
Mit dem er von Anfang an verwoben.

Kontaktfunktionen in der Gestalttherapie

Kontakt-Prozess wird entweder fortgesetzt,
Oder Kontakt wird durch Angst unterbrochen.
Unterbrechung zeigt oft, dass Seele verletzt,
Vor Jahrzehnten als Kind oder vor Wochen.

Unterbrochen wird, indem ich überlege:
Ist das jetzt hier der richtige Augenblick?
Beklemmung, Zweifel, Sorgen ich pflege,
Halte mich durch viele Bedenken zurück.

Kontaktfunktion: Retroflexion

Statt voran zu gehen halte ich mich zurück,
Wir die Angst vor Kontakt zu stark in mir.
Energie von Füßen ins Gehirn ich drück.
Auseinandersetzung ich in mir selber führ'.

Abwägendes Einerseits und Andererseits
Kann gut sein in manchen Situationen.
Es raubt Spontaneität, des Neuen Reiz.
Gedanken uns vor Neuangst verschonen.

Das Fachwort heißt dafür Retroflexion.
Ich wende Leib-Impulse auf mich zurück.
Statt zu schreien, kaue ich Nägel schon.
Aggression ich dabei auf mich hin schick.

Wen oder was möchte ich zerstören?
Was möchte ich statt der Nägel zerkauen?
Wohin genau richtet sich mein Empören?
Was war in mir einst nicht zu verdauen?

Statt nach innen wende ich nach außen,
Drehe Zerstörungs-Impuls in Mitwelt hinein,
Wen konnte ich einst nicht aussteh'n?
Mich nachträglich zu beklagen darf sein.

Mutter, du hast mich oft allein gelassen.
Vater, ich brauchte dich. Du warst nicht da
Ich leide darunter, kann es nicht fassen.
Ihr zwei wart dem Kind in mir niemals nah.

Kontaktfunktion: Projektion

Statt auf dich zuzugehen, stell ich mir vor,
Dass du dich sicher schüchtern abdreht.
Spür-Kontakt ich auf die Art zu mir verlor.
Im Zentrum du mit Schüchternheit stehst.

Wie du wirklich handelst, weiß ich nicht.
Es könnte sein, du würdest dich freuen.
Auf, was Kontakt verhindert, fällt Licht.
Meine Angst lässt sich nicht zerstreuen.

Kann es sein, dass ich schüchtern bin,
Schüchternheit nicht wahrhaben will?
Kommt mir deshalb die Deine in Sinn?
Ich spüre nach innen und werde still?

Scham überschwemmt mich, werde rot,
Versuche, mein Gesicht zu verbergen.
Angst kommt auf verbunden mit Atemnot.
Trüben Blicks kann dich nicht mehr seh'n.

Ich höre von einst die Mutter sagen:
Reiß dich zusammen. Bleib hier stehen.
Flau wird mir dabei in Brust und Magen.
Ich möchte fliehen, aus Zimmer gehen.

Projiziertes wird zu mir zurück genommen.
So können Kindheits-Knoten sich lösen.
Ich kann ins Hier zu den Sinnen kommen,
Muss nicht in trüben Gedanken dösen.

Lass Gedanken los, komm zu den Sinnen,
Ist ein Merk-Spruch dieser Art Therapie.
Statt zu denken wir mit Spüren beginnen.
Wirklichkeit ersetzt Projektions-Fantasie.

Erregung darf bei Annäherung sein.
Denn das Ergebnis ist meist ungewiss.
Möglich ist hier ein Ja oder ein Nein.
Es gehört dazu: ein Stückchen Schiss.

Kontaktfunktion: Introjektion

Innere Stimme sagt: Das tut man nicht!
So ein Gedanke darf in dir nicht sein!
Wirf auf diese Gefühle nur kein Licht!
Stell diese Sehnsucht rasch wieder ein!

Einschärfungen als Gebot und Verbot
Engen dir Handlungs-Spiel-Räume ein.
In dir entsteht eine Entscheidungs-Not.
Was ich erahne, darf einfach nicht sein.

Wer hat dir das einst derart verboten?
Bei wem durftest du nicht traurig sein?
Kannst du das Kind in seiner Not seh'n,
Wie ist es mit seinem Bedürfnis allein?

Was man sich introjiziert, sich einverleibt,
Bleibt als Freund und Spukgeist hängen.
Geschluckter Strengvater zu Leistung treibt.
Glucken-Mütter im Leib uns einzwängen.

Wer introjiziert, der unterscheidet nicht.
Schluckt Personen mit Haar und Haut.
Er nichts zerkaut und nichts zerbricht,
Noch nicht zu unterscheiden sich traut,

Spuckt nicht aus, was schädlich erscheint,
Weist nicht zurück, was unangemessen,
Ist unkritisch mit den Vorfahren vereint,
Hat den Eigensinn noch nicht besessen.

Als wir sehr klein, mussten wir schlucken,
Konnten Nahrung noch nicht zerbeißen,
Mitwelt-Angebote nicht kritisch begucken
Und Anforderungen nicht von uns weisen.

Heute haben wir Zähne, können zerkauen,
Haben Hände, können damit zerreißen,
Spukgeister wir ausspucken oder verdauen,
Um auf sie letzten Endes zu scheißen.

Kontaktfunktion: Konfluenz

Bin ich nun eher Ich oder bin ich mehr Du.
Einfühlend habe ich mich in dir verloren.
Was du brauchst, ich wie automatisch tu.
Eigenes ist mir fremd, wie nicht geboren.

Konfluenz meint, ich fließe nur mit dir mit.
Den Eigenfluss kann ich so nicht spüren.
Weil ich als Kind meist Missachtung erlitt,
Muss ich Achtsamkeit zu anderen führen.

Bin ich bei dir, bin ich nicht mehr allein.
Selbstverlassen werde ich mir fremd.
Solange ich einfühlend kann bei dir sein,
Fühle ich mich sicher, nicht so gehemmt.

Ich ziehe eine Grenze zwischen dir und mir.
Lerne, mich als Eigenes endlich zu spüren.
Begreife: Erst wenn ich mich selber spür',
Kann selbstbestimmtes Leben ich führen.

Kontaktfunktionen als Umgang mit Grenzen

Wir sind zwar Organismus-Umwelt-Feld,
Doch als Organismus sind wir begrenzt.
Haut grenzt uns ab von der Außenwelt.
Mitwelt mit Nährstoff uns laufend ergänzt.

Grenzen sind sinnlich, materiell und sozial.
Hier schon ende ich. Da erst beginnst du.
Wie wir die Grenzen ziehen, ist nicht egal.
Manch Grenze ist zu offen, manche zu zu.

Bei Retroflexion ist die Grenze zu stark,
Bei Konfluenz ist die Grenze zu schwach.
Mit starker Grenze bin ich sozial zu autark,
Mit schwacher Grenze für mich nicht wach.

Bei Projektion liegt Eigenes weit draußen,
Was eigentlich zurück nach innen gehört.
Bei Introjektion gehört Fremdes nach außen,
Weil es den Kontakt zum Eigenen stört.

Prozesshaftigkeit in der Gestalttherapie

Gestalt-Therapie-Gründer unterschieden
Sehr sorgsam zwischen Selbst und Ich.
Ich überzubewerten wurde vermieden,
Zentral fürs Selbst interessierte man sich.

Ich war Fest-Stellung, Moment-Aufnahme:
Darüber kann ich schon Auskunft geben.
Ich bin reifer Herr. Ich bin vornehme Dame.
So und so war mein bisheriges Leben.

Ich ist Vergewisserung, Status und Rolle,
Eben das, was man schon über sich weiß,
Auch Planung, was man im Leben wolle,
Ist kühle Erwägung, nicht Erregung heiß.

Unser Ich bewegt sich so im Seienden,
In dem, was uns vom Sein hier bewusst.
Es sucht nicht nach dem zu Befreienden,
Spürt nicht die Neufreude in der Brust.

Heidegger hat stets zu trennen versucht:
Jenes ist das Seiende. Dies ist das Sein.
Seiendes Festplatz im Leben uns bucht.
Sein jedoch lädt uns zum Suchen ein.

Unser Selbst wird wirksam im Neuen,
Wenn Spiel offen, Karten neu gemischt.
Selbst muss sich dann nicht scheuen,
Wird Leben experimentell aufgefrischt.

Selbst in Seins-Ungewissheit gedeiht,
Wird aktiv im Prozess der Gegenwart.
Von Erfahrung und Erwartung befreit
Bahnt es Neuem Wege, anfangs zart.

Selbst erscheint in der Spontaneität,
Da wir dem Augenblick uns hingeben.
Unerwartetes in und um uns entsteht.
Selbst führt uns ins lebendige Leben.

Das Ich antwortet. Das Selbst erfragt.
Ich weiß genau. Selbst höchstens ahnt.
Selbst wird wirksam, wenn Ich verzagt.
Idee vom Sein dem Selbst nur schwant.

Selbst ist prozesshaft, nicht zu fassen,
Ist Agent der Entfaltung im Hintergrund,
Wird wirksam, da wir uns treiben lassen
Mit offenem Herzen, staunendem Mund.

Dialektik in der Gestalttherapie

Gestalt-Therapie will zur Mitte weisen,
Zur Mitte, aus der Kreativität entspringt,
Mit Gewahrsein zu Null-Punkt wir reisen,
Von dem aus spontanes Leben gelingt.

Das Nichts ist der Ort fruchtbarer Leere.
Leere annehmend fängt das Leben an.
Nichts, gegen das ich mich nicht wehre,
Ist Geschehen, das ich ertragen kann.

Wir erstarren nicht im Entweder-Oder,
Bleiben nicht am Gegensatz kleben,
Befreien uns vom Einseitigkeits-Moder,
Finden von Mitte her wieder ins Leben.

Mit welchem Gegensatz werde ich aktiv,
Befreie ich mich aus Falle Resignation.
Enttäuschung versus Schuld ist schief.
Wer ist schuld an meinem Erleben schon.

Gehst du zum Ort kreativer Indifferenz,
Lässt Gedanken los, machst dich leer.
Erwartungen du als Gegenteil erkennst.
Erwartungslos keine Enttäuschung mehr.

Man holt Verantwortung zu sich zurück,
Muss nicht Schuld an andere delegieren,
Erwartungslos ist man näher dem Glück.
Dies kann man im Null-Punkt kapiieren.

Achtsamkeit und Spiritualität in der Gestalttherapie

Spiritualität meint erst einmal Geistigkeit,
Eine Haltung, die das Geistige einbezieht,
Sich mit letzten Fragen zu befassen bereit,
Für die Antwort man nicht im Realen sieht.

Eine geistige Wirklichkeit wird anerkannt,
Wirk-Mächtigkeit der Ideen wird begriffen
Und dass Bewusstsein mehr als Verstand.
Vor Neuorientierung wird nicht gekniffen.

Geistigkeit ist lebenslanger Prozess.
Wahres muss morgen nicht mehr gelten.
Neulernen ist ein willkommener Stress
Zur Erweiterung der geistigen Welten.

Es geht um Themen der Transzendenz,
Um Überschreiten des Wissens-Randes,
Mit dem ich mein Bewusstsein begrenzt,
Um Überwinden des engen Verstandes.

Es geht auch um Themen der Immanenz,
Um das in Menschen enthaltene Wesen,
Mit dem ich mich nach und nach ergänz',
Um heil zu werden, im Sein zu genesen.

Was uns heil macht, kann uns heilig sein,
Doch Heiliges nicht als Unantastbarkeit.
Auf Unterwerfung lässt man sich nicht ein.
Spiritualität befreit und macht liebesbereit.

Lieben meint, auf das Einende schauen,
Die Einheit hinter aller Vielfalt erspüren,
Sich, anderen und Leben zu vertrauen,
Den Mut zur Existenz nicht zu verlieren.

Was ist unser Ursprung, was unser Ziel?
Wie sind mit allen und allem verbunden?
Wie wohl der Mensch aus Schöpfung fiel?
Was heißt es für uns, hier zu gesunden?

Denken wir ausschließlich Verbundenheit
Oder Können wir sie auch leiblich spüren?
Wie machen wir uns im Geist frei und weit,
Ohne den Seelen-Kontakt zu verlieren?

Geistigkeit ist mehr als logisches Denken,
Es ist Wesens-Schau auf Leben und Welt.
Blick in Herz und Bauch tiefer wir lenken.
Logik und Angst werden beiseite gestellt.

Es geht um Kern-Fragen zu Unendlichkeit,
Zu Jenseits, Schöpfung und Evolution,
Um ein Sein außerhalb Raum und Zeit,
Ob Göttliches erfahrbar oder nur Illusion.

Es geht um Fragen nach Wert und Sinn
Für Menschheit wie für eigenes Leben.
Es geht um die Klärung, wer ich hier bin
Und wieso es mich könnte hier geben.

Was meint nach Verwirklichung streben?
Was ist zu tun? Was ist zu unterlassen?
Wie finde ich zu mir selbst im Leben?
Wie überwinde ich Angst und Hassen?

Es geht dabei nicht um Frömmigkeit,
Nicht um die innige Seite der Religion,
Hält die doch kaum Antworten bereit,
Spricht dies geistiger Öffnung oft Hohn.

Man singt nicht nur ein geistliches Lied,
Muss sich an Fest-Ritualen nicht laben.
Unspirituell ist, was in Kirchen geschieht.
Spiritualität will die Dogmen nicht haben.

Nur nicht die New-Age-Esoterik-Moden,
Heils-Verkauf mit Innerlichkeits-Garantie,
Geistiges lässt sich nicht downloaden.
In den Tarot-Karten findet man sich nie.

Wie leicht ist ein „Spirituell“ vorangestellt
Wie spirituelle Wirtschaft und Politik.
Spiritualität keinen Anstrich darstellt,
Ist nicht nur lilafarbener Mode-Schick.

Spiritualität ist nicht an Götter gebunden.
Sie bindet uns selbst zurück zum Sein.
Wenn wir zu unserem Wesen gefunden,
Stellt Lebens-Sinn sich von selber ein.

Es geht darum, nach innen zu tauchen,
Dimensionen der Innenwelt auszuloten,
Erweitertes Bewusstsein zu gebrauchen,
Schuhe zu beflügeln wie Götter-Boten.

Es geht um unsere lebenslange Suche
Nach Wahrheit und nach Wirklichkeit:
Welche Richtung im Dasein ich buche
Und was bin ich dafür zu geben bereit?

Es geht auch um Erlaubnis zu finden,
Inspiration und Intuition zu vertrauen,
Leben auf Seins-Erkennen zu gründen,
Sein Dasein auf Erahntem aufzubauen.

Es geht um Wirklichkeit, die immateriell,
Sinnlich nicht fassbar und doch existent,
Um Unbewusstes, womit ich Urteile fäll',
Was man ahnt, doch nicht einfach kennt.

Wir dürfen uns im All geborgen fühlen,
Können Leben auf Ahnen ausdehnen,
Können aktive Rolle im Leben spielen,
Zu realisieren, was wir uns ersehnen.

Wir dürfen stets Erkenntnisse sammeln,
Zweifeln, fragen, zerplücken und fügen,
Einsicht gewinnen, Wahrheit stammeln,
Uns aufklären und uns auch belügen.

Wir dürfen beten und Göttlichem trauen,
Ziele und Sinn uns selbst konstruieren,
Mitfühlend auf unsere Mitwelt schauen,
Leben getragen von Dankbarkeit führen.

Wir dürfen aus den Religionen der Welt
Erkenntnisse und Erkenntnis-Weisen,
Was uns brauchbar scheint und gefällt
Einbeziehen in unsere Lebens-Reisen.

Unsere eigene Moral dürfen wir finden,
Leben nach unserer Vorstellung führen,
Ethik der Herrschenden überwinden,
An allen Vorgaben für Werte rühren.

Wir dürfen in den Kindern weiterleben
Und in dem, was wir im Leben kreiern,
Frei nach Liebe und Weisheit streben,
Was Toleranz und Gleichmut gebiert.

Wir dürfen Leben samt Liebe ehren,
Furcht vor Autorität hinter uns lassen,
Uns gegen geistige Knebelung wehren.
Was nicht passt, muss uns nicht passen.

Wir dürfen still werden und meditieren,
Uns Hektik der Wirtschaft verweigern,
Uns finden, indem wir Fassade verlieren,
Selbst- und Welt-Vertrauen steigern.

Wir dürfen deuten, was bedeutsam ist,
Von Bedeutungslosem uns befreien,
Sind nicht gebunden an das, was trist,
In dem uns lösen, vergeben, verzeihen.

Mitgefühl, Freundlichkeit, Menschen-Recht,
Liebe, Güte, Gerechtigkeit, Demokratie
Man dem Spirituellen dazu geben möcht',
Dass man Kraft aus Bedingungen zieh'.

An Gott muss man dafür nicht glauben.
Auch als Atheist kann man spirituell sein.
Humanistische Werte kann keiner rauben.
Spirituelles wird meist nicht materiell sein.

Eine Spiritualität, philosophisch gestützt,
Intellektuell redlich und säkularisiert,
Unserem Leben in Gemeinschaft nützt
Und uns aus trister Vereinzelung führt.

Intellektuell redlich meint, zu belegen,
Woraus man seine Erfahrung beziehe,
Sich auseinandersetzend so zu bewegen,
Dass keiner dabei die Arsch-Karte ziehe.

Spiritualität muss jeder selbst erfahren,
Ist kein Nachplappern, was andere sagen,
Spiritualität erfordert, Identität zu bewahren,
Zweifelnd, experimentell zu hinterfragen.

Spiritualität ist ein Prozess von Askese.
Askese meint Übung, nicht nur Verzicht.
Ob ich nun meditiere, singe, Texte lese.
Jeder finde den Übungs-Weg für sich.

Unser Üben gilt dem, den Geist zu weiten,
Körper zu klären, Sinne zu sensibilisieren,
Mitfühlend das Herz zu öffnen beizeiten,
Mitwelt als Teil seines Selbst zu spüren.

Spiritualität ist kein Gedanken-Konstrukt,
Kein logisches Jenseits-Schwandronieren,
Wieviel der Engel auf Nadel-Spitze huckt,
Wird nicht zu Glaubens-Systemen führen.

Über Spiritualität kann man nicht streiten.
Es gibt dabei kein Falsch oder Richtig.
Wir lassen uns von Ahnungen leiten,
Können nur andeuten, was uns wichtig.

Es geht nicht um Wahrheiten allgemein.
Es geht um besondere Wahrheit für mich.
Zu mir allein muss ich erst aufrichtig sein,
Dann lausche ich dem, was wahr für dich.

Es geht in Dialogen um Aufrichtigkeit,
Um Gewissenhaftigkeit auch gegen sich,
Um stetes Ringen um Wahrhaftigkeit,
Habe als Erfahrungs-Quelle ich mich.

Irrtum und Selbst-Täuschung sind möglich.
Bescheidenheit ist darum angesagt.
Bei Kritik verzweifle ich nicht kläglich,
Eher wird Rückmelde-Mangel beklagt.

Eine humanistische Spiritualität wird in
Gestalt-Therapie konkret praktiziert.
Als Therapierende ich gleichgestellt bin.
Der Dialog spirituelle Erfahrung gebiert.

Nahezu alle Religionen auf dieser Welt
Bewahren in sich auch spirituellen Kern
Aus Übungen, womit man Kontakt herstellt
Zur Seele. All die benutze man gern.

Zen-Buddhismus hat es Perls angetan
Mit seinem Konzept steter Achtsamkeit.
Man befreie sich von Störung und Wahn,
Sei man zu Sinnen zu kommen bereit.

Von Bubers dialogischem Gesprächs-Prinzip
Waren die Perls angetan und überzeugt.
In Gleichberechtigung hat man sich lieb,
Ist anderen nicht über- noch untergebeugt.

Lass den Verstand los, komm zu Sinnen,
Sei achtsam, was in und um dich geschieht,
Spüre nach außen und spüre nach innen,
Achte, wohin und wovon weg es dich zieht.

Freundlich achtsam schau auf dich und Welt.
Bringe so, was unabgeschlossen, zu Ende.
Man selbst sein Leben in Händen hält,
Ist voll verantwortlich für Lebens-Wende.

Traumarbeit in der Gestalttherapie

Gestalt bezieht Unbewusstes mit ein,
Ist auf Leib, Trance, Traum bezogen.
Ziel ist, wir finden ins Selbst hinein.
So wird Leben gelebt, nicht erlogen.

Traum-Bewusstsein ist Provokation
Für die mit zu viel Normal-Bezug.
Normale lachen oft Träumen Hohn.
Träume sind für sie Lug und Trug.

Traum ist ein Bewusstseins-Raum,
Der sich dadurch unterscheidet,
Dass unser Geist träumend kaum
Unter Normalitäts-Grenzen leidet.

Geist kann sich dort frei bewegen,
Kann sich in Möglichkeiten baden.
Mag um unserer Entfaltung wegen
Gehen auf unbegehbaren Pfaden.

Traum ist anders als Phantasie.
Phantasiert wird in Willens-Fessel.
Wille zwingt ihn nicht in die Knie.
Traum sitzt nicht im Ohren-Sessel.

Träume sind frei und chaotisch,
Halten sich niemals an Regeln.
Träume sind herrlich idiotisch.
Wir können mit Erbsen kegeln.

Traum zeigt Seiten von uns auf,
Die wir gar nicht wissen wollen.
Ihn interessiert nicht im Verlauf,
Ob wir Traum-Erlebtem grollen.

Traum ist seelisch tatsächlich,
Hat viel Wirkung auf unser Sein.
Traum ist meist unbestechlich,
Lädt uns zur Selbst-Findung ein.

Willst wissen, wer du wirklich bist,
Sei klug und nutze deine Träume.
Nacht nicht nur zum Schlafen ist.
Erobere neue Erfahrungs-Räume.

Sei nicht zu müde, zu erschöpft,
Rechtzeitig zu Bett ist zu gehen.
Vermeide Alkohol, der dich köpft.
Solltest nicht zu früh aufstehen.

Verzichte ganz auf Drogen, die
Dich puschen oder dämpfen.
Kannst nicht träumen, weil Sie
Traum-Bewusstheit bekämpfen

Als erstes nimm dir abends vor,
Als Ritual das für dich gestalte,
Sag mehrmals dem inneren Ohr:
Träume ich vollständig behalte.

Leg Papier und Stift neben dich,
Wer nach einem Traum erwacht,
Schreib ihn auf, mach sich Licht.
Das ist einfacher als gedacht.

Pfade Aktiv-Träumens beschreitet,
Wer Abend für Abend suggeriert:
Träume werden von mir begleitet.
Ich entscheide, was dort passiert.

So kannst du träumend ohne Not
In düsterste Abgründe springen.
Jede überwundene Angst vor Tod,
Wird dich der Seele näher bringen.

Es ist gut, wenn du jemanden hast,
Mit dem du Träume kannst teilen.
Auf Alptraum-Erleben nicht gefasst,
Können auch Ängste dich ereilen.

Was trieb, da wir Alp-Druck hatten,
Uns nachts in Gefahr und Sorgen?
Meist Vermeidung unserer Schatten.
Wünsche nach sicherem Morgen.

Gemeinsam mit Traum-Gefährten,
Denen du deine Träume erzählst,
Kannst du ihren Sinn bewerten,
Mit Verfahren, die du auswählst.

Meide die Deutungs-Schablonen,
Die vorschreiben, was du erlebt.
Verstehen kann man nicht klonen.
Jeder eigenen Sinn-Teppich webt.

Um Traum-Bilder zu interpretieren,
Kannst du alles im Traume sein,
Kannst dich damit identifizieren:
Brücke, Fluss, Fisch, Kieselstein.

Eine Brücke über reißenden Fluss,
Du wirkst so belastet und gebückt,
Überbrückend Last ertragen muss.
Spürst du, wie schwer sie drückt?

Vielleicht erlebst du als Brücke,
Wie du entfernte Ufer verbindest,
Wie in dir heilt klaffende Lücke
Und du zu deiner Mitte findest.

Spürst du als Fluss dein Fließen?
Ahnst du, wohin er tragen will?
Erlaubst du dir, das zu genießen?
Lausche, sei Wasser, werde still.

Fürchtest du dich, dich aufzulösen,
Sicherheit und Form zu verlieren,
Als Tropfen in Wolken zu dösen,
Als Flocke im Gletscher zu frieren?

Schwimmst als Fisch du da allein,
Flussaufwärts hin zum Laichen?
Welcher bist du, möchtest du sein?
Lebst du zum Verzehr in Teichen?

Wer will dir ans Leben, dich fressen?
Wer will dich mit Würmern locken?
Kannst du deine Mörder vergessen,
Die angelnd am Fisch-Teich hocken?

Bist am Grund du ein Kiesel-Stein?
Welche Geschichte hast du erlebt?
Möchtest noch Fels im Berge sein
Oder Sand, der im Flusse schwebt?

Bist Kiesel-Stein du grob und hart?
Wer und was hat dich geschliffen?
Oder bist du weiß, glatt und zart?
Wer hat dich erschauend ergriffen?

Du kannst dir erlaubend einräumen,
Traum-Anfänge weiter zu träumen.
Wenn du dich in den Traum versetzt,
Nimm ihn hinein ins Hier und Jetzt.

Ich bin die Brücke über einen Bach.
Sehe sehnsüchtig den Fischen nach.
Weiß, ich kann bersten, nie treiben.
Werde ewig hier gebunden bleiben.

Was ist, wenn ich gewaltsam zerstört.
Stürze ich berstend hinab in Fluten,
Einsam zum Grund? Keiner mich hört.
Oder wendet sich alles zum Guten?

Kannst dich mutig auf alles einlassen,
Mit Traum-Bildern frei experimentieren.
Bringt es nichts, können wir passen,
Mehr kann uns dabei nicht passieren.

Wir können so viel von uns erkunden,
Wer wir waren, sind und sein können.
Darum sollten wir uns etliche Stunden,
Aktiven Träumens und Deutens gönnen.

Humanistische Psychotherapie als Gesprächstherapie

Carl Ransom Rogers (1902 – 1987)

Carl wuchs in den USA in Familie auf,
In der Religion das Seins-Fundament.
Viel Arbeit bestimmte den Tages-Lauf.
Enge und ethische Strenge er kennt.

Als Rückzug las Carl ununterbrochen.
Konnte so in Gedanken-Welt entfliehen.
Hat mit Fundamentalismus gebrochen.
Doch Theologie reizte als Studium ihn.

Vielleicht brauchte er die Theologie, um
Was er selbst glaubte, herauszufinden,
Sich aus dem engen Glaubens-Imperium
Der Herkunfts-Familie heraus zu winden.

Als er erkannte, dass jede Religion
Auf fest vorgegebener Doktrin basiert,
Wählte er Psychologie-Studium schon,
Hat Erziehungs-Beratung ihn interessiert.

Jahrelang hat er als Psychotherapeut
An der Erziehungs-Beratung mitgewirkt.
Er hat unterprivilegierte Kinder betreut
Können erkannt, das sich in denen verbirgt.

Kinder wussten, wo der Schuh sie drückt,
Welche Richtung für sie zu nehmen sei.
Wenn einfühlsame Beziehung geglückt,
Wurden Kinder aktiv, aus sich heraus frei.

Über diese Erfahrung schrieb er ein Buch
Und erhielt dafür seine erste Professur.
Er therapierte ohne Psychoanalyse-Bezug
Hielt sich nicht an Verhaltens-Methoden stur.

Neunzehnhundertfünfzig erschien sein Werk
Über klientenzentrierte Gesprächs-Therapie.
Klient nicht mehr im Tal, Therapeut auf Berg.
Eine gleichberechtigte Beziehung gedieh.

Menschenbild bei Rogers

Rogers betonte im Gegensatz zu **Freud**
Die Besonderheit jeder einzelnen Person.
Er machte für Gefühle seine Sinne weit,
Für spontane bewertende innere Reaktion.

Menschen seien in ihrem Wesens-Kern gut,
Wollen sich verwirklichen, sich aktualisieren.
In ihnen waltet derart mächtiger Lebens-Mut,
Dass sie selbst in der Arktis nicht erfrieren.

Bedürfnis, das dem Sein zugrunde liegt,
Ist das Streben nach Selbst-Aktualisieren.
Zu wachsen, Erfahrung zu mehren obsiegt,
Wenn selbstbestimmtes Leben wir führen.

Wir erstreben ein Leben in Autonomie,
Wollen weg von Kontrollen und Zwängen.
Jeder Mensch ist für sich selbst ein Genie,
Wenn wir nicht an Vergleichen festhängen.

Konzept von uns selbst sich in uns entfalte,
Da wir uns mit Mitwelt auseinandersetzen.
Negatives Selbst-Konzept sich dann gestalte,
Wenn wir uns und andere uns oft verletzen.

Ein Selbst-Konzept besteht aus zwei Polen:
Ein Ideal-Selbst, das Erwartungen enthält,
Mit dem wir Anerkennung in Mitwelt holen.
Dem ist ein Real-Selbst entgegen gestellt.

Real-Selbst ist weniger sauber und glatt.
Es konfrontiert uns mit unseren Schwächen,
Ist Eigenschaften, die man tatsächlich hat,
Kann an zu hohem Ideal-Selbst zerbrechen.

Weichen beide Pole zu weit voneinander ab,
Können Minderwertigkeits-Gefühle wuchern.
Bald ich deshalb psychische Störungen hab,
Die für Weiter-Entwicklung oft Fluch wär'n.

Wird ein Kind im Leben kaum wertgeschätzt,
Wird Selbst-Achtung kaum in ihm erblühen.
Mit negativen Konzept es sich selbst verletzt,
Wir aus dem Leben so selten Kraft beziehen.

Wer sich wenig schätzt, wird lebensscheu.
Bedrohliches wird verleugnet und verzerrt.
Bedrohlich ist vieles, was fremd und neu.
Das Neue meidet, wer nicht fühlt sich wert.

Erfahrung, Selbst-Aktualisierung verhindernd,
Wird negativ bewertet, möglichst vermieden.
Vermeiden wirkt Lebens-Qualität mindernd.
Was unlebbar scheint, wird abgeschieden.

Erfährt ein Kind von Schwangerschaft an
Wertschätzung, Zuwendung bedingungsfrei,
Es positives Selbst-Konzept entfalten kann.
Jeder Tag ist dann voll der Wunder und neu.

Stimmen aktuelle Erfahrungen nicht überein
Mit dem, was als Selbst-Konzept angenommen,
Kann positives Konzept schnell geändert sein.
Neue Erfahrungen heißt man so willkommen.

Begleit-Personen, Eltern, Erzieher, Lehrer,
Bemühen sich um Echtheit und Mitgefühl.
Sie handeln nicht als Gefühls-Verwehler.
Die Echtheit der Kinder steht auf dem Spiel.

Fühlt sich ein Kind bedrängt, zeigt es Wut.
Fühlt es sich betrogen, zeigt es auch Zorn.
Bei Traurigkeit tut Tränen-Fließen ihm gut.
Wer alles fühlen darf, hat sich nicht verlor'n.

Du achtest mich, wie ich gerade so bin.
Selbst-Achtung bahnt sich in mir ihren Weg.
Mein Leben erfahre ich reich und voll Sinn.
Auf sicherem Boden ich mich hier beweg.

Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes

Sieben Botschaften haben Eltern zu senden,
Wollen positives Selbstkonzept sie unterstützen,
Dasein des Kindes zur Lebendigkeit wenden,
Begleitend ihrem Kinde wahrhaftig nützen.

Erstens **Liebe**, nicht an Bedingung geknüpft.
Das Kind wird geliebt genauso, wie es ist.
Es ist gut, hüpf Kind so hoch, wie es hüpf.
Es zu überfordern, ist alter Erwartungsmist.

Zweitens ist **Wertschätzung** entscheidend.
In klarer Partnerschaftlichkeit sie sich zeigt.
Unnötige Hierarchien und Regeln meidend,
Ist kindlichen Bedürfnissen man zugeneigt.

Drittens zeigt man **Echtheit und Interesse**.
Was will sich bei dir entfalten? Was liegt an?
Weder dich noch mich in Rollen ich presse,
Ich lebe mein Leben so echt, wie ich kann.

Viertens erfährt das Kind viel **Vertrauen**.
Ich traue dir zu, du tust, was du brauchst.
Ich muss nicht Kontrollwelt um dich bauen,
Dass für Autonomie du inwärts abtauchst.

Fünftens ist Aufgabe der Eltern, dem Kind
Anregung und Unterstützung zu gewähren.
Die Kinder, die in anregender Mitwelt sind,
Können erprobend Begabungen mehren.

Sechstens sollten Eltern viel **Sicherheit,**
Geborgenheit, Zuverlässigkeit garantieren.
Wer sich sicher fühlt, springt mutig weit,
Hat nicht Sorgen, weitend was zu verlieren.

Und siebtens ist es besonders bedeutend,
Dass Eltern **alle Gefühle zulassen** können,
Sich nicht engend geben, sondern weitend,
Den Kindern vielfältigen Ausdruck gönnen.

Ein Kind muss weinen dürfen und lachen,
Darf Angst, Enttäuschung, Trauer zeigen,
Muss nicht zum Elternlieblich sich machen.
Kluge Eltern erlauben, dass ihr Kind eigen.

Einführung und Mitgefühl als Heilmittel

Hauptaufgabe des Therapeuten: Mitgefühl
Und Klienten Gefühlsangebote machen.
Welches Gefühl ist beim Erleben im Spiel.
Ist da mehr Weinen? Ist da eher Lachen?

Kann es sein, dass du gerade traurig bist?
Du siehst aus, als würdest du dich freuen.
Denke ich an die Situation, Wut in mir ist.
Was wäre, würde ich die Wut dir leihen?

Der Gefühls-Gehalt im Alltags-Erleben
Hat der Therapeut in Sprache gefasst.
Will so lebendiges Sein zurückgeben,
Das fühllos von uns Menschen verpasst.

Mitgefühl, Empathie ist Beziehungspfad.
Partner lernen ihre Gefühle zu fühlen.
Einführend sehen wir auf Wort und Tat.
Gefühle uns verbindende Rolle spielen.

Konflikte lassen sich viel besser lösen,
Lässt sich Gefühl und Bedürfen erahnen,
Da wir Sein nicht in egozentrisch verdösen,
Muss keiner uns zu Sozialem ermahnen.

Eltern fühlen sich liebevoll ein in Kinder,
Einfühlen und nicht auf sie projizieren.
Einführend ich Machtgefälle verhinder'.
Mit Macht würde Mitgefühl ich verlieren.

Nichtdirektive Gesprächspsychotherapie nach Rogers

Zu Beginn eines Prozesses von Therapie,
Sucht ein Klient nach fremder Stütze:.
"Selbstverantwortlich löse ich das nie.
Deshalb, Therapeut, sei mir bitte zu nütze."

Sacht' muss Therapeut Klienten frustrieren:
Ich kann dir keine Patent-Lösung geben.
Ich kann dich begleitend nur dahin führen,
Für dich passende Lösungen anzustreben.

Weg ist, beim Betrachten der Probleme
Gedanken und Gefühl dazu auszudrücken,
Da man sich durch Nicht-Ausdruck lähme.
Gefühlsverkapselt gehe Seele an Krücken.

Hilfreich sei Psychotherapeut eher dann,
Wenn Gefühle, die an Problem gebunden,
Er mitfühlend bei anderen freisetzen kann,
Da durch Ausdruck oft Ausweg gefunden.

Klienten also helfen, sich zu konzentrieren:
Was löst dein Konflikt an Gedanken aus?
Welche Gefühle sind dabei zu spüren?
Zeige sie, lass' sie mit Ausdruck hinaus.

Therapeut fasst in Worte, was Klient gesagt,
So dass dieser sich ganz verstanden fühlt.
Verstanden er sich zu genau erkunden wagt.
Begleit-Gefühl wird dabei oft frei gespült.

Tiefes Verstehen schafft meist Vertrauen.
Wer anderen vertraut, der öffnet sich eher,
Kann sich selbst in seine Seele schauen,
Kommt seinem Wesen auf die Art näher.

Ein Eindruck entsteht: So bin ich gedacht.
In mir ist Mischung aus Freud und Leid.
Leid hat sich in mir zu breit gemacht.
Was geworden ist, ändert sich mit der Zeit.

Neben Negativ-Gefühlen treten positive auf.
Gerade die gilt es für sich neu anzunehmen.
Wie wächst Positiv-Gefühl im Tages-Lauf?
Welche Schritte mich fördern statt lähmen?

Das also könnte besser ich für mich tun.
Klient hat Lösung für sich selbst entdeckt,
Wird unabhängig von Unterstützung nun,
Da am Lutscher Selbst-Vertrauen geleckt.

Therapeut hält sich sehr zurück mit Rat,
Ist nicht Berater, sondern eher Begleiter.
Wenn wer selbst verantwortlich für seine Tat,
Hilft das das Leben zu meistern viel weiter.

Humanistische Psychotherapie als Transaktionsanalyse

Eric Berne (1910 – 1970)

Berne studierte Medizin mit Fach Psychiatrie
Bildete als Arzt sich in Psychoanalyse aus.
Intuitive Menschen-Kenntnis bei Militär gedieh.
Eigenes Therapie-Konzept formte er daraus.

Ihm passte es nicht, Menschen festzulegen
Auf bestimmte Formen psychischer Störung.
Er wollte sich mit Klienten freier bewegen.
Bei Intuitiven führt Klischee zur Empörung.

Therapie sollte von Intuition geleitet sein.
Wozu hatte er die denn so lange geübt?
Lieber stimmte er sich auf Klienten ein,
Als dass er klassische Diagnosen vergibt.

Ich-Zustände nach Berne

Sich auf sie einstimmend Berne entdeckte,
Dass wir unterschiedliche Zustände haben,
Dass in jedem ein Kindheits-Ich steckte,
Mit dem in Sozial-Kontakte wir uns begaben.

Er erkannte zwei Sorten Ich der Großen,
Ein durchweg rationales Erwachsenen-Ich.
Mit dem konnte man das Leben so seh'n,
Dass sich nicht so viel Gefühl einschlich.

Dazu noch eher irrationales Eltern-Ich,
Von herkömmlicher Eltern-Rolle abgeleitet,
Das sich verzahnend mit Kind-Ich abglich,
Was Leben oft verengt, nur selten weitet.

Indem Berne auf Ich-Zustände schaute,
Sich in Gefühl und Erfahrung hineinversetzte,
Er wirksame, hilfreiche Beziehung aufbaute,
Nicht durch Störungszuschreibung verletzte.

Kindheits-Ich kann Eltern-Ich begegnen.
Missverständnis ist so oft vorprogrammiert.
Will mein Eltern-Ich dein Tun absegnen,
Schräge Transaktion zwischen uns passiert.

Eltern- und Kind-Ichs wurden differenziert.
Eltern-Ich kann streng oder fürsorglich sein.
Freies Kind meist glückliches Leben führt.
Angepasst und rebellisch ist weniger fein.

Strenges Eltern-Ich da, rebellisch Kind-Ich hier
Oder Kind in mir reagiert eher angepasst.
Erwachsenen-Ich zeigt diese Muster mir,
Befähigt mich anzusprechen, was verhasst.

Erwachsenen-Ich führt Metakommunikation:
Ich reagiere trotzig, redest du so mit mir.
Muster-Unterbrechen ist diese Mutes Lohn.
Solche Eltern-Kind-Spiele lasse ich mit dir.

Weitere Verfahren der Transaktionsanalyse

Berne fand Sozialspele, die gern gespielt
Im Dreieck von Opfer, Retter und Täter.
Nur ein Spielverderber sich frei verhielt.
In solche Spiele verwickelt ist fast jeder.

Viele andere Spiele wie Fallen-Stellen,
Oder andere auf frischer Tat erwischen
Sozialpsychologische Formen erhellen.
Dies klärend wir Gewohnheit aufmischen.

Er erkannte, dass wir Drehbücher schreiben,
Um unser Restleben daran zu orientieren.
So in vorgeschriebenen Mustern bleiben,
Unsere Freiheit an diese Skripten verlieren.

Einschärfungen als Gebote und Verbote
Engen unseren Handlungsspielraum ein.
Jeder entwickelt so eine persönliche Note,
Ist vorwiegend freundlich oder gemein.

Dramadreiecke auflösen

Wo man in einem Dreieck beginnt, ist egal.
Für viele ist das Dreieck eine heilige Form.
Drei Seiten, drei Spitzen hat man zur Wahl.
Variation der Formensymbole ist enorm.

Dreiecks-Beziehung scheint überschaubar,
Birgt in sich jedoch besondere Brisanz.
Ausschluss als Dritter ist kaum verdaubar.
Mauerblümchen ist einsam beim Tanz.

Bürgerlich gebildet spricht man von Triaden.
Berühmtestes Dreieck: Vater, Mutter, Kind.
Man erleidet in Triaden Psychoschaden,
Wenn drei nicht hinreichend achtsam sind.

Dramatisch wird es im Dreieck, gerät wer
In eine teuflische Psychodynamik hinein.
Zuschreibung für Opfer, Retter und Täter
Kann Anfang vom Beziehungsende sein.

Zuschreibung: Klebstoff für Rollenfixieren.
Ich werde Opfer-, Retter- oder Tätertyp,
Kann mich in einer der Rollen verlieren,
Habe mich in anderen Rollen nicht lieb.

Rollen sind Zuschreibungswahngebilde:
Auf Gedeih und Verderb muss man spielen.
Man verliert sich im Funktionengefilde,
Kann Alternativen nicht mehr denkfühlen.

Man rottet in engführenden Rollen dahin,
Verschmachtet im Kerker der Funktionen.
In Enge verliert Sein vitalisierenden Sinn.
Hier zu sein, scheint sich nicht zu lohnen.

Also heraus aus Kerker der Dramarollen
Und hinein in ein Dasein, das ständig neu.
Wir bleiben, auch wenn viele andere grollen,
Nicht den Rollen, sondern uns selber treu.

Opferrollen durchschauen

Lasst uns vorerst mit dem Opfer beginnen,
Dieses kleine, hilflose, schwache Wesen,
An das wir uns meist irgendwie entsinnen,
Weil wir alle klein und schwach gewesen.

Opfer wird, wessen Schwäche benutzt,
Anderer Machtpositionen auszubauen.
Den Opfern wird oft ihre Stärke gestutzt,
Um auf sie dauernd herab zu schauen.

Opfer wird, wer Schwäche nutzen lässt,
Aus Hilflosigkeit seine Vorteile bezieht,
Zu seinen Verfolgern steht treu und fest,
Laut mitsingend Unterdrückungs-Lied.

Zeiten als Opfer gehen meist vorbei,
Doch Hilflosigkeitsgefühl bleibt kleben.
Man ist frei, doch glaubt sich nicht frei.
Solider Opferglaube versaut das Leben.

Wir könnten uns für Freiheit entscheiden,
Entscheiden uns aber lieber nicht neu,
Weil wir gewohnt an des Opfers leiden,
Überkommenen Glaubenssätzen treu:

Schon Eltern sagten, ich sei nichts wert,
Sei hässlich, träge, vorlaut und dumm.
Im Leben läuft also bei mir alles verkehrt.
Folglich bringe ich mich nicht einmal um.

Mutter kam zu mir, wenn ich schwach,
Solange ich krank war, traurig und klein.
Sonst juckte sie kaum, was ich so mach.
Also stellte ich Eigenaktivitäten bald ein.

Schwachen wird vieles abgenommen,
Müssen wenig verantworten, entscheiden.
Sie lernen, dass sie Macht bekommen
Bei wunschgemäß hinreichendem Leiden.

Machtaspekt in Ohnmacht wird kultiviert.
Man flüchtet in Hilf- und Hoffnungslosigkeit.
Statt Mitgefühl wird Selbstmitleid aktiviert,
Zu aktiver Mitweltgestaltung nicht bereit.

Was kann ich hier schon groß bewirken?
Was ich tun könnte, hat doch keinen Sinn.
Niemals ich mich für was verbürg, wenn
Ich den Umständen so ausgeliefert bin.

Wer Verantwortung tragen nicht gewohnt,
Drückt sich eher mit Opfertechnik davor,
Bleibt so von Konsequenzen verschont,
Verhält sich passiv-aggressiv wie ein Tor.

Mich kann keiner zur Verantwortung ziehen.
Das Glas ist mir aus der Hand gerutscht.
Ich wollte mich redlich ums Glas bemühen.
Es aber war feucht und ist weg geflutscht.

Beliebt ist auch Alles-ist-Schrecklich-Spiel,
In dem man sich im Selbstmitleid bestätigt,
Man hält als Opfer davon nicht allzu viel,
Dass man sich mitverantwortlich betätigt.

Gern spielt man Entscheidungsvermeiden:
Die da oben tun ja sowie, was sie wollen.
So können Opfer in Ruhe weiter leiden
Und verbalbeherzt der Obrigkeit grollen.

Gut gekonnt wird auch das Ja-aber-Spiel.
Jedes Warum-Machst-du-Nicht wird pariert.
Ratgebende bekommen Ohnmachtsgefühl,
Weil nichts, was sie anraten, weiterführt.

Opferdenkweise dreht oft sich um Schuld,
Handeln des Opfers um heimliche Rache.
Bitte, habt für mich viel Zeit und Geduld,
Weil schwach bin, darum Fehler mache.

Machtspielchen werden ausgetragen:
Das Wer-Kriegt-meiste-Beachtung-Spiel.
Den Opfern geht selten an den Kragen,
Aktualisieren sie bei uns Schuldgefühl.

Retterrollen durchschauen

Sollte wer sauer sein wegen Rotweinfleck
Auf neuem, sonst blütenweißen Teppich,
Tritt der Retter des Opfers aus Versteck:
Opfer wollte das doch nicht, nebbich.

Retter macht Teppichbesitzer zum Täter.
Das Dramadrieeck ist damit geschaffen.
Täter, oft schneller als es versteht er,
Machen Retter samt Opfer zum Affen:

Wie kannst du dich darüber erregen.
Das hätte auch dir passieren können.
So wer nennt sich tolerant, von wegen.
Kannst wohl keinem Schwäche gönnen.

Wie kann Gastgeber so pingelig sein.
Schließlich hast du uns doch eingeladen.
Fällt dir nichts zur Entschuldigung ein.
Seele nahm mehr als Teppich Schaden.

Retter sind zumeist gewährende Eltern,
Deren Fürsorge-Sinn sich chronifiziert.
Haben die Haltung, dass sie Held wär'n,
Verhindernd, dass Opfern was passiert.

Was sie übersehen, ist Opferanschein,
Raffiniertes Spiel passiver Aggressivität.
Vermeintliche Schwäche lullt sie oft ein.
Retten sie, kommt die Einsicht zu spät.

Retter verstecken sich hinter Moralität,
Wissen genau, was falsch oder richtig.
Man fest auf der Seite der Opfer steht.
Wieso diese Opfer sind, ist nicht wichtig.

Vorteil des Opfers wird nicht gesehen.
Wer als schwach erscheint, ist schwach.
Schwachen ist stets Unrecht geschehen.
Automatisch wird der Beschützer wach.

Retter ziehen Selbstwertgefühl daraus,
Dass sie vermeintliche Opfer beschützten.
Kennen sich mit Selbstliebe wenig aus,
Da sie andere als Wertkrücke benützten.

Nur dass wir uns hier nicht missverstehen:
Es geht hier nicht um miese Wirklichkeiten.
Wir uns Gewohnheitsmuster besehen,
Mit denen wir zu entscheiden vermeiden.

Selbstverständlich sollte man Opfer retten,
Sollte man Täter in Schranken verweisen,
Doch sollte man sich nicht an Rollen ketten,
Weil wir leibseelisch in Rollen vereisen.

Retter retten selbst die, die nicht wollen.
Die ohne diese Retter nicht Opfer wären.
Opfer lassen sich retten, obwohl sie grollen,
Haben meist nicht gelernt, sich zu wehren.

Wenn wer der Retter Hilfsangebot verneint,
Kann aus Retter flugs ein Täter erwachsen:
Ich habe es immer so gut mir dir gemeint,
Doch du machst nur abweisende Faxen.

Wer sich meiner Hilfe nicht würdig erweist,
Den lasse ich fallen wie heiße Kartoffel.
Unsere Beziehung ist von nun an vereist.
Das hast du vom Eigensinn, du Stoffel.

Täterrollen durchschauen

Täter tappen häufig in ihrer Opfer Fallen
Durch Nachteil, offen aggressiv zu sein.
Sobald sie innerlich die Fäuste ballen,
Fallen sie schon auf Opfermacht rein.

Denn sofort kommt Retter auf den Plan,
Der schein-unschuldiges Opfer befreit,
Der mit Moral, mit Kampfgeist und Elan,
Vermeintliche Täter zu verfolgen bereit.

Doch leider gibt es auch echte Täter,
Die sich gezielt ihre Opfer aussuchen.
Es sind dies Macht-statt-Liebe-Vertreter,
Die sich Dauerplatz über Opfer buchen.

Sie brauchen andere zum Unterjochen.
Macht ausübend sie sich mehr spüren.
Müssen auf ihre Vorherrschaft pochen.
Dürfen Allmachtsgefühl nicht verlieren.

Mache ich das nicht, macht das keiner.
Andere sind darin viel weniger erfahren.
Du bleibst ein Leben lang mein Kleiner,
Bleibst mein Kind auch in vierzig Jahren.

Strenge Elternanteile sind gut trainiert,
Rebellisches Kind in uns zu unterdrücken.
Gewalt wird angedroht, dass man pariert.
Man ist gewohnt, Strafschwert zu zücken.

Angst vor Vater mit sonorer Stimme.
Angst vor Mutter mit strafendem Blick.
Eigene Stimme auf sonor ich trimme.
Gebe Strafblick an meine Kinder zurück.

Auch Täter leben im Herkunftswahn.
Wiederholung alten Elends das Problem.
Herrschaft macht Täter zu Untertan.
Diese Selbsterkenntnis ist unangenehm.

Man wird Täter durch Retter und Opfer.
Alle drei sind aufeinander angewiesen.
Macht man von Konzepten Kopf leer,
Landet man nicht mehr so im Miesens.

Dramaspiel verderben

An jeder der Dramarollen hängt Macht,
Die zum Vorschein tritt, wird Spiel verdorben.
Entscheidungsfreiheit erst dann erwacht,
Wenn Dramarollen unterernährt gestorben.

So ein Dramadreieck nur dann entsteht,
Bin ich mir meiner Fixierung nicht bewusst
Damit enggeführt in unfreier Reaktivität,
In der nicht mehr gewollt, sondern gemusst.

Denke ich bei mir: Den muss ich jetzt retten,
Obwohl ihm kein echtes Desaster droht,
Liegt mein Fühlenden in dicken Ketten,
Bringt Rollenfixierung in Handlungsnot.

Ein Muss kann mich nicht länger zwingen.
Ich frage mich innehaltend, ob ich das will.
Was wird es mir und den anderen bringen?
Greife ich hier also ein oder halte ich still?

Ich bin keinem mehr Gehorsam geschuldet.
Ich darf mich jederzeit frei entscheiden.
Über-Unter-Ordnung wird nicht geduldet,
Bringt sie mit sich eher Enge und Leiden.

Es kann sein, dass Passivität aggressiv.
Unterlassen ist eine Form von Handeln.
Auf Schwäche reagiere ich nicht naiv,
Gebe anderen Raum, sich zu wandeln.

Ich kenne passiv-aggressive Strategien,
Anderen subtil den Willen aufzuzwingen,
Im Hintergrund Machtstrippen zu zieh'n,
Sie heimlich auf eigene Linie zu bringen.

Ich unterbreche dies aggressive Gehabe:
Es kann sein, du hast es nur gut gemeint.
Von mir verlangt das viel Selbst-Aufgabe,
Was mich eher entzweit als mit dir vereint.

Ich teile mutig die Wirkung auf mich mit,
Wenn auch Worte noch so wohl gesetzt.
Als wir vorhin dies besprochen zu dritt,
Hat mich dein beiläufiges Urteil verletzt.

So will ich nicht mit dir und euch reden.
Ich will von euch nicht beurteilt werden.
Es sei denn, wir beurteilen offen jeden,
Qualität der Aktion nicht zu gefährden.

Ich helfe nur, solange Hilfe erforderlich,
Solange andere hilflos und akut bedroht.
Unterwerfung Hilflöser ich forder' nicht,
Ziehe niemals Nutzen aus anderer Not.

Schuld-Zuschreiben erkenne ich nicht an,
Nur wechselseitige Mitverantwortlichkeit,
Ursache und Wirkung nur trennen kann,
Wer zur Verantwortung noch nicht bereit.

Wir haben miteinander Probleme bekommen,
Wechselseitig Missverständnis produziert,
Meinung nicht wahr- oder ernst genommen,
Was wohl zum derzeitigen Zustand geführt.

Ich mache mir klar, es gibt kein Reagieren.
Alles, was wir tun, ist eine eigene Aktion.
Für jedes Wort, jede Tat, die wir ausführen,
Tragen wir die volle Verantwortung schon.

Wir sind verantwortlich für Unterlassen,
Für unsere Lügen durch Verschweigen.
Wir können uns nicht daraus entlassen,
Auch wenn wir zur Verdrängung neigen.

Zur Absicht nehmen wir Wirkung dazu.
Wir können zwar Wirkung nicht erzeugen,
Anderen macht es was aus, was ich tu.
Ich kann mich vor Wirkung verbeugen.

Lebensskripte neu schreiben

Wir werden dann ein freieres Leben führen,
Frei von Herkunfts-Wiederherstellungs-Zwang,
Wenn wir Macht früher Erfahrung kapiern,
Die heimlich uns zuflüstert: Hier geh entlang!

Schlüssel-Situationen aus Ursprungsfamilie,
Werden, da Macht nicht bewusst, reinszeniert.
Man verharrt im Wieder-Aufführung-Spiel, je
Mehr man Wirkung der Dramaturgie ignoriert.

Unser Leben verläuft oft nach frühen Skripten
Aus Einschärfungen, Glaubenssätzen, Geboten.
Skript Eltern Kindern in Kopf und Leib eintippten:
Dies hier ist erlaubt. Dies ist bei uns verboten.

Uns hemmende Kröten werden geschluckt:

- In unserer Familie kann keiner gut singen.
- Besser, wenn man sich vor Obrigkeit duckt.
- Wer rücksichtslos ist, wird es weiter bringen.
- Du bist zu frech, aus dir kann nichts werden.
- Nur dummer Mensch freut sich und lacht.
- Wir sind zum Dienen hier auf Gottes Erden.
- Durch Strenge hab ich es zu was gebracht.
- Tust du das, wächst dir Hand aus dem Grab.
- Mach Vernünftiges. Künstler sind Hungerleider.
- Ich zeige niemandem, dass ich Mitgefühl hab.
- Nur wirklich Kalthertige kommen hier weiter.
- Auch du bist aus christlichem Abend-Lande.
- Hier weiß man klar, was man tut oder lässt.

- Gleichberechtigung zu fordern ist Schande.
- Was nicht Gewinn bringt, hält man nicht fest.
- Unsere Familie war schon immer überlegen.
 - Dass man was wird, ist bei uns Tradition.
 - Man muss sich in guten Kreisen bewegen.
- Ohne Fleiß kein Preis. Ohne Arbeit kein Lohn.
 - Richtiger Junge weint keinesfalls darum.
 - Wird Mädchen zu klug, will es kein Mann.
 - Spiel nicht mit Türken, die sind oft dumm.
 - Einer wie du oder ich das niemals kann.
 - Das kannst du sowieso nicht verstehen.
 - Lass die Finger davon. Das tut man nicht.
 - Für Frauen ist Freiheit nicht vorgesehen.
 - Auf Ungehorsame wartet Jüngstes Gericht.
 - Man muss sich mühen, gesehen zu werden.
- Wer Besonderes leistet, wird ernst genommen.
 - Eigenwille wird dein Fortkommen gefährden.
 - Nur Schwache und Hilflose Liebe bekommen.
 - Kinder schweigen, wenn Erwachsene reden.
 - Männer sind wichtiger und klüger als Frauen.
 - Dunkelhäutige zählen meist zu den blöden.
 - Einem Fremden sollte man nie vertrauen.

Aus solchen Sätzen ein Drehbuch entsteht:
 Selten dienen Sätze dazu, uns zu befreien.
 Meist es sich dabei um Einschränkung dreht,
 Um in Herkunftstraditionen uns einzureihen.

Je weniger bewusst unser Drehbuch uns ist,
 Desto intensiver können die Sätze wirken.
 Auf keinen Fall geht ein anständiger Christ
 Mit einer Schwarzen oder gar einer Türkin.

Wir können Lebensskripte neu schreiben,
 Indem wir Verbot in Erlaubnis umwandeln.
 Nicht in Einschärfungen hängen bleiben.
 Endlich nach eigenem Gutdünken handeln.

Von Einschränkung zur Freiheit schreiten,
 Abwertung zu Wertschätzung umformen,
 So verhindern wir Entwicklungspleiten,
 Befreien wir uns von drückenden Normen.

Uns neu entwerfen, doch nicht rebellieren,
 Sonst bleiben wir negativ ans Alte gebunden.
 Ein Leben nach eigenem Drehbuch führen:
 Lieben, lachen, Sinn schaffen, gesunden.

Humanistische Psychotherapie als Logotherapie – Wahl, Entscheidung, Wirkmacht und Sinn

Jeder Tag in unserem Leben ist Wahl-Tag:
 Dies ja und mehr, dies nein, nimmermehr.
 Ich nehme Einfluss, egal, ob ich das mag.
 Viele kleine Wahlen verändern Vieles sehr.

Entscheidungen Wirkungen nach sich ziehen
 Wirkungen im Außen wie auch im Innen.
 Wirkungs-Bewusstsein erfordert Bemühen,
 Innehaltend sich auf Werte zu besinnen.

Wird Buch bei Internethändler bestellt
 Oder kaufe ich im Buchladen nebenan?
 Mit jeder Entscheidung wandle ich Welt.
 Man Mitwelt nicht nicht mitgestalten kann.

Geboren sein heißt mitverantwortlich sein
Für das, was in mir und um mich geschieht.
In wessen Gesang stimmen wir hier ein?
Finden wir eigenes Lebens-Liebes-Lied?

Vom wem ich elektrischen Strom beziehe,
Bestimmt, was ich den Urenkeln aufbürde.
Ich nicht länger Wahlverantwortung fliehe,
Betrachte ich auch deren Menschenwürde.

Können wir, wie wir in die Natur eingreifen,
Sind wir auf Holzweg, rückgängig machen?
Oder wollen wir ignorant uns darauf versteifen:
Jede Generation regelt ihre eigenen Sachen.

Die müssen sich eben darum bemühen,
Neue, bessere Technologien zu erfinden.
Gegebenenfalls auch zum Mars umziehen
Und Kolonien übers All verteilt gründen.

Verantwortlich heißt: langfristig, global.
Zu machtvoll sind unsere Mitwelteingriffe.
Es zeigt sich in jeder alltäglichen Wahl,
Ob Enkel ich liebe oder eher auf sie piffe.

Es geht um Generationengerechtigkeit
Als Eintreten für die, die noch nicht sind.
Wir dehnen Verantwortung in Zukunftszeit:
Auch du sollst gut leben, Ururenkelkind.

Ist wertvoller Rohstoff aufgebraucht,
Wasser vergiftet, Atommüll vergraben,
Ist einst fruchtbarer Boden ausgelaugt,
Werden Enkel hier keine Zukunft haben.

Auch Einfühlung in das, was werden will,
Wird von uns als bewusste Wesen verlangt.
Fehlt Einfühlung, werde ich traurig und still.
An Einfühlungsmangel Menschheit krankt.

Fahre ich mit Auto, fahre ich mit Bahn?
Jede Entscheidung prägt die Mitwelt mit.
Habe ich meiner Atemluft heut gutgetan?
Ignorant ist, wer Mitverpestung bestritt.

Ein Entscheidungsecho berührt mein Sein.
Was mit der Mitwelt geschieht, ist nicht egal.
Deren Zerstörung wirkt auf Gesundheit ein.
Gesund oder krank: Auch Folge von Wahl.

Individuelle und ökonomische Dimensionen
Lassen sich real nicht voneinander trennen.
Trennend schaffen wir Abstraktionsillusion.
In Illusion wir uns leibseelisch verrennen.

Meine Wahl wirkt auch auf mich zurück
Über der Mitwelt und Menschheit Leiden.
Ich nehme Verantwortung Stück für Stück.
Will mir nicht mehr die Leiden ankreiden.

Was wird wählend unterlassen oder getan?
Wie wirkt das in Wirtschaft, Politik hinein?
Fördere ich Glück oder Zerstörungswahn?
Was wird nahe wie ferne Auswirkung sein?

Nach mir die Sintflut. Wie lebt es sich damit?
Zynismus zerstört in uns Freude und Liebe.
Leben wird zu Überdruß: verflucht, igit.
Sinnloses Sein, da nichts Wertvolles bliebe.

Was wäre, wenn nach mir Welt unterginge?
Wozu dann noch Forschung betreiben?
Wozu man sich noch Erkenntnis abringe?
Für wen dann Biografien noch schreiben?

Menschen sind zukunftsgerichtete Wesen.
Was uns wichtig ist, wollen wir bewahren.
Wir wollen mehr sein als nur so dagewesen.
Sinn durch Zukunfts-Nutzen wir erfahren.

Weltuntergang würde Werte untergraben.
Ist mit eigenem Tod alles endgültig vorbei,
Wozu dann noch Kinder und Enkel haben.
Was nach uns geschieht, ist nicht einerlei.

Was man wertschätzt, will man auch erhalten.
Der Augenblick allein macht nicht wirklich satt.
Leben wir kaum für uns allein nur gestalten.
Wahrhaft Wertvolles findet transpersonal statt.

Wichtig ist uns das, worum wir uns sorgen,
In das wir viel Zeit und Mühe investieren.
In der Hoffnung auf lebenswertes Morgen
Wir uns nicht im Hier und Heute verlieren.

Wertvolles, Wichtiges liefert uns den Grund
Auch weiter zu leben bei großen Problemen.
Wir bleiben leibseelisch dann eher gesund,
Nehmen wir sinnhaften Weg, nicht bequemen.

Mein Anstand kämpft gegen Bequemlichkeit.
Zerstörungsgewohnheit ist tief eingefräst.
Bin ich nicht zur inneren Heilung bereit,
Zerreißt mich das und die Seele verwest.

Stets verleugnen oder rechtfertigen müssen,
Stets Lebenslügen und Selbstbetrügerei,
Stets Schuld, Scham, schlechtes Gewissen:
Neu entscheidend ich mich davon befrei'.

Gelingendes Leben werden die eher führen,
Die konzentriert auf das, was wichtig ist.
Sinn des Seins ist derart mehr zu spüren.
Ohne Wichtigkeiten gerät Dasein uns trist.

Wir konzentrieren uns wegen Sterblichkeit.
Ewig lebend wäre Konzentration ohne Sinn.
Wichtigkeit liegt auch in Wertevererblichkeit,
Weil ein Glied in der Ahnenkette ich bin.

Paradox erscheint, dass das Übel Tod,
Beiträgt, dass wir Lebenssinn erfahren.
Endlichkeit hilft uns aus Sinnlosigkeitsnot,
Hilft uns so mit, diese Welt zu bewahren.

Endliches Sein, in Menschheit eingebettet,
Gerät uns, transpersonal erlebt, tröstlich.
Angst, dass ihr nur dies eine Leben hättet,
Erst intergenerativ betrachtet, löst sich.

Systemische Psychotherapie

Systemische Psychologie

Eine systemische Psychologie versteht,
Dass Mensch mit Herkunftsnetz verbunden
Und solange nicht eigene Wege geht,
Wie Fesseln des Netzes nicht überwunden.

In dem, was Ahnen uns zugeschrieben,
Sei es nun destruktiv oder konstruktiv,
Sei man im Leben meist hängengeblieben.
Leben derart in Herkunfts-Mustern verlief.

Zuschreibungen man unterbrechen kann,
Wendet man sich wahren Leben zu,
Fängt man vom Selbst her zu leben an,
Löst man sich von seiner Herkunft Tabu.

Systemische Psychologie geht davon aus,
Dass Kommunikation davon bestimmt,
Ob man sich wendet zur Mitwelt hinaus
Oder Welt vorwiegend nach innen nimmt.

Lassen wir uns von der Mitwelt berühren,
Nehmen wir Wechselwirkung zu ihr auf,
Oder ist es, dass wir ein Leben führen,
Wo kaum sich wandelt der Lebenslauf?

Wie geschlossen oder wie offen sind wir
Als Mensch-System im Mitwelt-System?
Wenn ich eher verschlossenes Leben führ';
Ist das Leben für mich derart angenehm?

Leide ich, wie ich mich derzeit arrangiert?
Wie ist es zum Arrangement gekommen?
Welches andere Arrangement interessiert?
Wie kann ich Gewohntem entkommen?

Die Leidensmuster gehören bloßgelegt,
Die Teufelskreise gehören aufgebrochen.
Gestört wird, womit man sein Leiden pflegt,
Auf dass man Duft von Freiheit gerochen.

Sozialsituation wird konkret aufgestellt:
Wer steht wo in der Familie, im Betrieb?
Man ändert die simulierte Leidenswelt:
Wie stellst du dich hin, hast du dich lieb?

Aufstellung und typische Kommunikation
Machen Beziehungsmuster offensichtlich.
Ist das so? Leidest du darunter schon?
Wie wird dies Muster für dich wichtig?

Erleben, reflektieren, sich neu erproben:
Dies stets eingebettet ins soziale System.
Der Körper rumort und die Gefühle toben.
Welchen Handlungsweg ich wohl nehm?

Welches Handeln macht mich hier frei?
Wie kann ich System neu betrachten?
Was denke ich, was ich für andere sei?
Inwieweit muss ich andere beachten?

Lebe ich mich selbst? Werde ich gelebt
Durch das, was andere von mir erwarten?
Wo wohl mein Geist und Herz hinstrebt,
Könnte ich mich lösen und neu starten?

Ich wirke auf mein Mitweltsystem ein.
Das Mitweltsystem wirkt auf mich zurück.
Will ich weniger leiden, mehr glücklich sein,
Wandle ich mich und Welt Stück um Stück

Mal passe ich mich an meine Mitwelt an.
Mal wird die Mitwelt an mich angepasst.
Ich Wirkungen der Mitwelt erkennen kann.
Werde ich geliebt? Werde ich gehasst?

Ich vermute: So kann ich Liebe mehren.
Weiß: So kann ich Hass mich entziehen.
Weder muss ich meine Ahnen verehren
Noch muss ich der Herkunft entfliehen.

Ich muss nicht auf Mitwelt projizieren,
Was ich im Inneren nicht klären will.
Mich nicht spaltend außen zu verlieren,
Schau ich inwärts, achtsam und still.

Systemische Therapie

Beziehungen verstehen

Ein System ist eine Einheit aus Elementen,
Zwischen denen Bezüge Einheit stiften,
In der Bezüge ständig Erneuerung fänden,
Dass Elemente nicht auseinanderdriften.

Elemente wirken nach außen und innen,
Halten zusammen und Verbindung zur Welt.
Bezogen sie sich auf Funktionen besinnen,
Die anders, als wenn sie für sich gestellt.

Zu Elementen tritt agierendes Etwas hinzu,
Das sie mehr sein lässt als jedes für sich.
Ein Paar ist mehr als ein Ich und ein Du,
Solange diese Beziehung erneuert sich.

Als systemisch werden Therapien benannt,
Wo interpersonelle Beziehungen beachtet,
Die als Personen krank machend erkannt,
Die man durch Wandel zu heilen trachtet,

Beziehung wird in den Mittelpunkt gerückt,
Ihre Dynamik samt Strukturen und Muster.
Man erhofft, dass ein Neuanfang glückt,
Je mehr uns Alternative dazu bewusst wär'.

Beziehung ist nicht aus Fleisch und Blut.
Sie erscheint dennoch real und existent.
Man merkt häufig erst, was Beziehung tut,
Da man sich von einem Menschen trennt.

Beziehung ist Hintergrund und Prozess,
Macht aus zwei Einzelpersonen ein Paar,
Ist uns Quelle für Freude oder Stress,
Man wird ihrer im Alltag oft nicht gewahr.

Bezogenheit zu erkennen, ist vertrackt,
Weil ihre Qualität oft nicht greifbar ist.
Sie ist flüchtig, hintergründig, abstrakt.
Sie wird meist erst abwesend vermisst.

Da zwei zusammentreffen, sind wir drei:
Du und ich und dazu unsere Interaktion.
Diese Sicht auf Beziehungen war neu.
Neue Heilungsverfahren waren ihr Lohn.

Anfänge der systemischen Therapie

In den neunzehnhundertfünfziger Jahren
Ward Familientherapie in den USA erfunden.
Psychotherapeuten hatten vielerorts erfahren:
Familiensysteme erkranken und gesunden.

Bei Jugendlichen, die psychotisch agierten,
War trotz Erfolgen groß die Rückfallgefahr.
Herausnahmen aus Therapie oft passierten,
Sobald Patient auf Besserungswegen war.

Zwischen Patienten, die offensichtlich krank,
Und Verhaltensstörung im Familienverband,
Fand man heraus, guter Analyse sei Dank:
Wechselwirkungszusammenhang bestand.

Eine Person in der Familie ward auserkoren
In einem Vorgang, der kaum bewusst verlief:
Du wirst krank, hast in der Familie verloren,
Du büßt, hängt Familiensegen hier schief.

Mit wunder Seele und gestörtem Verhalten
Trägt sie Symptome vom gestörten System.
Beziehungskräfte der Familie in ihm walten.
Für den Rest der Familie ist das eher bequem.

Bateson und seine Kollegen gingen daran.
Sozialwechselwirkungen zu untersuchen.
Aus den Interaktionen man verstehen kann,
Warum einige sich ihre Krankheit buchen.

Beziehungen werden kommunikativ geformt.
Kommunikationsgesetze gilt zu verstehen,
Damit man erahnt, wie Menschen genormt
Und wie sie zurück in ihre Freiheit gehen.

Kommunikation zu verstehen ist das A und O
Für jedes Vorgehen in der Psychotherapie.
Kommunikationsverständnis war lange roh.
Erst mit Batesons Arbeiten es feiner gedieh.

Kommunikation erfolgt in Spiralen, Kreisen,
Ursachen lösen dabei Wirkungen aus.
Wirkungen sich als Ursachen erweisen.
Aus Kreisen kommt man schwer heraus.

Bateson und Co fanden Beziehungsfallen,
In denen vieles, was man macht, verkehrt.
Freundliche Worte und dazu Fäuste ballen:
Wort-Sinn wird durch diese Geste zerstört.

Was gilt hier? Woran soll ich mich halten?
Bin ich willkommen? Soll ich besser gehen?
In Zweideutigkeit ist schwer, sich zu entfalten,
Zu sich und anderen vertrauend zu stehen.

Wer verwirrt wird, zieht sich meist zurück,
Vor allem, da auf Bezug man angewiesen.
Für Kinder ist Zweideutigkeit meist Unglück,
Seelenleben gerät dabei in die Miesen.

Man ist biologisch, psychisch, kultosozial,
Untrennbar mit seiner Mitwelt verbunden,
Ist teils vorprogrammiert, hat teils die Wahl.
Dies beachtend kann man eher gesunden.

Wenn jemand psychisch krank, so stimmt
Seine Einzel-Passung zur Mitwelt nicht.
Neu-Passung man experimentell vornimmt,
Bis in uns erlischt Krankheitswarnlicht.

Bio-psychisches und kultu-soziales Sein
Einschließlich Wechselwirkungsfaktoren
Beziehen wir aktiv experimentierend ein.
Alten Einseitigkeiten wird abgeschworen.

Ein Individuum ist erst im sozialen Feld
Agierend und reagierend zu verstehen.
Wenn man uns hinein in Bezüge stellt,
Ist Beziehungslosigkeit eher zu sehen.

Man kann ein Individuum therapieren
Oder man therapiert Interaktionssystem.
Man muss sich nicht spekulativ verlieren.
Interaktionen beachten ist eher bequem.

Interaktion in Summe schafft Strukturen,
Das Bezugssystem weitend oder engend.
Engende Struktur schafft Psychospuren,
In denen man Sein erlebt als bedrängend.

Nach welchen Regeln verläuft Interaktion?
Wer reagiert auf wen in welcher Weise?
Ist dies als Muster vertraut uns schon?
Werde ich immer lauter, wirst du leise?

Immer wenn du so machst, mache ich so.
Dass du mich nicht siehst, bin ich gewohnt.
Bist du mal klein und schwach, bin ich froh,
Weil ich so von deiner Stärke verschont.

Was glaube ich jetzt von dir zu wissen?
Welche Motive unterstelle ich dir hier?
Ist, was ich hier tue, Wollen oder Müssen?
Was, glaube ich, willst du gerade von mir?

Glaubst du zu wissen, was ich jetzt will?
Hast du mich überhaupt danach gefragt?
Wieso werde ich lauter, wirst du still?
Hab ich gesagt, was deine Stille mir sagt?

Wer glaubt zu agieren oder zu reagieren?
Wer hat hier angefangen, trägt die Schuld?
Wer ist am Gewinnen, wer am Verlieren?
Wer braust stets auf? Wer hat stets Geduld?

Wer glaubt, er liege mit Meinung richtig?
Wer hält wen für klug hier, wen für dumm?
Wer steht am Rande? Wer scheint wichtig?
Wer entscheidet? Wer kümmert sich drum?

Wer redet hier mehr und wer schweigt?
Wer fühlt sich hier häufiger ein in wen?
Wer steigt hier aus, wenn wer einsteigt?
Was denkst du von mir, wenn ich gähne‘?

Wer ist hier Chef, wer eher Sünden-Bock?
Was glaubst du, denkst sie jetzt über dich?
Was wäre für dich Freude, was Schock?
Das vermute ich, denkst du jetzt über mich.

Lösungsorientiert statt störungsorientiert

Paradigma herrschender Psychotherapie
War und ist, von Störungen auszugehen.
Man sieht auf Patienten und analysiert sie,
Auf dass deren Krankheit möge vergehen.

System-Theoretiker wissen inzwischen,
Dass Problem und Lösung unverbunden.
Man sollte die Ebenen nicht vermischen.
So werde ein Problem nicht überwunden.

Was in der Vergangenheit entstanden,
Muss nicht für die Zukunft tauglich sein.
Dass irgendwann auf Mond wir landen,
Fiel den Stein-Zeit-Menschen nicht ein.

Starre ich ständig auf alte Probleme,
Zerlege ich sie in tausend Einzelheiten,
Weiß ich nicht, welchen Weg ich nehme,
Um glückliche Zukunft mir zu bereiten.

Lösungen entstehen im kreativen Raum,
Aus dem das alte Problem vertrieben.
Lebenswerte Lösungen entstehen kaum,
Solange wir im Problemfeld verblieben.

Engende Struktur gilt es zu erschüttern,
Statt Innenleben Einzelner zu erschauen.
Statt sich abarbeiten an Vätern und Müttern,
Sich eigenständig neue Familie erbauen.

Im Trüben fischend nichts Klares wir finden.
Neues ist meist nicht im Alten enthalten.
Sich lösend ist Herkunft zu überwinden.
Mit eigenen Zielen wir Leben gestalten.

Nicht aufs Problem, auf Lösung schauen.
Lösung ergibt aus Problem sich nicht.
Sich zu Neublick in die Zukunft trauen
Kann leichter, wer mit Herkunft bricht.

Nicht Innenwelt hat sich zu wandeln.
Wir wandeln schlicht die Interaktionen,
Starten mit neuem Lösungshandeln,
Da wir Problemhandeln nicht belohnen.

Was sind die Strukturen, die uns nützen,
Die uns helfen zu tun, was wir wollen,
Die uns vor Rückfall ins Alte schützen,
So dass wir uns mögen, statt zu grollen?

Da man nicht mehr auf Störungen schaut,
Muss man keine Störungslehre erstellen.
Wer sich nach vorn zu schauen traut,
Muss nicht mehr, was hinten ist, erhellen.

Nicht mehr Krankheit wird diagnostiziert.
Die ist traditionell auf Einzelne bezogen.
Strukturen und Dynamiken werden kapiert,
Die Menschen zu Kranksein bewogen.

Soziale oder psychische Auffälligkeiten
Werden nicht als pathologisch gesehen.
Sie sind verstehbare Reaktionen zu Zeiten,
Wo unmenschliche Forderungen bestehen.

Wer Lösung sucht, braucht nicht Pathologie.
Krankheitswissen schafft nicht gesunden.
Störungsdiagnostik, man verbanne sie,
Ist nur an Problemkonzepte gebunden.

Darin besteht grundsätzlicher Unterschied
Zu Psychoanalyse und Verhaltenstherapie,
Wo man sich auf Medizindiagnostik bezieht,
Die am Einzelnen, nicht in Beziehung gedieh.

Deutsches Gesundheitssystem insgesamt,
Ist auf Defizite und Störungen orientiert.
Prävention und Lösungsorientierung stammt
Aus Denkwelt, die noch nicht reflektiert.

Vorgehensweisen und Begleithaltung

Begleitender klärt mit Klient Auftragsituation:
Was willst du hier mit Begleitung erreichen?
Wo genau willst du hin? Wo bist du schon?
Welche Belastungen sollten noch weichen?

Sind Ziele konkretisiert und akzeptabel,
Sowohl für Klient als auch für Therapeut,
Beginnt Therapie, was gar nicht blamabel,
Was zumutende Profi-Begleitung auf Zeit.

Wer Beratung aufsucht, ist nicht krank,
Dieser Mensch ist Kunde und keine Patient,
Er wagte den ersten Schritt ohne Zwang.
Unterstützungnotwendigkeit er erkennt.

Kunde bleibt aktiv wie im wahren Leben.
Nur wenige Sitzungen sind vorgesehen
In großem Abstand mit dem Bestreben:
Kunde soll Ziele möglichst allein angehen.

Erkenntnisse aus jeder Sitzung sind
In eigener Lebenspraxis auszuprobieren.
Der Kunde wird nicht unmündiges Kind,
Ist nicht an kurzer Leine zu führen.

Nicht Übertragung auf Therapeut ist angesagt,
Die Übertragung gilt hier dem Alltagsleben.
Person wird ermutigt, dass zu handeln sie wagt.
Lebenslösungen gilt es aktiv anzustreben.

Auf Eigeninitiative kommt es jederzeit an.
Nicht Gutes, es sei denn man tut es auch.
Man zu leben eben nicht abnehmen kann,
Obwohl dies verbreitet Beratungsbrauch.

Denken, Fühlen, Handeln sind ausgerichtet
Auf das, was im Alltag zielführend scheint.
Auf Vergangenheitsrückblick wird verzichtet,
Es sei denn, dass man Fortschritte meint.

Gern wird Kunden die Wunderfrage gestellt:
Was wäre, wäre dein Leiden morgen vorbei?
Wie fühltest du dich in gewandelter Welt?
Was wäre für dich und für andere neu?

Gern wird die Möglichkeitsform genutzt,
Um Raum der Möglichkeiten zu weiten:
Was wäre, wäre dir nicht Flügel gestutzt,
Könntest du frei durchs Leben gleiten?

Gewohnheiten und Erlebensweisen werden
In einen neuen Bedeutungsrahmen gestellt,
Wo sie eher Nutzen bringen als gefährden,
Wo man sich erlebt in stressarmerer Welt.

Was man nicht haben will, wird man kriegen.
Behalte, was du bis heute derart abgelehnt.
Leben heißt eher sich hingeben als siegen.
Was man akzeptiert, sich nicht trotzig erregt.

Wann war Verhalten, was dich heute stört,
Im bisherigen Leben manchmal gut für dich?
Bis wann hat das ins Repertoire gehört?
Wieso passt es nicht? Was änderte sich?

Behalte dein Verhalten erst einmal bei.
Du kannst es beizeiten auch übertreiben.
Es zeigen oder nicht zeigen sei einerlei.
So muss man sich nicht daran reiben.

Wenn auf Wandlungsskala du schaust:
Inwieweit hat sich Verhalten verschoben.
Von zwei nach vier du dich schon traust.
Bei zehn bist du dann am Ziel ganz oben.

Was wäre für dich nächstes Experiment,
Um in deiner Skala nach oben zu kommen.
Woran man da wohl den Erfolg erkennt?
Welcher nächste Schritt könnte bekommen?

Ich kannte mal einen, der lebte recht gut
In einer Höhle über zwanzig Jahre allein.
Der bemerkte dabei, wie gut es ihm tut,
Nicht stets auf Luxus angewiesen zu sein.

Man kann Metaphern, Geschichten nehmen,
Um Entwicklungswiderstände zu umgehen,
Wählt einen Umweg, für beide bequemen,
Kann so von Moral und von Druck absehen.

Statt sich ins Zentrum des Leids zu begeben,
Geht man zumeist an dessen Peripherie:
Wann fällt es dir leichter, mit Leid zu leben?
Mehr auf Momente seiner Minderung sieh.

Um sich in Beziehung neu zu erfahren,
Kann man sich mit fremden Augen sehen:
Man muss nicht seine Sicht bewahren,
Kann geistig in Fremdperspektive gehen.

Was würde deine Frau sagen, wie es dir geht?
Zu welchem Verhalten würde sie dir raten?
Würde sie denken, dass sie dich versteht?
Was erwartet sie von dir als nächste Taten?

Du kannst sie auch fragen, um zu überprüfen,
Inwieweit du schon mit ihren Augen gesehen.
Oft Paare ein Leben lang vorbei an sich liefen.
In deiner Beziehung muss das nicht geschehen.

Man kann auch ein Soziogramm erstellen:
Wer ist mir wichtig? Wie mit mir verbandelt?
Man kann im Genogramm Herkunft erhellen:
Von wem habe was ich mir eingehandelt?

Beziehungs-Strukturen anschaulich werden,
Indem man diese aufstellt in einem Raum.
Aufstellend kann man Erfahrungen erden.
So klar sieht man sonst Beziehungen kaum.

Man experimentiert: Wo willst du stehen?
Wie nah oder wie fern soll wer dir sein?
Musst du bleiben oder kannst du gehen?
Bist du eher bezogen oder lieber allein?

Wem kannst du was zurück von dir geben?
Du Vater, behalte deine Strenge für dich.
Du Mutter, ich lebe mein eigenes Leben,
Lebe nicht für dich, sondern achte auf mich.

Mit wem hier hast du noch was zu klären?
Mit wem hast du klare Grenzen zu ziehen?
Welcher Übergriffe willst du dich erwehren?
Wem hältst du Stand, um nicht zu fliehen?

Wie würdest du insgesamt Spiel beschreiben,
Das in deiner Familie seit Jahren gespielt?
Magst du Spiel verderben? Muss es bleiben?
Wie wohl ein Spielstein sich dabei fühlt?

Was könntest du neu tun, alt unterlassen,
Um Spiel eine neue Richtung zu geben?
Welchen Entschluss kannst du neu fassen,
Um in Familie zielgerechter zu leben?

Wer ist hier Gewinner? Wer muss leiden?
Wer ist es, der sich vor andere drängt?
Wie könntet ihr alle hier Leid vermeiden?
Was ist im Zusammenspiel zu beengt?

Man kann auch Innenwelt externalisieren.
Was innen tobt, wird nach außen gekehrt.
Wer in dir siegt? Wer wird dort verlieren?
Bring zum Ausdruck, wie wer sich wehrt.

Einerseits-Andererseits, nimm zwei Kissen.
Einerseits ist das Gelbe. Andererseits ist rot.
Was willst du vom gelben Kissen wissen?
Wodurch kommt das rote Kissen in Not?

Wie kannst du das Erleben neu erzählen,
Obwohl doch die Fakten dieselben sind?
Welche anderen Worte könntest du wählen,
Bist du erwachsen und nicht mehr Kind?

Kannst auch Briefe an dich schreiben,
Um dich zu ermutigen, weiter zu geh'n.
Darfst gern auch spielerisch übertreiben.
Zu spielen und albern zu sein, ist schön.

In welchen Worten wäre Hoffnung drin,
Ohne dass diese Realitäten verwischt?
Was brächte mehr Zuversicht und Sinn?
Wie würde nicht so im Trüben gefischt?

Was hast du bisher noch nicht probiert?
Was wäre einen Versuch hier wohl wert?
Probiere auch mal was, was dich irritiert,
Damit dein System was Neues erfährt.

Wen willst zu nächster Sitzung einladen?
Was gibt es zwischen uns hier zu klären?
Was nützt Klären? Was kann es schaden?
Dein Ziel war, Autonomie zu mehren.

Systemische Therapie als Paartherapie

Paartherapie und Ehebegleitung

Im Zentrum stehen Missverstehen und Konflikt:
Wie ist dies aufzuarbeiten und zu überwinden?
Auf welche Weisen seid ihr heillos verstrickt?
Worauf nur stärkende Partnerschaft gründen?

Ziele und Begleitauftrag werden abgeklärt.
Sind alle voll einverstanden mit den Zielen?
Konkret unethische Ziele werden abgewehrt.
Begleitende müssen dabei nicht mitspielen.

Ziel-Angebote: mehr Flexibilität und Toleranz,
Freiheit in Geborgenheit miteinander erfahren,
Wir ergänzen uns nicht, denn jeder wird ganz
Durch Offenheit und Vertrauen in den Jahren.

Ziel wäre liebevolle Nähe ohne Klebrigkeit,
Denn die Liebe erstickt in Enge und Zwang,
Und dass jeder von euch stets klärungsbereit.
Zu klären schafft Weite. Enge macht krank.

Voraussetzung: Beide Partner sind dazu bereit,
Ihre Probleme und Wünsche offenzulegen.
Sich Schuld zu geben, gibt sich mit der Zeit.
Beide sind echt interessiert an neuen Wegen.

An allem, was geschieht, sind beide beteiligt.
Die eine ist nicht gut, der andere nicht schlecht.
Einer ist nicht schuld. Keiner wird geheiligt.
Nutzt die Zeit, ehrlich zu sein, offen und echt.

Paar-Begleitende lösen nicht die Probleme,
Richten nicht darüber, was gut oder schlecht.
Sie sorgen für Klärung, nicht fürs Bequeme,
Moderieren Heilprozesse, neutral und echt.

Was ist euer Konzept von Zusammenleben?
Was lief bei euch gut? Was lief bisher schief?
Ist es sinnvoll, dies Ziel weiter anzustreben,
Obwohl ihr sagtet, dass es so noch nicht lief?

Was, meint ihr, habt ihr für Beziehung zu lernen?
Eine gute Beziehung ist volle Herausforderung.
Was braucht ihr? Was ist hier zu entfernen?
Was nimmt, was gibt euch den Liebesschwung?

Beziehungsfähigkeit zu fördern, ist das Ziel
Als Balance von Verbindung und Autonomie.
Zu balancieren bleibt beziehungslanges Spiel.
Probleme werden stets andere und enden nie.

Ihr könnt lernen, Konflikte leichter zu klären,
Vielleicht sogar gute Lösungen zu finden.
Ihr könnt wechselseitiges Verständnis mehr
Und Missverständnisse eher überwinden.

Nur Konflikte selbst gibt es immer wieder,
Und Missverstehen ist im Leben Normalität.
Paare brauchen Klärung wieder und wieder,
Auf dass ein solides Vertrauen entsteht.

Was sind Befürchtungen und Bedürfnisse?
Weiß euer Partner von euch, was ihr braucht?
Wobei entstehen die meisten Zerwürfnisse?
Was ist das, womit euch Partner(in) schlaucht?

Was passiert, wenn ihr Konflikte austragt?
Welche Dynamik geschieht innen und außen?
Wer fühlt sich wodurch schuldig und wer klagt?
Wie werden Konflikte gewöhnlich ausgeh'n?

Wenn ihr euch bekämpft, wer ist anderer dann?
Welches Spiel aus welcher Zeit wird inszeniert?
Wie man dies Spiel wohl unterbrechen kann?
Wohin wohl ein anderes Verhalten euch führt?

Begleitende laden ein zu experimentieren,
Stellen Szenen mit Dialogen vor und nach.
Keiner soll dabei gewinnen oder verlieren.
Abwertungen weisen sie zurück, hellwach.

Integratives Vorgehen bei Jürg Willi (geb. 1934)

Therapie von Jürg Willi ist psychoanalytisch,
Doch sieht auch Verhaltens-Trainings vor.
Bei einem Verfahren zu bleiben ist kritisch,
Da man derart Dogmatismus beschwor.

Beziehungstaugliches ist zu bewahren.
Was Beziehung gut tut, gehört integriert.
Systemische und humanistische Verfahren,
Werden von Jürg Willi zusammengeführt.

Dies wird oft als eklektizistisch geschmäht,
Wenn man das Beste zusammensucht.
Doch mir dabei eher das Lachen vergeht,
Wenn aus Purismus was Gutes verflucht.

Wer nicht bewährte Verfahren aufgreift,
Sie nicht zu stimmigen Konzept integriert,
Ist emotional verkrüppelt, geistig versteift.
Ein armseliges Begleitdasein der führt.

Systemische Therapie als Familientherapie

Entwicklungs-Zentrierung bei Virginia Satir (1916 – 1988)

Anfangs arbeitete Virginia als Lehrerin.
Beriet immer häufiger Eltern samt Kind.
Studium sozialer Arbeit kam ihr in Sinn,
Weil Familien in großen Nöten oft sind.

Sie ließ sich ausbilden in Psychoanalyse.
Therapie war Angelegenheit von zweien.
Sie fragte sich, ob es sich besser anließe,
Ließe man Familie Therapie angedeihen.

Mit fünfunddreißig wagte sie sich daran,
Therapieidee in die Tat umzusetzen.
Um sowas zu probieren, musste man,
Die Therapieabstinezregeln verletzen.

Die Regeln waren sehr streng und eng,
So dass es kein Therapeut je gewagt,
Dass man das Zweier-Setting spreng'.
Auch in den USA waren Forscher verzagt.

Psychosoziale Probleme von den Klienten
Wurden von ihr nicht mehr isoliert gesehen.
Einzelschicksal konnte eher sich wenden,
Da alle aus Familie zu Therapie hin gehen.

Verhaltensweisen sind wechselseitig bedingt.
Innere Familienprozesse gilt es zu verstehen.
Wenn Lösung aus störenden Mustern gelingt,
Wird es auch den Einzelnen besser gehen.

Geflecht der Verstrickungen wird entflochten.
Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert.
Konflikte werden offen, fairer ausgefochten.
Gedeihliches Zusammensein wird kapiert.

Satir orientierte sich neben Psychoanalyse
An Konzepten humanistischer Psychologie.
Menschenfreundlich, optimistisch waren diese.
Auf Würde der Menschen man sich bezieh'.

Auch sie meinte, dass wir im Grunde gut
Und fähig, Schwierigkeiten zu meistern.
Mensch brauche Freiheit, Liebe und Mut,
Um sich für soziales Sein zu begeistern.

Es gehe darum, Selbstwert zu stärken,
Sobald wir wen durch Krisen begleiten.
Mit unseren Worten wie auch mit Werken
Können wir stärkende Chancen bereiten.

Person, die gelernt, sich wertzuschätzen,
Kann stimmiger, klarer kommunizieren,
Muss weder sich noch andere verletzen,
Muss nicht mehr ihre Würde verlieren.

Sie respektiert auch der anderen Freiheit,
Klärt ihre Konflikte mit Geduld und Respekt,
Ist eher zu originellen Lösungen bereit,
Weil sie weniger von ihrer Seele versteckt.

Wer einen stabilen Selbstwert besitzt,
Lässt sich viel leichter auf Neues ein,
Eigen-Interessen besser der schützt,
Ohne asozial egoistisch dabei zu sein.

Selbstwertgestärkte Personen oft wagen,
Nicht um heißen Brei herumzureden.
Klar, deutlich ihr Ja und Nein sie sagen,
Riskierend, dass es gefällt nicht jedem.

Sie sagen, was sie meinen und wollen,
Müssen Erwartungen nicht mehr erfüllen,
Lassen Anpassung Erwartende grollen,
Sind anderen, wenn sie wollen, zu Willen.

Sie berühren und lassen sich berühren,
Sind oft im Kontakt mit ihrem Potenzial,
Klare, echte Dialoge sie häufig führen,
Entscheiden zumeist aus freier Wahl.

Fünf innere Freiheiten wollte Satir stärken:
Zu sehen und zu hören, was wirklich ist,
Auszusprechen, was wir gerade merken,
Zu Gefühl zu stehen, auch wenn es trist,

Um das zu bitten, was ich wirklich brauche,
In Eigenverantwortung Risiken eingehen.
Freiheiten, dass ich mich weniger stauche,
Freiheiten, um Leben vitaler zu sehen.

Nicht in Gestern und Morgen rumschwirren,
Nur notfalls tun, was Konvention erwartet,
Nicht sich noch andere täuschend verwirren,
Auf dass ein viel freieres Hiersein startet.

Skulptur, Rekonstruktion und Aufstellung zur Familie

Satir war therapeutisch sehr kreativ.
Familie wurde als Skulptur gestellt.
Anschauliche Struktur Gefühl hervorrief.
Auch dunkle Flecken wurden erhellt.

Mit dreiundvierzig Jahren wurde sie
Als Mitgründerin für Institut ausgewählt.
Eine Ausbildung in Familien-Therapie
Mit zu ihren Pionier-Leistungen zählt.

Sie therapierte, forschte, schrieb, lehrte.
Familien-Dynamik hat sie interessiert,
Was heilend wirkte und was störte,
Wer in Familie gewinnt oder verliert.

Sie sah auf Dynamik diverser Triaden,
Ausgehend von Mutter-Kind-Vater.
Wo geschieht Nutzen, wo Schaden?
Was geschieht mit mir als Berater?

Ein Ein- oder ein Ausgeschlossen sein
Wird bei Triaden-Betrachtung offenbar.
Lässt Mutter samt Kind den Vater allein?
Wie kommt das Kind mit den Eltern klar?

Mit Familiengröße wächst Triaden-Zahl.
Bei zwei Kinder, zwei Eltern sind es vier.
Jedes Kind hat drei Triaden zur Wahl.
Drei Kinder, neun Triaden: Was ist hier?

Wie stehen Geschwister zueinander?
Wie kommt nach Vater, wer nach Mutter?
Sich durchsetzen gegen wen kann wer?
Wer gibt, wer nimmt Hierarchie wie Futter?

Wer muss der Eltern Mangel ersetzen?
Wer darf hier so sein, wie er oder sie ist?
Wer ist schuld, da sich andere verletzen?
Wer wird missachtet, wer eher vermisst?

Satir lehrte auch an dem Esalen-Institut,
Gab Fritz **Perls** Anregungen für Therapie,
Neuentwicklung und Austausch tut gut.
Anders entsteht das Bessere fast nie.

Therapie umfasste das Herkunftssystem.
Generationsübergreifendes ward bedacht.
Was ist es, was ich von dort übernehm'?
Was hat der Opa ins System eingebracht?

Herkunftsfamilie wird also rekonstruiert
Das über mehrere Generationen hinweg.
In Personen und Beziehung wird gespürt.
Wo spüre ich, dass noch fest ich steck'?

Wo ist Kommunikation festgefahren?
Was wurde versteckt, verschwiegen?
Wer will unbedingt Geheimnis bewahren?
Wer ist warum ein- oder ausgestiegen?

Gibt es Aufträge von dem Opa an mich?
Muss ich alte Schuld für ihn abtragen?
Wen ließ man damals schnöde im Stich?
Liegt mir das etwa noch auf dem Magen?

Wer wurde geächtet? Wer durfte erben?
Wer war in der Familie der Sünden-Bock?
Wer musste warum viel zu früh sterben?
Auf welchen Erwartungen ich wohl hock?

Wer war in Familie krank oder gestört?
Was sagt man, wem ich ähnlich sei?
Was hab' ich an Wertung zu mir gehört?
Folge ich dem noch oder bin ich da frei?

Welcher Konflikt zieht sich durchs System?
Was hat deine Familie mit meiner zu tun?
Was scheint bei uns normal, was extrem?
Was von all dem konkret erleben wir nun?

Mit wem sind wir loyal, wem verpflichtet?
Wer hat was wohl an uns einst delegiert?
Von welchen Dramen wird gern berichtet?
Welch Drama wird heute noch inszeniert?

Familien oder Teile werden aufgestellt.
Andere Perspektive wird eingenommen.
Gebote und Verbote werden erhellt.
Dann kann man Familie neu ausrichten.

Kommunikationshaltungen bei Satir

Gewohnheiten sind schwer umzulernen.
Jahrelang hat man sie meist praktiziert.
Sie soll man, da dysfunktional, entfernen.
Gewohnheits-Ich in uns das kaum kapiert.

Muss das mit Verhalten gewesen sein?
Ist es nicht vielleicht für irgendwas gut?
Ist nötig, ich stelle ganz und gar es ein?
Kann sein, mir fehlt dafür Lust und Mut.

Vielleicht lässt sich Altes noch verwenden,
Gewohnheits-Recycling spart Lernenergie.
Licht hinter Milchglas muss nicht blenden.
Welch Stärke ich wohl aus Schwäche zieh?

Reframing heißt therapeutisches Verfahren,
Das Verhaltensbedeutung neu orientiert.
Man kann einen Teil des Alten bewahren,
Sobald auch seine Qualitäten kapiert.

Virginia Satir hat sich der Kommunikation
In Familien Muster erkundend angenommen.
Als ihrer Analsemühen ergiebiger Lohn
Sind vier Negativmuster herausgekommen.

Beschwichtigen

Minderwertigkeit ist grundlegendes Gefühl.
Ich bin ein Binnix, bin wirklich nichts wert.
Ich füge mich unten ein ins Familien-Spiel.
Was ich auch anpacke, ist meist verkehrt.

Ich mache immer alles falsch im Leben,
Muss jeden beglücken, dass er mich liebt.
Eigentlich dürfte es mich gar nicht geben.
Ich Sorge für Harmonie, weil es mich gibt.

Reframing meint hier, dies ist ein Versuch,
Verständnis und Zusammenhalt zu erlangen.
Ein Beschwichtigender ist einfühlsam genug,
Um mit allen zusammen was anzufangen

Anklagen

Gut, dass es Beschwichtigende hier gibt.
Die ohnmächtig meine Allmacht ertragen.
Tragisch ist, dass Anklagender nicht liebt,
Mag Partnerschafts-Augenhöhe nicht wagen.

Du machst doch nie etwas richtig im Leben.
Ich bin stark, niemand schert sich um mich.
Ohne mich würde es gar nicht hier geben,
Deshalb dominiere, zwinge zu Recht ich dich.

Reframing meint hier, Ankläger hat Überblick,
Kann zur Klärung der Situation beitragen.
Benennt Konflikt-Träger und dessen Trick.
Kann derart wertgeschätzt Neues wagen.

Rationalisieren

Ich muss denen zeigen, wie klug ich bin.
Logik und Gedanken sind das einzig Wahre.
Ich achte schon sehr auf Vernunft und Sinn,
Ich hasse alles verschwommen Unklare.

Reframing meint hier, gut wenn eine Person
Die Situation auch mal entemotionalisiert.
Betrachten wir das doch mal logisch, Sohn.
Mal sehen, was dann mit Konflikt passiert.

Ablenken

Ich misch mit Chaos den Laden hier auf.
So werde ich Aufmerksamkeit bekommen,
Auch wenn auf die Art Gefahr ich lauf',
Dass andere durch Aufführung beklommen.

Reframing meint hier, der Ablenkende spürt:
Hier stimmt was nicht. Hier läuft was schief.
Wilden Tanz um Aufmerksamkeit er führt,
Weil unser Kontakt hier eher kalt verlief.

Fazit

In entwicklungsorientiert-systemischer Arbeit
Wird alles Verhalten als Ressource gesehen.
Verhalten abzuwerten ist man nicht bereit.
Es geht darum, seine Funktion zu verstehen.

Konsequent werden Chancen herausdestilliert.
Das ist eine Frage der Therapeutenkreativität.
Wenn man diesen neuen Ansatz kapiert,
Neues Universum der Möglichkeiten entsteht.

Familientherapeutische Arrangements

Familien sind oftmals komplexe Strukturen
In subtiler Dynamik schwer zu durchschauen.
Anfangs erfasst man Oberflächenspur.
Doch denen ist nicht sogleich zu trauen.

Was sind Wirkmechanismen im Hintergrund?
Was sind die Muster in den Interaktionen?
Hier hakt es offensichtlich. Dort läuft es rund.
Blick hinter die Kulissen könnte sich lohnen.

Hinter jeder Oberfläche eine Tiefenstruktur.
Dem Oberflächengehabe kann man erliegen.
Man fällt darauf herein, verliert echte Spur,
Kann Kurve zu neuer Chance nicht kriegen.

Therapeuten haben Arrangements gefunden
Um besser mit Komplexität umzugehen.
Die Hälfte von ihnen wird direkt eingebunden,
Die anderen Geschehen von außen besehen.

Ein bis zwei sitzen mit der Familie im Raum.
Ein bis zwei sitzen hinter Einwegscheibe.
Erstere sind eher verwickelt, Letztere kaum.
Mehrperspektivisch Prozess man beschreibe.

Gemeinsam bilden sie Musterhypothesen,
Können zwischendrin Rücksprache halten.
Was scheint hier Wirkmechanismus gewesen?
Wie deshalb den weiteren Verlauf gestalten?

Wodurch bleibt hier wohl alles beim Alten?
Was könnte das System irritieren, gefährden?
Wer zeigt wohl warum welches Verhalten?
Was könnten hier Hausaufgaben werden?

Wie ist das System durcheinander zu bringen,
Auf dass neue Erfahrungen Heilung schaffen?
Wie kann hier ein Neuanfang aller gelingen?
Wie verzichten die Kämpfer auf ihre Waffen?

Man kann auch das Ende derart arrangieren,
Dass Außenbeobachtende nach innen gehen,
Vor der Familie das Geschehen reflektieren,
Was sie draußen gedacht, gehört und gesehen.

Auch hierbei gilt es, Ressourcen zu erkennen:
Wo sind die Chancen und Quellen der Kraft?
Entwicklungsmöglichkeiten gilt es zu benennen,
Dank derer Problem aus dem Weg geschafft?

Richters (1923 – 2011) psychoanalytische Therapie

Nietzsche hat gefordert, jeweilige Philosophie
Auf das Leben der Philosophen zu beziehen:
Was waren Beweggründe in ihrer Biografie?
Was war zu erkunden? Wem wollten sie fliehen?

Horst-Eberhard nach Abi mit achtzehn Jahren
Wurde eingezogen, diente als Richtkanonier.
Konnte als Sanitäter seine Seele bewahren,
Dass diese nicht Tod bringend in ihm erfrier.

Kurz vor Kriegsende er in Italien desertierte,
In Schutzhütte in den Alpen sich versteckte,
Man ihn als Nazi-Freischärler inhaftierte,
Als Trupp Franzosen-Soldaten in entdeckte.

Vier Monate Haft in einem modrigen Gefängnis,
Bis der Freischärlerirrtum ganz aufgeklärt.
Seine Seele geriet in Bestürzung, Bedrängnis,
Als er vom gewaltsamen Tod der Eltern erfährt.

Während er in Österreichs Kerker gefangen,
Wurde Eltern ermordet von Sowjet-Soldaten.
All das ist ihm nicht mehr aus Sinn gegangen.
Dimensionen des Schmerzes sich ihm aufaten.

Dimensionen des Schmerzes hieß Doktorarbeit
Mit der er Leid verarbeitete durch Philosophie.
Auf Erfahrungsgrundlage der Sanitäterzeit
Zudem Medizinstudium mit Abschluss gedieh.

Neunundzwanzigjährig leitete er zehn Jahr lang
Eine Beratungsstelle für seelisch gestörte Kinder.
Richtung Psychiatrie und Psychoanalyse entlang
War er auf Suche, wie man Seelenleid minder'.

Als Richter neununddreißig war, berief man ihn
Zum Aufbau eines psychosomatischen Instituts
Auf neuen Lehrstuhl für Psychosomatikmedizin.
Verantwortung war Aspekt seines Lebensmuts.

Bei Arbeit mit gestörten Kindern er entdeckte,
Dass die ganze Familie an Verstörung beteiligt,
Man ein Kind in eine passende Rolle steckte.
Dadurch wurde der Rest der Familie geheiligt.

Richter hatte im Leben viel Leid erfahren,
War in starre Männlichkeit hinein sozialisiert,
Hat in Selbst-Analyse nach etlichen Jahren,
Fehl-Leitung durch solch Männlichkeit kapiert.

Leiden als Eigenschaft auf Frauen verschoben,
Heldentum war eine Sache der Männlichkeit.
Die Frau war unten. Der Mann hingegen oben.
So zu denken und fühlen war er nicht bereit.

Richter kritisierte egozentrische Philosophie.
Von Leibnitz bis Nietzsche sei Mann überlegen.
Gewalttätige Supermännlichkeit dabei gedieh.
An Ohnmachts-Verdrängen sei ihnen gelegen.

Dies entspringe tiefer Angst vor dem Gegenteil,
Vor kläglicher Hilflosigkeit und Verlorenheit.
Weiblichen abspaltend werde niemand heil.
Zu vollem Leben gehöre der Umgang mit Leid.

Richter sah in Gruppen- und Familientherapie
Den Weg, egozentrische Sicht zu überwinden.
In dieser Therapie man sich aufeinander bezieh.
In Partnerschaft würde man Lösungen finden.

Lösungen entstehen, wenn man Rollen auflöst,
Man hierarchisch erstarrte Ordnungen zerstört,
Man wechselseitige Zuschreibung durchstößt,
Man einander mit weit offenem Herzen zuhört.

Elend entsteht, sobald man Rollen festlegt,
Andere für sich zur Elendsabwehr benutzt,
Sich im Rahmen fremder Erwartungen bewegt,
Sich ängstlich selbst schon die Flügel stützt.

Familienmitglied wird von anderen gezwungen,
Die Rolle eines Ersatzpartners zu spielen.
Den Zwingenden ist es derart meist gelungen,
Verlust und Entfremdung nicht so zu fühlen.

Der Sohn soll der Mutter den Vater ersetzen,
Die Tochter dem Vater die verlorene Mutter.
Diese Überforderung wird die Seele zersetzen,
Für missbrauchte Partnerkinder ist nichts in Butter

Ein Familienmitglied soll den Teil ausleben,
Den ein anderes sich nicht auszuleben traut.
Schattenprojektionen kann man so abgeben.
Nicht ich, der andere ständig Mist hier baut.

Ich würde gern einen Seitensprung riskieren.
Deshalb unterstelle ich Fremdgehabsicht dir.
Du willst mich mit deinem Tun nur brüskieren.
Mit Rückzug von dir ich Rachefeldzug führ'.

Ein Familienmitglied muss das Ideal erfüllen,
Dessen Umsetzung einem anderen misslungen.
Meine Wunschvorstellungen für mich zu stillen
Wirst du angetrieben, durch Strafe gezwungen.

Ein Familienmitglied soll die negativen Seiten
Eines anderen Familienmitgliedes übernehmen.
Eine Sündenbockrolle wird man ihm bereiten.
Über dein mieses Verhalten wir alle uns grämen.

Ein Familienmitglied zwingt ein anderes dazu,
Als Bundesgenosse in Konflikten zu fungieren.
Du unterstützt mich, setz' ich anderen übel zu,
Sonst würde dir durch mich Mieses passieren.

Ob Ersatzpartner, Idealträger, Sündenbock,
Alles Rollen, die Selbstwerden beschränken.
Ungelebtes in der Familie in Fallen uns lock',
Die uns behindern, beengen und kränken.

Richter entwickelte er seine Familientherapie,
Stellte drei Typen neurotischer Familien fest.
All ihren Mitgliedern ein waches Ohr er lieh,
Erkundend, wie Rollensystem sich lösen lässt.

In Sanatoriumsfamilie wird Außenwelt abgewehrt.
Verhindert wird alles Streben nach Autonomie.
Wer sich lösen will, wird bekämpft, lebt verkehrt.
Man fügt sich, geht vor dem System in die Knie.

In Festungsfamilie sind alle grandios intern.
Negatives wir gern nach außen projiziert.
Haltet euch bloß von den Nachbarn fern.
Nur Mieses euch sicher mit denen passiert.

Theaterfamilie Über- und Unterordnungslust,
Größenwahn und Minderwertigkeit ausagiert.
Man lebt in Hierarchie, nicht dialogbewusst.
Tarnend wird aufgebauscht und dramatisiert.

Richter blieb nicht bei den Familien stehen,
Bezog Gesellschaft und Welt als Kontext ein,
Konnte unseren Mitweltbezug kritisch sehen,
Wo wir Lebensgrundlagezerstörende seien.

Bei vielen er Gotteskomplex diagnostizierte.
Glaubenssicherheit werde durch Wissen ersetzt.
Zu Gott sein statt Gott haben das verführte.
Dank Naturwissenschaft man Natur verletzt.

Ohnmachtsangst hier und Allmachtswahn da:
Die Mehrheit schwankt zwischen Extremen.
Wissenschaftlich-technischen Revolution legt nah,
Dass wir ethische Verwerfungen hinnehmen.

Achtundfünfzigjährig schrieb er eine Satire:
„Alle redeten vom Frieden“, überall war Krieg.
Er war einer der Friedensbewegungspioniere,
Gegen diese Atomwaffen in den Ring er stieg.

Mit siebzig Jahren leitete er zehn Jahre lang
In Deutschland das Sigmund-Freud-Institut.
Mit einundachtzig war Gastprofessuranfang,
Die von Ustinow gespendet. Weisheit tut gut.

Wer Zwang nachgibt, statt sich zu widersetzen,
Wohl wissend, er könnte hier widerstehen,
Werde sich nach Richter in Trance versetzen,
Könne Zwang irgendwann nicht mehr sehen.

Transpersonale Psychotherapie

Transpersonale Therapie als Hypnotherapie

Streben

Das Unbewusste ist ziemlich unbewusst,
Denn es reagiert nicht auf meine Befehle,
Interessiert sich nicht, ob etwas gemusst,
Womit ich mich bewusst fordernd quäle.

Das Unbewusste hat mich in der Hand,
Macht mit mir heimlich, was ihm gefällt,
Wird nicht gezähmt durch Tag-Verstand,
Lebt abgeschirmt in eigener Geistes-Welt.

Muss ich vor ihm die Segel streichen,
Vor mächtigem Unbewussten kuschen?
Kann ich es nicht doch noch erreichen,
Will ich mein Leben nicht verpfuschen?

Unbewusstes, wo finde ich dich in mir?
Sitzt du im Bauch, im Herz oder Hirn?
Finde ich dich, wie spreche ich mit dir,
Fernes, nahes Bewusstseins-Gestirn?

Du begegnest mir in den Träumen,
Die ich am Morgen meist vergessen.
Ich möchte dich ins Zentrum räumen,
Deine geistige Nahrung gern essen.

Ich will mich mir dir gern befreunden,
Dein Sein in mein Dasein einbeziehen.
Will unbewusstes Sein eingemeinden,
Vor seinem Anderssein nicht fliehen.

Wer hilft mir, wie helfe ich mir dabei,
Aus Verstandes-Enge zu entkommen?
Mich zu befreien aus Alltags-Einerlei,
Habe ich vieles schon unternommen.

Das Bewusstsein erweiternde Drogen
Sind zwar für Augen-Blicke interessant.
Man wird dadurch auf Dauer betrogen,
Bleibt so kleben am Alltags-Verstand.

Meditation ist Pfad, gern propagiert:
In Stille sitzen und dabei nicht denken.
Pfad, der mich bisher total frustriert,
Kann ich mir bis auf weiteres schenken.

Beten zu Gott, emsige Kontemplation,
Mandalas malen und Mantren singen,
Probiert habe ich alles mehrfach schon.
Nichts schien aber mir was zu bringen.

Schamanentrommelnd zur Seele reisen,
Stunden tief atmen, bis Hände krampfen,
Feinspürend Energie-Strom im Leib sehn:
Was soll ich noch aus Boden stampfen?

Muskeln weich, beweglich massieren,
Neunzig Prozent vegetarisch ernähren,
Worte der Weisheit dichtend erspüren,
Treibt mich auch nicht in neue Sphären.

Mag sein, ich bin noch zu ungeduldig,
Sollte besser jahrzehntelang meditieren,
Wäre das meinem Wachstum schuldig.
Ohne Fleiß wird nichts Neues passieren.

Woher kommt der Wachstums-Wahn:
Immer bewusster, höher und weiter.
Was Wirtschaftswachstum uns angetan,
Stimmt mich eher traurig als heiter.

Reicht es nicht, einfach nur zu leben,
Schritt für Schritt durch Alltag zu gehen,
Nicht immer nur nach Höherem streben,
Bis wir Radieschen von unten besehen?

Warum bin ich nicht endlich zufrieden
Mit dem, was mir dies Leben anbietet?
Ich bin zur Zufriedenheit entschieden,
Hoffe, Unbewusstes es nicht verhütet.

Dialog mit dem Unbewussten

Frage ich: Was willst du jetzt gern trinken.
Sagst du: „Kein Bier!“, würde mir das stinken.
Ich wäre fast genau so schlau wie vordem.
Kommunikation sinnlos, da du zu bequem,

Über was du konkret willst nachzudenken,
Dass ich weiß: Dies ist dir einzuschicken.
Nun gut, ich könnte dich weiter befragen.
Doch was wirst du dir auf Fragen sagen?

Willst du mit Unbewusstem zwiesprechen,
Wird es sich früher oder später rächen,
Wenn du „Nicht“-Sprache nicht beachtest,
Bevor du innen dich zu kontakten trachtest.

Sprichst du nach innen, gilt Philosophie:
Sage nur, was du willst! Sage niemals nie!
Kontakt mit Innerem wird unnütz gefährden,
Sagen wir, wie wir nicht wollen werden.

So wie Vater möchte ich niemals sein.
Doch wie ich sein will, fällt mir nicht ein.
Eines weiß ich sicher und sehr genau:
Eine wie Mutter nehme ich nicht zur Frau.

Wenn du vierzig bist, ist alles in Butter:
Du bist wie Vater. Die Frau ist wie Mutter.
Was du wolltest, wurde innen nicht kapiert.
Negationen wurden schlichtweg ignoriert.

Es wird, an positiven Aussagen orientiert,
Elternnachfolge-Vermeidung absorbiert.
Inneres versteht: Ich will wie Vater sein,
Bessere Frau als Mutter fällt mir nicht ein.

Wenn du dich Dialog mit Innerem stellst:
Pass auf „Nicht“ auf, dass du nicht fällst!
Frage dich: Ist es schwierig und schlimm,
Wenn ich mich mir zuliebe positiv stimme'?

Klärend dürfen wir uns wie anderen gönnen,
Wenn wir sagen, was wir wollen und können.
Wie sollen uns andere je Achtung zollen,
Hören sie, was wir nicht können und wollen?

Wisst ihr noch, wie wenig als Kind uns gefiel:
Störe uns nicht! Geh nach draußen! Spiel!?
Nicht eine der Kinder-Seelen mochte hören,
Dass sie Eltern durch Anwesenheit stören.

Nimm dieses Beispiel und merk dir ab jetzt,
Wie durch „Nicht“ man sich und andere verletzt.
Positivbestimmung verletzt weniger und schon
Verbessert unsere Klarheit die Kommunikation.

Frage ich dich also: Was darf es für dich sein?
Antwortest du darauf, lass mich nicht allein,
Dann kann ich zwar immerfort bei dir bleiben,
Würdest du konkreter Brauchen beschreiben,

Müsste ich nicht tatenlos nur neben dir sitzen,
Müsste aus Angst vor Fehlern nicht schwitzen.
Könnte dich mit dem, was ich kann, beglücken,
Könnte ich dich küssen, dich an mich drücken.

Im „Nicht“ liegt Gefahr, dass wir uns verfehlen.
Negierend entsteht kein Kontakt zu den Seelen.
Wir wollen unser Leben konstruktiv drehen,
„Nicht“ meidend mit „So ja“ in Klarheit gehen.

Bejahung klingt so: „Mich erfreut deine Nähe.
Wie warm und behaglich, wenn du bei mir bist.
Ich habe es gern, streichelst du mir die Zehe.
Es kribbelt so, wenn du den Nacken mir küsst.“

Oder so: „Lasse ich mich auf Partnerschaft ein,
Brauche ich Person, die mich liebt, wie ich bin,
Die sollte mit sich auch einverstanden sein.
Liebe als Erlaubnis zur Freiheit macht Sinn.“

Trancereise: leicht und einfach

Komm und begib dich zum Ruhen, bitte sehr,
Du musst nichts tun. Heute ist nichts schwer.
Du kannst dich hier in Ruhe jetzt niederlegen.
Augenlider und müde Glieder gleich pflegen.

Kopf, Hals, Rumpf, Glieder werden schwer.
Innen bei dir wird es leicht mehr und mehr.
Gedanken können sich zur Ruhe begeben.
Machen Platz für dein reiches Innenleben.

Du sinkst in den Boden jetzt tiefer und tiefer.
Körper wird schwer und weich, als schlief er.
Kannst ab jetzt beginnen, freier zu schweben,
Und in dir erwacht Unbewusstes zum Leben.

Während du wohlig nach innen entschwebst,
Spürst vielleicht du Freude, dass du lebst.
Freude kommt jetzt auf oder wenig später,
Leben genießen ist möglich, kann fast jeder.

Oder Freude harrt verborgen hinter Krusten,
Können sich lösen tief in dir im Unbewussten.
Scheint dir Freude noch bewusst vergraben,
Dein Unbewusstes kann Kontakt zu ihr haben.

Ihm kannst du trauen. Auf seinen Schwingen
Wird zu schweben im Leben dir leicht gelingen.
Unbewusstes atmet dich, lässt Herz schlagen.
Begleitet dich liebend seit deinen Erdentagen.

Dein Unbewusstes macht dir das Leben leicht.
Dein Bewusstsein macht es dir häufig schwer.
Für jetzt dein Unbewusstes als Leitstern reicht.
Lass dich fallen in tiefe Trance mehr und mehr.

Es gerecht für uns und einfach recht fair wär,
Wenn Freude zu erreichen nicht schwer mehr.
Nach einer Serie von freudlos schweren Tagen,
Wirken die meisten einfach niedergeschlagen.

Es wäre gut, wenn wir etwas mehr weich wär'n.
Weicher könnten wir uns so vieles erleichtern.
Für viele scheint Anspannung doppelt leicht,
Weil scheinbar Angst vor Nutzlosigkeit weicht.

Im Augenblicke musst du hier nichts nützen,
Dein Herz nicht dich verspannend schützen.
Kannst deinen Weg einwärts weiter schreiten
Tiefer und tiefer in feine Entspannung gleiten.

Und bist du tief und tiefer bei dir angekommen.
Höre weiter zu, auch wenn nur verschwommen.
Es geht um Entspannung und noch viel mehr.
Es geht um die Haltung zu leicht und schwer.

Neigst du dazu, Leben dir schwer zu machen,
Dann gönne dir mehr Leichtigkeit und Lachen.
Erscheint dir dein Leben zu leicht und seicht,
Gib ihm Tiefe, ohne dass deine Freude weicht.

Viele Menschen hängen am Glauben so sehr:
Leben sei erst wertvoll, wenn mühselig schwer.
Leicht sei Leben für Narren und Scharlatane.
Dies glaubend man Schneisen zu Unheil bahne.

Schwer ist nicht grundsätzlich besser als leicht.
Wenn man Fels-Stein mit Vogel-Feder vergleicht,
Ist eines nicht schlecht und besser das andere.
Ich werte die Schritte nicht, wenn ich wandere.

Wer es schwer hat, ist doch nicht besser dran.
Fraglich, ob ein Pessimist besser denken kann.
Ein Mensch voller Hoffnung ist doch kein Narr.
Nicht leicht oder schwer, jedoch gleich ist starr.

Wer lebendig ist, hält nicht am Gestern fest,
Sich loslassend vom Jetzt überraschen lässt.
Körper ganz schwer und Seele ganz leicht,
Erfahrung, Erwartung augenblicklich weicht.

Ob nun leicht oder schwer, ob groß oder klein,
Alles darf gleich wertig und gleich gültig sein.
Ist dein Körper jetzt schwer, ist er entspannt.
Innen erleichtert zu sein, ist auch interessant.

Du musst nicht nur nach Schwerem streben.
Zugleich unbeschwerlich leicht sei dein Leben.
Kannst du wählen zwischen beidem, bist du frei.
Daraus erwächst dir ein Dasein, reich und neu.

Lebe Leben auch heiter, einfach und leicht.
Leichtigkeit zum Leben vollkommen reicht.
Niemand muss sich zur Vollendung quälen,
Darf sich aus Kokon seiner Qualen schälen.

Darf sich frei von Gewissens-Bissen begeben,
In gutes, sanftes, leichtes und zartes Leben,
Darf täglich singen, hüpfen, tanzen, lachen,
Darf albern sein und tausend Späße machen,

Darf sich freundlich frei durchs Sein bewegen.
Darf Gefühlen nachgeben, wenn sie sich regen.
Und wenn dir nach Lachen ist, dann Lache.
Und wenn dir nach Machen ist, dann mache.

Und wenn dir nach weinen ist, dann weine.
Und wenn dir nach Meinung ist, dann meine.
Ist dir nach gar nichts, lass das Nichts hinein.
Auch das Nichts kann im Leben heilsam sein.

Wir müssen im Leben nicht ständig rackern,
Im Sommer soll man das Feld nicht beackern.
Korn wächst von allein, wir müssen nicht tun,
Wir wachsen und werden, auch wenn wir ruh'n.

Erlaube, in dir zu ruhen ohne Schuld-Gefühle.
Leben braucht auch Muße, nicht nur Gewühle.
Lass dich tiefer noch auf den Boden sinken.
Babys schlafen, wenn satt sie vom Trinken.

Hingabe ist die Gabe, dich dir hinzugeben,
Dich zu lösen hinein in dein Seelen-Leben.
Wenn wir in Resonanz mit Seele schwingen,
Zentriert wir angstfrei das Leben verbringen.

Gib auf all dein Planen und all dein Streben.
Versuch dich lösend dem Leben hinzugeben.
Versuch, dich mitten ins Sein fallen zu lassen.
Darfst alles lieben, musst nichts mehr hassen.

Was ganz werden will, wird Seele ergänzen.
Tiefe Freude in dir bringt Augen zum Glänzen.
Du brauchst zum Du-Selbst-Sein keine Norm
Und für Liebe brauchst du keine starre...

Darfst im spontanen Impuls wonniglich treiben,
Wirst dich auflösend dennoch du selber bleiben.
Löse dich einfach auf, hab davor keine Angst,
Da du Persönlichkeit nicht mehr finden kannst.

Du brauchst nicht starre Hülle noch feste Form,
Lebst du im Seelen-Einklang, ist das enorm.
Schaffe dir einen Alltag, wo Lockerheit möglich,
Wo du Sanftheit und Liebe begegnest täglich.

Wenn du dichten willst, fang an zu dichten.
Kommt Pflicht-Gefühl auf, verfolge Pflichten.
Wenn wir uns an Impulse der Seele halten,
Müssen wir uns nicht verhärten und spalten,

Müssen wir nicht mehr sein, wer wir nicht sind.
Fühlen wir uns klein, gehen wir in unser Kind.
Nehmen es an die Hand, denn wir sind groß.
Ist das Leben nicht einfach, einfach famos?

Können das Kind in uns zärtlich berühren,
Nicht geführte Gespräche mit ihm führen.
Können uns liebevoll herab zu ihm neigen
Und ihm Auswege aus seinem Elend zeigen.

Vergangenheit selbst ist zwar schon vorbei,
Doch Erinnerung daran wird heilsam neu.
Was schädlich, muss nicht mehr schaden,
Da wir inneres Kind in unserer Liebe baden.

Ob du glaubst oder nicht: Leben ist leicht,
Auch wenn es bisweilen schwer erscheint.
Solche Leichtigkeit ist keineswegs seicht,
Auch wenn dies deutsche Volks-Seele meint.

Auch wenn andere oft Depressiv-Sein üben,
Lass dich von Schwerdenken nicht betrüben.
Träge Schwere aus Körper und Seele weicht,
Erlaubst du dir ein Dasein, heiter und leicht.

All deine Schwernis ist nur Illusion, die du
Dir auferlegt, vermutend, Leben sei Leiden.
Es gibt Menschen, sieh diesen lernend zu,
Für die trotz Leides Dasein voller Freuden.

Leicht meint: Sich nicht zu ernst nehmen,
Tun und Versagen mit Humor betrachten,
Für Dummes, Fehler sich nicht schämen,
Sich und andere vorurteilslos beachten.

Leicht meint: Auf Augenblicke schauen,
Gestern abstreifen wie Schlangen.-Haut,
Glück nicht im Nimmerland Morgen bauen.
Nur Narr sein Haus auf Treibsand baut.

Leicht meint: Das im Herzen wiegen,
Was Schicksal uns ins Leben gefügt,
Uns nicht wollend grollend verbiegen,
Weil, was wir bekommen, nie genügt.

Leicht meint: Einverstanden damit sein,
Wer wir im Laufe des Lebens geworden.
Stimmt dies mit Sehnsucht nicht überein,
Übergib deine Sucht Winden aus Norden.

Unerfüllte Sehnsucht kann sehr ermüden.
Munterer Wind bläst Sucht nach Süden.
Derweil liegst du weich auf einem Rasen,
Schaust, wie Winde Wolken wegblasen.

Leicht meint: Allen Ballast abschmeißen,
Der uns ängstlich im Gewohnten fixiert.
Hinter Wolken Sonnen-Strahlen gleißen,
Frei fliegend Seele die Sterne berührt.

Es ist allemal leicht, leicht zu werden
Bedarf keiner quälenden Vorbereitung.
Erlaube dir Leichtigkeit jetzt auf Erden.
Beginne, stehe zu deiner Entscheidung.

Komm, Engel, breite Schwingen aus,
Fliege mit mir ins Reich der Freude.
Wind und Wolken sind neues Zuhause'.
Ich darf glücklich sein allzeit ab heute.

Einfach ist, mich hinzugeben,
Einfach, ganz bei mir zu sein.
Einfach ist das ganze Leben,
Einfach auch bei Not und Pein.

Einfach ist, dir Platz zu finden.
Einfach lass ins Herz mich ein.
Einfach kannst du dich verbinden.
Einfach kannst du bei mir sein.

Einfach ist es, dich hinzugeben,
Einfach mitteilen: Ich bin bereit.
Einfach einverstanden werden
Hier und heute in Raum und Zeit.

Lass uns Einfaches erstreben.
Für Kompliziertes ist keine Zeit.
Einfach wachsend uns verweben
Jetzt verbunden in Ewigkeit.

Schau Geliebte, Schwere geht
Von Liebes-Winden weggeweht.
Schäfchenwolken sich zeigen.
Empor zu ihnen Seelen steigen.

Regen aus ihnen ist wie Weinen.
Löst Schmerz, lässt Freude keimen.
Hör den Klang im Lebens-Gedicht,
Das zu unseren Herzen spricht:

"Fürchtet euch vor Leben nicht,
Werft ab Erwartung Blei-Gewicht,
Macht wie Winde euch leicht,
Dass Angst der Weite weicht.

Schmeckt Sein auf allen Wegen.
Spürt Segen in Herzen sich regen.
Ohne Verzagen könnt ihr wagen
Und hilfreiche Geister befragen."

In den Tagen, da Sommer weicht,
Wird ums Herz mir endlich leicht.
Ich erspüre, wie Liebe uns leitet,
Uns Wohlmeinendes begleitet,

Fragen stellt, an Mustern rührt,
Fixiertes spürt, zu Sinnen verführt.
Da wir auf diesen Pfaden wandeln,
Wird Anmut entstehen im Handeln.

Was uns begegnet, sei willkommen.
Habe Herzens Stimme vernommen.
Spricht von Wachstums-Möglichkeiten,
Gelingt es, uns seelenwärts zu weiten.

Ich möchte leben, dich zur Seite,
Mit dir in Liebe ich weiterschreite
Hinauf zu den Weiden der Seelen
Heilende Wege lass uns wählen.

Bevor ich Trancereise demnächst beende,
Erlaube dir noch einmal tiefer zu gehen.
Mag sein, es öffnen sich Türen und Wände,
Wo freudvolles Leben du jetzt kannst sehen,

Wo du jetzt erleben kannst, alles wird gut,
Alle freudige Leichtigkeit ist in dir enthalten,
Wo die vollendete Zukunft dir zuspricht Mut,
Dein Leben mal eben ganz neu zu gestalten.

Sinke tiefer zu dir und lasse dich dort gleiten,
Hinab und hinauf zu deinen Quellen der Kraft.
Vielleicht flüstern Stimmen aus fernen Weiten
Was benötigt wird, dass man Neues erschafft.

Ich werde für ein Weilchen jetzt schweigen.
Nimm dir Zeit, in deinem Tempo zu gehen.
Dein Unbewusstes wird dir Lösungen zeigen,
Die dein Ich nicht hören kann noch verstehen.

Mit dem, was du in dir erahnst und erschauet,
Wird Neues, Heilendes beizeiten geschehen.
Kannst Entwürfen vertrauen, die du erbaust.
Entspann dich! Lass los! lass es geschehen!

PAUSE/SCHWEIGEN/SCHAUEN

Nun komme ins Alltags-Bewusstsein zurück.
Für heute ist genug getranct und geträumt.
Achtsames Handelnd realisiert dein Glück.
Was am Glück dich hindert, wird weggeräumt.

Bewusstsein mag noch nicht daran glauben,
Doch dein Unbewusstes wird dir jetzt erlauben,
Mehr und mehr heilendes Leichtes zuzulassen
Und dein Dasein als Freudenfest aufzufassen.

Verabschiede dich von Trance und Träumen.
Lass uns beiden den Alltag nicht versäumen.
Und wenn du erwachst, sei munter und frisch.
Für deine Seele ist üppig gedeckt der Tisch.

Kannst, wann du willst, wieder zur Seele reisen.
Verbunden mit ihr nahrhaften Labsal speisen.
Fühlst du dich seelenbezogen dennoch allein,
Lade auch meine Seele ganz einfach mit ein.

Komm wieder hierher! Sei wieder ganz wach!
Öffne die Augen und höre alltäglichen Krach!
Wie ein Kätzchen recken auch deine Tatzen.
Kannst dich aufrichtend die Füße platt steh'n.

Transpersonale Therapie als Neoschamanismus

Reise ins Bewusstsein

Bewusstsein ist mehr als sichtbare Hirn-Funktion.
Es ist Raum, weit wie das Universum gedehnt.
Wie real wahrgenommen, in Phantasie Illusion.
Was bewusst Sein genau, wird selten erwähnt.

Auch wenn Durchleuchtungs-Maschinen erfunden,
Die zeigen, welches Denken Hirn-Areale aktiviert,
Kann keiner Bewusstsein von außen erkunden,
Da entscheidender Prozess stets in uns passiert.

Es braucht Mut, in Bewusstseins-Welt zu reisen.
Auf dem Abenteuer-Pfad ist man auf sich gestellt.
Keiner kann von außerhalb Richtungen weisen.
Es ist nicht-kartierbare, grenzenlose Innenwelt.

Reise-Proviant ist Vertrauen, Hingabe, Spür-Sinn.
Kompass ist gefertigt aus Neufreude und Liebe.
Gebremst werden wir durch Angst vor Wahn-Sinn.
Ego ängstigt, wünschend, dass alles so bliebe.

Sobald wir uns eingehend von innen anschauen,
Bietet nicht Verstand noch Gefühl sicheres Netz.
Dort kann man nicht Logik noch Sinnen trauen.
In Innenwelt herrscht eigenes, fremdes Gesetz.

Im diesem Reich ist alles verbunden, inklusiv,
Raum-Ordnung, Zeit-Fluss sind aufgehoben,
Hier ist Naiv-Sein klug, sind Intelligente naiv.
Ängste vor Irrationalem, Kontrollverlust toben.

Bewusstseins-Reich vereint viele Dimensionen:
Profanes neben Göttlichem auf gleicher Stufe,
Hier ist Nichts, dort sind Feen und Dämonen.
Schweigen kann laut sein, als wenn ich rufe.

Folgt man dort den Spuren von Möglichkeit
In Erlebensräume mit neuen Seins-Entwürfen,
Entsteht eine Ahnung von neuer Wirklichkeit,
An der wir Entscheidungen ausrichten dürfen.

In Bewusstseins Unendlichkeit erwächst Angst,
Dass du dich verirrend nicht heim zu dir findest,
Verwirrt nie mehr in unserer Normalität anlangst,
Verwirrt, fasziniert dich an Anderswelt bindest.

Willst du Bewusstseins-Grenzen überschreiten,
Reise in die Anderswelten nicht unbegleitet.
Lass dich von kundigen Freunden begleiten,
Dass Neuangst vergeht, Neufreude dich weitet.

Lass Angst dich nicht an Innenreisen hindern.
Fremdes erzeugt Ängste. Das ist nun mal so.
Du kannst experimentell Reiseangst mindern.
Lass die Angst vor Angst los. Spül sie ins Klo.

Spiegelreise

Ich beschreibe Bewusstseins-erweiterungsweg,
Für die, die psychisch stabil, ganz ungefährlich.
Psychodelische Drogen möglichst beiseite leg.
Nur tief atmen, forschend schauen, mehr nicht.

Setze dich in abgedunkelten Raum vor Spiegel,
Blicke im Kerzengeflacker weich ins linke Auge,
Atmend weiche auf deine Bewusstseins-Siegel.
Vier Bewusstseins-Ebenen real und genau seh'.

Bewusstseinszustand durch Tier symbolisiert:
Die Schlange, der Jaguar, Kolibri und Adler.
Jedes Tier dich in einen anderen Raum führt.
Spüre Tier, wie es mit dir auf dem Pfad wär.

Auf Schlangen-Ebene erscheint alles normal,
In der Welt des Jaguars wird Vielfalt faszinieren.
Im Raum des Kolibris wird für dich Mystik real.
Adler wird dich hin zur Energie-Lösung führen.

Was immer experimentierend du dabei siehst,
Werte nichts ab. Lasse alles gleich gültig sein.
Auf dass du erwartungsoffen Erfahrung genießt.
Lass dir Zeit, atme langsam tief, lass dich ein.

Seelenlandkarte

Vorweg eine Vorstellungskarte der Seele,
Die uns Reisenden mehr Orientierung gibt.
Wir Reisen an unseres Daseins Quelle.
Vorsicht: Die Weltsicht sich dabei verschiebt.

Lasst uns zuerst in die Unterwelt steigen,
Dorthin, wo alles Sein seinen Ursprung hat.
Wo wir uns vor Vergangenen verneigen,
Fand Karma bestimmendes Schicksal statt.

Lebensversuche voll Sorgen und Schmerz,
Die wir durchschreiten, frei, unbefangen.
Karma erdeuten als Auftrag lebenswärts,
Um zu neuen Experimenten zu gelangen,

Im Lichte des Lebens findet sich alle Zeit,
Obwohl wir es liebend gern übersehen,
Der Gegensatz todbringender Dunkelheit.
Wir müssen lernen, zu beidem zu stehen.

Erst in stetem Kreislauf von Tod, Leben, Tod,
Durch den der Hauch von Unendlichkeit weht,
Befreien wir uns aus begrenzender Not,
Die Tod nur als Ende des Daseins versteht.

Gereinigt im Vollbad der Seelen-Berührung,
Indem wir durch Elend zu Schätzen steigen,
Übergeben wir uns heiliger Lehrer Führung,
Die uns unseres Daseins Bestimmung zeigen.

Und ganz weit in der Ferne am Horizont,
Dort, wo jede Vorstellung beendet scheint,
Findet sich, wofür es zu Leben sich lohnt,
West Urseelenkraft, die uns alle vereint.

Kosmische Kräfte einladen

Lasst uns leibhaftig auf Seelen-Suche gehen
Und kosmische Kräfte zur Hilfe nehmen.
Auch wenn wir den Kosmos kaum verstehen,
Müssen wir uns seiner Hilfe nicht schämen.

Zum Wachsen bedarf es des Feuers Kraft,
Das wärmend, Licht bringend Altes verzehrt.
Wir brauchen den Wandel. Wer Neues schafft,
Sich nicht gegen das fließende Leben wehrt.

Das Wasser ist Symbol für inneres Fließen,
Für Kraft, die Geschmeidigkeit entspringt.
Fließendes lässt uns das Leben genießen,
Indem man schwimmt und bisweilen versinkt.

Die Erde steht für unsere innere Gründung,
Verleiht uns Richtung und Boden in einem,
Sie schafft dem Wasser Quelle und Mündung,
Macht, dass vergehen zu Staub und keimen.

Die Luft repräsentiert Kräfte des Unsichtbaren,
Die alles durchdringend im Verborgenen wirken.
Als Windböe zaust diese Luft an den Haaren,
Treibt Wolken umher und die Pollen der Birken.

Achtes Chakra meint diese kosmische Welt,
Die uns Leib umhüllend und bergend nützt.
Mit ihm errichten wir ein energetisches Feld,
Das uns auf den Reisen zur Seele schützt.

Dieses schwebt über uns als Kugel von Licht.
Mag sein, du kannst es mit Händen erspüren.
Mag sein, du siehst es oder siehst es noch nicht.
Erlaub dir, es schützend um deinen Leib zu führen.

Während du dich in kosmisches Licht einhüllst,
Lade Krafttiere ein, die dich auf Reisen begleiten,
Die dich unterstützen, wenn du es wirklich willst,
Mit dir zur Seele fliegen, kriechen und schreiten.

Kommt mit mir, du heilende Schlange im Süden,
Hilf mir, mich zu häuten, alte Last abzustreifen,
Gib mir neue Kraft, sollte ich reisend ermüden.
Gib mir Erkenntnis, sollte ich was nicht begreifen.

Kommt mit mir, geschmeidiger Jaguar im Westen,
Mach mir Mut mit deiner Kraft, deinem Brüllen.
Hilf mir, Elend zu vernichten zu meinem Besten.
Hilf mir, mich hinzugeben einem höheren Willen.

Komm mit mir, ausdauernder Kolibri im Norden,
Der tausende Meilen zu labenden Nektar fliegt.
Gib mir die Geduld, der zu sein, der ich geworden,
Der sich mag wie er ist, sich nicht mehr verbiegt.

Kommt mit mir, hoch fliegender Adler im Osten.
Verschaffe mir Abstand zum Leben und Überblick.
Lass mich von deiner wissenden Sehkraft kosten.
Hilf mir meine Wege zu finden zu Liebe und Glück.

Jetzt bist du für die Reise zur Seele vorbereitet.
Du hast Elemente eingeladen, Chakren aktiviert.
Hast Krafttiere dabei, die dich dienend begleiten.
Reise los und sei sicher, dass nur Gutes passiert.

Schlangenebene

Schlange steht symbolisch für Wachbewusstsein,
Für aufmerksames Wahrnehmen zum Überleben.
Spüre die Erlebens-Qualität, lass dich mit Lust ein,
Ihr rechten Stellenwert und Würdigung zu geben.

Dein Bewusstsein auf Ebene der Schlange ist gut,
Wenn du dich behauptend den Alltag durchstehst.
Diese Schlange in dir ist Quelle für Kraft und Mut,
Mit denen du durch Fährnisse des Lebens gehst.

Wollen wir, solange wir gebunden an diese Welt, ein
Halbwegs sicher erscheinendes Alltagsleben führen,
Müssen alle unsere Sinne punktgenau wach sein,
Müssen Muskeln für Kampf und Flucht funktionieren.

Zum Überleben brauchen wir Instinkte und Reflexe,
Mit autonomen Reaktionen aus dem Nervensystem.
Wir brauchen das Hirnareal der kriechenden Echse.
Zu schade, wenn ich mich meiner Tiernatur schäm.

Im Tieralltag brauchen wir klare, eindeutige Formen,
Brauchen wir stützenden Grund und sicheren Raum,
Brauchen wir Routinen, Verbindlichkeit und Normen.
Bunte Vielfalt und Unwägbarkeit nützt uns dort kaum.

Aus Schlangen-Bewusstsein in den Spiegel geblickt,
Erkennen wir ausschließlich Vertrautes, Bekanntes.
Alles scheint wie normal, nichts wirkt wie verrückt.
Fremdes man da besser nicht an sich heran lässt.

Jaguarebene

Irgendwann ist Schlangen-Bewusstsein ausgereizt,
Dann tritt an seine Stelle unstetes Jaguar-Schauen.
Mit Gedanken und Gefühlen wird nicht mehr gezeigt.
Aus Phantasie können wir eigene Welten erbauen.

Auf Ebene zwei beginnt sich dein Antlitz zu ändern.
Züge werden maskenhaft, fremdartig, alt oder jung.
Innerlich aufbrechend zu fernen Leben und Ländern
Erscheint Dasein wie verwandelt durch Zaubertrunk.

Geh nicht in Angst, atme tief und gleichmäßig weiter,
Wie Höhlenforscher schreite achtsam-mutig voran.
Was du als dein Zerrbild erblickst, nicht nur heiter.
Schau dich dennoch sanft forschend weiterhin an.

Was du weich blickend erschaut, ist nicht alles nett.
Ob dich graust, was dir widerscheinend begegnet?
Vielleicht erblickst du dich als Mumie oder Skelett.
Schau Möglichkeits-Welten und fühle dich gesegnet.

Unsere Phantasie schafft fortwährend Wirklichkeit,
Die Entscheidungen beeinflussend machtvoll wirkt.
Sind wir diese Wirkungen anzuerkennen bereit,
Erwerben wir auf uns Einfluss, was Chancen birgt.

Durch fühlende Wertung und Bedeutungsbeigabe,
Bildhafte Vorstellungen, Metaphern und Allegorien,
Schaffen wir uns unsere Tempel mit Bundeslade,
Die Orientierung gebend in ihren Bann uns zieh'n.

Sind jedoch diese Abbilder wirklich nur Phantasie?
Kann man ihnen auch andere Bedeutung verleihen?
Vielleicht zeigen sich mir Leiber, die Seele sich lieh,
Um sich selbst und die Welt von Not zu befreien.

Alle Gesichter, die wir im Spiegel erschauen grad,
Vielleicht erinnern sie an manche früheren Leben,
Moment-Aufnahmen von unserem karmischen Rad,
Schicksale, aus denen wir uns dieses Leben weben.

Schau dir genau die Facetten der Inkarnationen an,
Die dich zu dem gemacht haben, der du heute bist.
Kannst dich von ihnen verabschieden. Irgendwann
Dieser karmische Zwang nicht länger vonnöten ist.

Lässt du den Reigen der Selbstbilder im Spiegel zu,
Ohne diese abzuwerten und allzu sehr anzuhaften,
Wird bald Spiegelbild still. Auch du kommst zur Ruh.
Du wirst in ein Antlitz voll Klarheit und Kraft sehn.

Kolibriebene

Jaguar-Bewusstsein hat damit in dir abgedankt,
Bist auf dritte Bewusstseins-Ebene geklommen.
Bist in mystischem Reich des Kolibris angelangt,
Bei Heiligen, Faunen und Feen angekommen.

Hier siehst du dich, wie dein Selbst durchscheint,
Ahnst vielleicht sogar, was deine Bestimmung ist.
Hier erkennst du hinter Scheine, wie du gemeint,
Verbunden mit Weisen wie Buddha und Christ.

Kolibri zeigt dir jenseits beengender Wirklichkeit,
Chancen, die dir dein Leben hier noch bietet.
Kolibri offenbart dir das Reich deiner Möglichkeit,
Dessen Zugang im Alltag von Schlange gehütet.

Hier scheint Ahnung durch, was noch nicht getan.
Was in dir, um dich auf Verwirklichung wartet.
Möglichkeits-Antlitz als Potenzial betrachtend ahn,
Was zu tun oder zu lassen, dass Neues startet.

Halte inne, atme weiter, lass Bild in dich sinken,
Lass das Ahnen zu, dass du mit allem verbunden.
Darfst dich hingebend Wein der Erlösung trinken.
Hast Wesen erkannt, Weg zur Seele gefunden.

Doch dann löse dich. Erlaube dir, weiter zu zieh'n.
Jenseits der Selbst-Welt wartet deine Göttlichkeit.
Solange wir Unschaubarem, Unsagbarem flieh'n,
Sind wir noch nicht wahrhaftig zu leben bereit.

Adlerebene

Atme weiter, lass alles zu, Schauder und Zweifel,
Wenn dich Schauen hinauf zu Adler-Ebene bringt.
Alles, was ängstigt, machst du selbst, kein Teufel.
Schlangen-Bewusstsein mit höheren Ebenen ringt.

Standard-Alltags-Bewusstsein erklärt logisch dann,
Unerreichbar sei Bewusstsein, das abbildfrei denkt,
Dass Blick in den Spiegel nicht objektlos sein kann.
Verstand wird durchgeschüttelt, irritiert, gekränkt.

Erwartungsfrei atmend weiter in Spiegel schauend,
Lass zu, wenn beim Betrachten dein Antlitz zerfällt.
Du bist pure Energie. Auf Energie-Sein bauend
Trittst du mit Adler-Bewusstsein in Anders-Welt.

Wer mit offenen Augen in leeren Spiegel blickt,
Nichts Materielles mehr von sich erkennen kann,
Nicht verwunderlich, wenn er anfangs erschrickt,
Erschreckend aus Adler-Ebene raus fällt sodann.

Es bedarf steter Übung, Bewusstsein zu weiten.
Alles Neue erschrickt uns. Schreck macht eng.
Gewöhnten wir uns an Anders-Welt beizeiten,
Auf Adler-Ebene verharren irgendwann gelang'.

Dank an Reisebegleiter

Ich danke dir, Kolibri,
Kleiner Reisebegleiter,
Für deine Liebes-Müh,
Doch nun zieh weiter.
Ich danke dir, Jaguar.
Hast kräftig gebrüllt.
Hast verletzte Seele
In Liebe eingehüllt.
Ich danke auch dir,
Heilende Schlange.
Bleibe nahe bei mir,
Schütze mich lange.
Ich danke dir, Adler,
Der über mir schwebt.
Du hilfst zu verstehen,
Wozu man hier lebt.

Wege in die Unterwelt

Stell dir vor, du stehst mitten auf einer Wiese,
Umzäunt von Hecken, begrenzt durch Wald,
Heu-Blumen riechend durchstreifst du diese,
Kommst zu einem Eingang ins Erd-Reich bald.

Steigst nach unten steinerne Stufen, kriechst
In ein Mause-Loch, sinkst abwärts wie Stein
Ganz tief hinab, während du Erd-Reich riechst,
Lässt du dich gehen, fallen, lässt du dich ein.

Gleitest tiefer und tiefer durch erdige Schwärze,
Durchquerst vielleicht Höhlen-Gewölbe, bizarr,
Bleibe auf dem Weg, offen, tapfer im Herze.
Gib dich berührbar bewegt, nicht fühllos starr.

Und fern hörst du ein Rauschen irgendwann.
Neben dir gurgelt bald schwarzsilberner Fluss.
Folge seinem Lauf oder, wenn es gefallen kann,
Lass dich in ihm treiben frei von innerem Muss.

In der Ferne scheint ein Licht, taghell und klar,
Das dem Fluss und dir die Richtung anzeigt.
Du wirst der Unterwelt deiner Seele gewahr,
Wo du erforschen kannst, wie alles gemeint.

Wieder findest du dich in Wald, Wiese, Feld,
Du kannst Plätze hier aufsuchen, die stärken.
Kannst Krafttieren begegnen in dieser Welt,
Sie zur Seele befragen, dir Antworten merken.

Vielleicht triffst du schreitend auf weise Wesen,
Die wegweisend dir Zeichen und Worte anbieten.
Vielleicht kannst du in Zweigen der Bäume lesen.
Lass dich überraschen von Symbolen und Riten.

Vielleicht triffst du auf Wächter, die dich stoppen,
Die dir Zutritt zu bestimmten Arealen verwehren.
Achte und höre auf sie, ohne sie trotzig zu foppen,
Und merke dir die Worte, mit denen sie belehren.

Sei aufmerksam, wach, frei und gelassen zugleich,
Wenn du durch deine Welt fliegst, wanderst, gleitest.
Mit jeder Seins-Erfahrung im unteren Seelen-Reich,
Du Verständnis von Herkunft und Wesen weitest.

Sei willkommen in der Unterwelt deiner Seele,
In dem Teil, der stets teilhatte, als alles begann.
Dort in dir Wege zur Selbst-Erkenntnis wähle,
Die dir Entfaltung ermöglichen, irgendwann.

Zuerst steige ein in die Kammer der Wunden,
In der du erfahren kannst, was dich gekränkt,
Was jemals dir Leib und Seele zerschunden,
Doch von dir aus Angst und Schmerz verdrängt.

Sei dir darüber klar: Du bist nicht mehr Opfer,
Bist nur noch Betrachter, nur Zeuge von dir.
Altes Leid besteht als Erinnerung im Kopf, der
Aufträgt: Komm lausche, sieh hin und erspür.

Alsdann in der Kammer der Seelen-Verträge,
Wirst du mit Folgen der Kränkung konfrontiert.
Dort entdeckst du die Texte und andere Belege,
Für Entscheidung, die heimlich Regie in dir führt.

Verlass nicht eher die Kammer, bevor dir klar ist,
Was an dem Vertrags-Text dich einengt und quält.
Schreibe neu, wie der Text heilsam und wahr ist.
Mache allen klar, dass das Alte nicht mehr zählt.

Ist dies erledigt, geh in die Kammer der Gnade.
Dort findest du Heilendes, Linderung und Trost.
Im unverletzbaren Seelen-Teil die Wunden bade,
Sei dich hingebend von innerer Liebe gekost.

Steig zuletzt hinein in die Kammer mit Schätzen,
In der wir Hinweise zur Heilung im Alltag finden.
Indem wir Seelen-Botschaft in Handeln übersetzen,
Können alte Beschränkungen wir überwinden.

Nimm den Schatz mit dir und bewahre in gut.
Sein Sinn mag sich dir nicht gleich erschließen.
Doch mit etwas Geduld und beharrlichem Mut,
Blumen der Wandlung dem Schatz entspringen.

Trommeln

Lass dich tragen von der Trommeln Klang,
Wenn du deine Pfade zur Seele beschreitest.
Hangle dich an Rhythmus und Ton entlang,
Während du Herz-Raum zur Seele hin weitest.

Erlaube dem Trommel-Schlag, dich zu führen,
In deine Innenwelt, aus Phantasie gebaut.
Der wird Heilendes in sich sehen und spüren,
Wer sich Überraschendem zu öffnen traut.

Hörst du von Ferne rhythmisches Pochen,
Die Pulsation aller Herzen und der Welt?
Jeder Schlag wird von Stille unterbrochen,
In der sich Unendlichkeit zu dir gesellt.

Jeder Trommel-Schlag erinnert ans Leben.
Jede Pause dazwischen erinnert an Tod.
Kannst der Trommel trauend dich hingeben,
Weil Seele niemals vom Sterben bedroht.

Du erlebst dich gleichsam als Psychonaut,
Der durch das Universum der Seele gleitet,
Der sich seine Seele von innen anschaut,
Sich öffnend zum Göttlichen in sich weit.

Du tauchst hinein in der Seele Kammern,
Erlebst der Liebe entgrenzendes Jauchzen,
Erfährst auch Gründe für bitteres Jammern.
Wer liebt, muss das Leiden eben auch sehn.

Lass dich ganz auf dein Seelen-Erleben ein,
Egal, ob du nun in dir oder außer dir bist.
Könntest ebenso gut auch neben dir sein.
Raum-Zeit ohne Sinn in der Seelen-Welt ist.

Benutze Leit-Strahlen aus klopfenden Tönen,
Um unruhigen Geist von Angst zu befrei'n.
Wir können uns Ängstlichkeit abgewöhnen,
Hüllen wir unsere Beklemmung in Liebe ein.

Schlag um Schlag der Trommel gemahnt:
Wir Menschen sind nur aus Liebe geboren.
Ein Wissen, dass jeder von Kind an geahnt,
Erwachsen jedoch oft hat wieder verloren.

Liebe ist Dolmetscher zwischen den Welten,
Liebe verbindet Leib und Seele harmonisch.
War von Anbeginn da und wird ewig gelten.
Wohl denen, bei denen die Liebe chronisch.

Leben ist stets nur so, wie es dir erscheint,
Ist so, wie du es wertend für dich gestaltest.
Entdecke Leben, wie es wirklich gemeint,
Dass als liebende Seele du dich entfaltest.

Ruft dich die Trommel in den Alltag zurück,
Folge ihrem Rufen unverzagt ohne Murren.
Nur im Alltag entsteht unser Lebens-Glück,
Indem wir probend Geglücktes festzurren.

Es ist mehr Göttliches im alltäglichen Sein,
Als wir dies verkennend erkennen können.
Wie schön ist es sich, statt erhaben allein,
Beziehung zu Mensch und Natur zu gönnen.

Doch dass du dich nicht zu wichtig nimmst,
Wenn du hin und wieder im Alltag scheiterst.
Frage nicht: Mache ich es recht so, stimmst?
Beachte stattdessen, dass du dich erweiterst.

Gehe dazu auf dir ureigenen Lebens-Wegen,
Gehe sie lächelnd aus deiner Mitte heraus.
Gib dich dem Sein hin, ohne lang zu überlegen.
Nicht wirklich gelebt zu haben, ist ein Graus.

Ist dir wieder einmal an Wachstum gelegen,
Denk an die Trommel und ihre Reise-Lieder.
Reise auf ihnen deiner Seelen-Welt entgegen,
Lass dich in ihr an kraftvollen Plätzen nieder.

Chakren reinigen

Leib ist insgesamt ein geheiligter Raum,
In dem sich lebendige Seele entfaltet.
Leben ist Energie. Wir spüren sie kaum,
Da sie selbstverständlich in uns waltet.

Energie ist in sieben Leib-Zentren zentriert,
Die indische Weise die Chakren nennen.
Wer gern ein energiereiches Leben führt,
Sollte Chakren-Energie aktivieren können.

Basis-Chakra verbindet uns mit dem Grund,
Wo wir sicher mit Leib und Leben stehen.
Energie haben meint: verwurzelt sein und
Forschend hinaus in die Welt zu gehen.

Hier herrscht die Energie der Schlange,
Mit instinkthaften Kräften fürs Überleben.
Die bodenverhaftet uns sichert solange
Wir nicht nach jenseitiger Weisheit streben.

Nabel-Chakra steht für unsere Sexualität,
Mit der wir uns schöpferisch entladen.
Energie befreiend Kreativität entsteht
Als zur Erfüllung weisender Roter Faden.

Hier zeigt sich uns die Jaguar-Energie,
Die wertend Gefühle und Denken vereint.
Energie, die Dauer und Richtung verlieh,
Um Wege zu finden, für die wir gemeint.

Sonnen-Chakra steht für Selbst-Wert-Gefühl,
Als des Lebens tatverstärkender Würze.
Energie findet der, wer im Alltags-Gewühl
Sich Zeit für sich nimmt trotz Lebens-Kürze.

Herz-Chakra steht für unsere tiefe Liebe,
Die das Einzelne und das Ganze umspannt.
Wenn uns nicht mehr als die Liebe bliebe,
Wäre sie allein schon ein Energie-Garant.

Hals-Chakra steht für den Selbst-Ausdruck,
Für das, was wir von uns zu zeigen bereit.
Teile ehrlich dich mit, gib dir einen Ruck.
Entäußerung die Rückhalte-Energie befreit.

Das **Stirn-Chakra** steht für unsere Intuition,
Für Erkennen, was unseren Weg bestimmt.
Dank siebtem Sinn unterscheiden wir schon,
Was Energie uns gibt und was sie uns nimmt.

Im dritten Auge waltet die Kolibri-Energie,
Mit der wir das Dasein ins Sosein träumen.
Aus Träumen erwächst unsere Mythologie,
In der wir Liebe den Ehren-Platz einräumen.

Kronen-Chakra steht für unser ewiges Sein,
Das über irdisches Leben hinaus verweist.
Lassen wir uns auf unsere Seelen-Welt ein,
Durchströmt Energie uns, die lange vereist.

Über Kronen-Chakra mit allem verbunden,
Treten wir ins Energie-Feld des Adlers ein.
Auf dessen Schwingen zur Seele gefunden,
Überwinden wir Grenzen im irdischen Sein.

Verwurzelt, kreativ und voll Selbst-Wert-Gefühl,
Liebevoll, ausdrucksstark und auch intuitiv,
Seelenverbunden und von all dem recht viel:
Energieresichtes Dasein scheint sehr attraktiv.

Wenn wir achtsam unsere Chakren reinigen,
Werden sich frische Energien in uns regen,
Sich schrittweise zu einem Strom vereinigen
Der uns innenwärts treibt mit heilendem Segen.

Die Chakren sind leiblich und zugleich ideell.
Sind auch zu reinigen durch Leib-Berührung.
Doch rein werden Chakren nicht allzu schnell,
Denn Reinheit erwächst aus Lebens-Führung.

Solch Ziel ist scheinbar nicht zu erreichen.
Es scheint viel zu hoch und zu weit weg.
Da scheint es besser, die Segel zu streichen.
Beschränkt auf Leiden als Lebens-Zweck.

Glaubt nicht, was innere Stimmen erzählen,
Die hörend wir alltagsverhaftet resignieren.
Wir dürfen unseren Weg zur Seele wählen,
Ein freies und glückvolles Leben führen.

Verbote, Gebote, Moral, Müssen und Sollen,
Sind Stopp-Schilder auf unserem Seelen-Weg.
Wir müssen ihnen nicht Beachtung zollen.
Freiheit der Wahl ist des Menschen Privileg.

Wege zur Seele sind mit Erlaubnis gepflastert,
Mit loslassender Hingabe, Einverstandensein.
Wer vertrauensvoll ins Leben gleitet, erfährt:
Dieses öffnende Dürfen macht frei und rein.

Wege zur Seele führen stets über das Neue,
Über das, was uns ängstigt, weil unbekannt.
Durch täglich Neues dich von Ängsten befreie.
Nimm mit Neufreude dein Leben in die Hand.

Neufreudig, vertrauensvoll, Erlaubnis gebend,
Experimentierbereit, achtsam, erfahrungsoffen:
Entwirf neu dein Dasein, seelenwärts strebend.
Wir dürfen wachsen, lieben, auf Erfüllung hoffen.

Auf den Wegen nach innen zu unserem Wesen,
Werden die Energie-Zentren gleich mit geputzt.
Seelenkraft wirkt wie ein energetischer Besen.
Dumm wäre, wer diese Kraft-Quelle nicht nutzt.

Wir können auch dann schon zur Seele reisen,
Wenn in uns Chakren noch energetisch verklebt.
Allein dadurch kann man sich glücklich preisen,
Dass man dem Seelenkontakt entgegen strebt.

Doch können wir uns gleichfalls daran gewöhnen,
Chakren täglich durch Reinigungs-Rituale zu klären,
Wie Zähne putzen, Hände waschen, Haare föhnen.
Alltags-Verstand wird sich anfangs dagegen wehren.

Alltags-Verstand ist jedoch nur unser kleiner Geist,
Mit der einengenden Welt des Egos verbunden.
Doch Vorsicht: Das Ego, erfindungsreich, dreist,
Hat manchen Wachstums-Versuch unterbunden.

Ego-Verstand arbeitet abwertend, intellektuell,
Mit Vermeiden, Verdrängen, Unwichtig-Machen.
Unsere Angst vor der Angst benutzt er schnell,
Feuer speiender, niemals verzeihender Drachen.

Wir müssen nicht auf Worte unseres Egos hören,
Obwohl sie mächtig sind und uns Furcht einflößen.
Wir können die Fesseln des Gewohnten zerstören,
Uns durch Liebe aus dieser Angst-Enge erlösen.

Liebes-Verstand zeigt sich wohlmeinend, weise,
Ist wertschätzend, tolerant, gewährend und gütig,
Ist spürbewusst für Zwischentöne, zart und leise,
Ist glasklar transparent und niemals blindwütig.

Damit wir uns künftig viel Neues und Gutes tun,
Damit wir uns liebend bei uns selbst ankommen,
Lassen wir den Normalverstand des Egos ruh'n.
Wagemutige haben Gipfel der Berge erklommen.

Nimm dir Mut, pfeif deinen Alltags--Verstand zurück,
Wenn du deine Finger-Spitzen in Chakren drehst.
Vielleicht wirkt irgendwann dieser Reinigungs-Trick,
Auch wenn du die Wirk-Weise noch nicht verstehst.

Stell dir vor, die Finger-Kuppe hat einen Sensor, in
Dem verborgen Stirn-Chakra mit sieben Sinnen.
Dreh den Finger im Chakra gegen Uhr-Zeiger-Sinn,
Als reinigstest du einen Flaschen-Trichter von innen.

Wasche alles Trübe und Zähle im Drehen hinfert,
Denke dabei an die heilenden Chakren-Qualitäten.
Versiegle im Uhr-Zeiger-Sinn den energetischen Ort.
Tue alles dies achtsam wie mit liebendem Beten.

Verwurzelt, kreativ, voll der Gefühle im Lieben,
Im echten Ausdruck, intuitiv und beseelt –
Wärest du nicht gern so durchs Leben getrieben?
Füge Chakren hinzu, was dir bis heute gefehlt.

Denke freudvoll an Energie-Wachstum im Leben,
Bis Energie-Leib leuchtend über dir schwebt.
Mit mehr Energie kannst du dir und anderen geben,
Wofür es sich lohnt, dass man auf Erden hier lebt.

Transpersonale Therapie als Psychosynthese

Robert Assagioli (1888 – 1974)

Roberto kam im reichen Venedig zur Welt,
Jüdische Mutter war in Ägypten geboren.
In ein anregendes Umfeld ward er gestellt.
Seinen Vater hat er zweijährig verloren.

Nach Wiederheirat der Mutter adoptiert
Ging er sprachbegabt gern zur Schule hin.
Früh haben in Grenz-Bereiche interessiert
Zwischen Religion, Pädagogik und Medizin.

Familie Assagioli zog nach Florenz, wo er
Sechzehnjährig Medizin-Studium begann.
Psychologie gab kein eigenes Studium her,
Obwohl Roberto sich häufig darauf besann.

Als sein Fach-Gebiet wählte er Psychiatrie,
Reiste achtzehnjährig zu **Freud** nach Wien.
Er interessierte sich zugleich für Theosophie,
Die ihm wichtig für Seelen-Verstehen erschien.

Neunzehnjährig in Züricher Psychiatrie
Lernte Roberto Carl Gustav **Jung** kennen.
Jahrzehntelang gut befreundet blieben sie.
Erst Jungs Tod sollte sie wieder trennen.

Psychologie zu Mystik und Gottes-Glauben,
Zu außergewöhnlichem Bewusstseins-Zustand
Schienen Assagioli den Mut zu erlauben,
Dass er einen eigenen Heilungs-Weg fand.

Doktor-Arbeit schrieb er über Psychoanalyse.
Begrenztheit im Konzept für sich er erkannte.
Mit Trieb sich nur bedingt beschreiben ließe,
Was er als die Realität der Seele benannte.

Inwieweit, so die analyse-kritischen Fragen,
Würden Freude, Sinn, Erfüllung, Kreativität
Weisheit und Liebe real dazu beitragen,
Dass lebenswertes Leben für uns entsteht.

Für ihn gehörten auch diese Strebungen
Neben Sexual- und Todes-Trieb einbezogen.
Das seien nicht nur sublimierte Regungen.
Eigenwert werde nicht genügend erwogen.

Er schuf weitergehend die Psychosynthese,
Psychologie und Weisheits-Lehren vereinernd.
Dass der Mensch auch seelisch genese,
War sein Vorgehen nicht seelenverneinend.

Ein Menschen-Bild, das biologische Bindung
Mit Verantwortung und freier Wahl verband.
Zur verwirklichenden Bestimmungs-Findung
Hat ein Mensch Liebe und Willen zur Hand.

Theosophie: göttliche Weisheit

Theosophisch wird alles Bestreben genannt,
Das Erkenntnis übers Göttliche erlangen will,
Nicht per Verkünden, sondern aus erster Hand,
Durch intuitive Innenschau, wachsam und still.

Göttliches wird nicht Dokumenten entnommen,
Wie es die Theologen so gern praktizieren,
Sondern dahin muss jeder einzelne kommen,
Durch Seelen-Schau mit Hilfe von Meditieren.

Mystische Lehren werden dazu einbezogen
Aus den bedeutenden Religionen der Welt
Und in offenen Zirkeln wie geheimen Logen
Interessierten zur Seelen-Verfügung gestellt.

Antike Gnosis, Hinduismus, jüdische Kabbala,
Christliche Mystik und Sufismus aus Islam
Und Zen-Buddhismus bringt Göttliches nah.
Man braucht nicht Rabbi, Pfarrer noch Imam.

Den Theosophen geht es zentral darum, den
Wahren Kern aller Religionen aufzuzeigen.
Sie dadurch jenseits der Religionen steh'n.
Zur Umfassung der Menschheit sie neigen.

Den Kern umfassender Geschwisterschaft
Der Menschen auf Erden wollen sie formen.
Glaubens-Unterschiede werden abgeschafft.
Nie mehr die Menschen trennende Normen.

Rasse- und Geschlechts-Unterschied: irrelevant.
All die Menschen sind göttlich durchdrungen.
Nicht bedeutsam auch Haut-Farbe und Stand.
Jeder Mensch ist einzigartig und gelungen.

Christliche Theosophie des Jakob Böhme (1575 – 1624)

Böhme schloss an die Theologie Luthers an,
Individuellen Zugang zu Göttlichem zu finden.
Man nicht nur Bibel lesen und deuten kann,
Man kann sich auch direkt mit Gott verbinden.

Man kann göttlichen Wesens sich innerwerden
In dem Göttliches und Natürliches vereint,
Wo Geist sich zeigt in des Leibes Gebärden
Man sich mit allen und allem verbunden meint.

Eine zweite Reformation sei Weg nach innen.
Mensch bekomme göttliches Auge zum Sehen,
Würde sich aufs Schöpfungs-Ganze besinnen,
Die Weisheit des Göttlichen in sich verstehen.

Jeder, der so um Wahrhaftigkeit gerungen,
Verborgenen Gott derart in sich entberge,
Sei von göttlicher Weisheit durchdrungen,
Erfahre sich als Teil im göttlichen Werke.

Sofia, Weisheit, als Jungfrau symbolisiert
Lebte mit Adam einstmals im Paradies.
Doch Sofia Adam an die Lust-Eva verliert.
Und Theosofia Adams Sphären verließ.

Seit jener Zeit warte die weise Jungfrau
Auf Rückkehr der Adams-Kinder zu ihr.
Böhme erlebte sie in seiner Innenschau.
Meditation als Innenweg heim zu ihr führ'.

Theosophie des Emanuel Swedenborg (1688–1772)

Swedenborg wollte Wissenschaft betreiben,
Um Gottes Schöpfung mehr zu verstehen,
Dem göttlichen Ursprung nahe zu bleiben,
Heiße es, Natur auf den Grund zu gehen.

Dass die Sonne mit zur Milchstraße zählt,
Hat Swedenborg als erster entdeckt.
Dass Mensch als Schöpfungs-Teil nicht fehlt,
Wird durch die Ordnung des Alls bezweckt.

Der Mensch sei in seine Freiheit geführt,
Zu erwidern Gottes Weisheit und Liebe.
Swedenborg sorgsam das Gehirn studiert.
Trotz allem die Seele verborgen im bliebe.

Die Seele so nicht erkennen zu können,
Führte ihn in eine Krise der Wissenschaft.
Er lernt die übersinnliche Sphäre kennen,
Vertraute auf der Engel und Geister Kraft.

Weisheit und Liebe seien untrennbar eins.
Weisheit sei Licht und Liebe sei Wärme,
Beides sei Ausdruck des göttlichen Seins,
Die Sonne sei Gottes leuchtende Therme.

Weisheit mit Liebe ergieße sich durchs All
In Engel, Geister und Menschen hinein.
Der Mensch entscheide von Fall zu Fall:
Auf Weisheit und Liebe lass' ich mich ein.

Entwicklung von uns sei davon bestimmt,
Vor allem jene, nachdem wir gestorben,
Was an Weisheit und Liebe man mitnimmt.
Ohne solches wird die Zukunft verdorben.

Liebe in himmlischer oder höllischer Form,
Gottes-Liebe oder die Liebe zur Welt,
Nächsten-Liebe wird bei ihm zur Norm.
Selbstsüchtige Liebe ins Abseits er stellt.

Innerer Mensch werde lebendig genannt,
Sei einem Engel des Himmels fast gleich,
Natürlicher Mensch werde als tot erkannt,
Weil ohne Glanz aus dem Himmels-Reich.

Auch Heide Kandidat für den Himmel wär',
Würde er nach Weisheit und Liebe streben.
Schwedischer Kirche gefiel das nicht sehr.
Derart rücksichtslos sind die Seher eben.

Gott sähe nicht auf Überzeugung im Glauben.
Allgütiger Gott sei eher transkonfessionell,
Würde allen Zugang zum Himmel erlauben,
Für die Weisheit und Liebe an erster Stell'.

Spiritualität, nicht an Religionen gebunden,
Ethik, gewachsen aus Weisheits-Wollen,
Könnte Menschheit helfen zu gesunden,
Auch wenn die Staats-Kirchen grollen.

Intermezzo: Weisheit oder Wahn?

Überschritt Swedenborg Grenze zum Wahn,
Um es mit Vernunft-Kategorie zu klären?
Oder hat sich ein Bereich ihm aufgetan,
Gegen den mit Vernunft wir uns wehren?

Können wir Einheit, Allgegenwart erleben,
Allmacht, Allwissenheit und Unendlichkeit,
Solange wir nicht die Vernunft dreingeben,
Zum Blick in die Ewigkeit ab heute bereit.

Engel und Geister als Metapher gesehen
Für Bewusstsein jenseits von Verstand,
Wohinein wir mit Unbewusstem gehen,
Das Swedenborg damals so nicht gekannt.

Erweitertes Bewusstsein ist wenig erkundet,
Bereich, der Angst macht, ist vielen fern.
Als Wahnsinn er uns gar nicht mundet.
Mit LSD ihn erkunden, hat Staat nicht gern.

Theosophie der Helena Petrovna Blavatsky (1831 – 1891)

Eine Bruderschaft der Menschheit sollte her
Mit einer Lehre, die für alle annehmbar war.
Man wollte den Religions-Kampf nicht mehr,
Denn Göttliches wurde transreligiös offenbar.

Theosophische Gesellschaft wurde gegründet
Achtzehnhundertfünfundsiebzig in den USA.
Blavatsky hat dazu passende Lehre verkündet.
Geheim-Lehren auf dieser Welt stand sie nah.

Theosophen-Gesellschaft zog nach Indien um.
Die Qualität des Buddhismus ward kapiert.
Auch der Hinduismus schien nicht dumm.
All das wird zur Weisheitslehre integriert.

Nach dem Tod der Blavatsky, der Helena,
Zerfiel Theosophen-Gesellschaft in Einzelteile.
Man war sich mehr als der Bruderschaft nah,
Vergaß das Ziel, dass man Menschheit heile.

Was oftmals als Geschwisterzwist begann,
Wurde, menschliche Konflikte überdeckend,
Gerechtfertigt mit Inhaltsunterschied sodann.
Ignoranz Pseudoheiliger ist oft erschreckend.

Theosophische Splittergruppen auf der Welt.
Rudolf Steiner machte daraus Anthroposophie.
Krishnamurti ward als neuer Christus erwählt.
Doch die Kraft als Weltbewegung verloren sie.

Lehre der theosophischen Gesellschaft

Theosophie ist nicht Religion noch Wissenschaft.
Sie ist Weg zur Erkenntnis, wer man wirklich ist.
Ego-Wahne entwachsend entfaltet man Kraft,
Mit der man seine Einheit mit allem ermisst.

Weisheit lehrt Menschen, Wahrheit zu lieben,
Die sich offenbart in Gemüt und in Seelen.
Die Weisen der Welt ihre Lehren betrieben,
Verkündeten diese aus Tausenden Kehlen.

Theosophen fassen diese Lehren zusammen,
Formen gleichsam eine Weisheits-Essenz
Aus Erkenntnis, die von Weisen stammen,
Die man durch eigenes Erkennen ergänz'.

Hauptpraxis des theosophischen Weges
Ist selbstlose Liebe für Mensch, Pflanze, Tier.
Grundstock für Geschwisterschaft aller leg' es.
Zu Frieden unter uns Menschen es führ'.

Erst im geschwisterlichen Handeln zeige sich,
Ob Einheit allen Seins wirklich verstanden.
Mit allen Wesen verbunden geschwisterlich,
Kann man nicht mehr im Egoismus stranden.

Alle Wesen sind Schwestern und Brüder,
Durch göttliche Wurzel miteinander verbunden.
Als Liebeszivilisation schlägt es sich nieder,
Woran wir einzeln und als Menschheit gesunden.

Ewiges, allgegenwärtiges Prinzip existiere,
Umfassend, unveränderlich und grenzenlos,
Jenseits dessen, was Vorstellung je spekuliere,
Für unseren kleinen Verstand viel zu groß.

Alle Seelen seien identisch mit einer Oberseele,
Was die Verpflichtung für jede Seele erbringe,
Dass man Notwendigkeit des Seins nicht verfehle,
Übereinstimmung mit Auftrag auf Erden gelinge.

Sieben Prinzipien des Wesens uns gestalten:
Der reine Geist, unser Einssein in Göttlichkeit.
Weisheit und Liebe unsere Intuition entfalten,
Machen uns zu spirituellen Verstehen bereit.

Zudem können wir Menschen auch denken,
Entweder begierdegeleitet oder begierdefrei.
Richtung Unsterblichkeit wir Denken lenken,
Oder beschränken auf Vergängliches uns dabei.

In uns sind auch Wünsche und Gefühle,
Bedürfnisse, Begierden und Leidenschaft.
Sie zählen mit zum Vergänglichkeits-Spiele,
Verführen dazu, dass am Leben man haft'.

Weiterhin eine Lebenskraft, Prana genannt,
Als Kraft, die unsere Körper zusammenhält,
Wobei Formgebender Astralkörper genannt
Und anderer den physischen Körper stellt.

Bedeutend scheint auch die Wiedergeburt.
Oftmals heißt es ins Fleisch einzutreten.
Durchs Seinsstufen reinkarnierend man tourt.
Mehrfach geboren zu sein, betreffe jeden.

Alles Sein unterliege ständiger Periodizität.
Alles, was ist, komme, bleibe und vergehe.
Körperloses Ich in neuen Körper über geht.
Wieder geboren noch mehr man verstehe.

Mensch durchlaufe eine sittliche Evolution.
Zivilisation so zu Vollkommenheit gelangt.
Vieler Wiedergeburten bedürfe es schon,
Bis Menschheit nicht so an Fehlern krankt.

Zur Wiedergeburt trete das Karma hinzu.
Jede Handlung rufe eine Wirkung hervor.
Was ich anderen antue, ich mir selber tu.
Man erleide mit, was man heraufbeschwor.

Da alles in Natur miteinander verbunden,
Wirke jede Wirkung auf uns auch zurück.
Kein Mensch habe wahres Glück gefunden,
Verhindert er suchend der anderen Glück.

Karma sei nicht Moral und Gerichtsbarkeit,
Es sei ausschließlich evolutionsorientiert.
Leid anderer erfahre ich als eigenes Leid.
Andere leiden weniger, wenn das kapiert.

Mensch könne all die Lektionen lernen,
Die das Leben täglich bereit für ihn hält,
Könne bittere Karma-Belehrung entfernen,
Da er wachsam sich dem Dasein stellt,

Könne achten, andere nicht zu verletzen,
Statt zu vergelten, könne er vergeben,
Könne Charakter Läuterung aussetzen,
Müsse Mieseigenschaften nicht ausleben,

Könne künftiges negatives Karma meiden
Durch selbstlosen Dienst, tätige Liebe
Seinen Weg gehen unbeirrt, bescheiden,
Dass Liebe und Weisheit von ihm bliebe.

Qualitäten des Unbewussten

Es drehe die Sonne sich um die Erde,
So dachte man für viele Jahrhunderte.
Anders zu denken Dasein gefährde,
Viele verschrecke oder verwundere.

Flug mit Raketen bis auf den Mond:
Tausende Jahre undenkbar gewesen.
Doch Undenkbares denken sich lohnt.
Menschen sind Entwicklungs-Wesen.

Fremde Kontinente wurden entdeckt.
Seefahrer fuhren weit über das Meer.
Mensch erforscht, was lang versteckt.
Drang zu erforschen treibt ihn sehr.

So drang der Mensch nach innen vor,
Entdeckte Bereiche, die nicht bewusst.
Er Glauben ans Nur-Rationale verlor,
Wenigen zur Freude, vielen zum Frust.

Verstand uns nicht mehr allein regiert.
Die Erde dreht sich real um die Sonne.
Wer Kräfte des Unbewussten kapiert,
Vervielfacht seine Erkenntnis-Wonne.

Frei wird der Mensch, der begreift,
Was alles hier auf ihn Einfluss nimmt.
Jeden Einfluss anerkennend man reift,
Erfährt dabei, wie man mitbestimmt.

Wer Unbewusstes in sich akzeptiert,
Mag sich Forschungs-Reise begeben.
Innenwelt-Fernreisen man vollführt,
Sein Sein auf neue Stufen zu heben.

Achtsamkeit ist unsere Mond-Rakete.
Neufreude ist unser Reise-Begleiter.
Unbewusstes wird uns das Konkrete.
Ermutigt reisen wir weiter und weiter.

Hinab in unsere unbewussten Tiefen
Und hinauf in noch unbewusste Höhen
Innen-Reisen nie nach Plan verliefen.
Drum gut ist, wenn wir zu uns stehen.

Wir stehen zur Innenwelt-Reise bereit,
Laden kundige Reise-Begleitende ein,
Sichern das Umfeld, nehmen uns Zeit,
Im Kontakt mit Unbewusstem zu sein.

Trance durch Hypnose, luzider Traum,
Intensiv-Atmung, psycholytische Droge,
Meditation und Ekstase öffnen Raum,
Zu surfen auf uns sonst fremder Woge.

Alltags-Bewusstsein lassen wir los:
Kein Pragmatismus und kein Erwarten.
Wir begeben uns in der Seele Schoß,
Werden absichtslos, bevor wir starten.

Kein Aktivismus und keine Reaktivität:
Still werden, Ruhe in uns erschaffen.
So tauchen wir ein in aktive Passivität,
Frei von Mühen, Fordern und Raffern.

Wir surfen hinab ins Kindheits-Dunkel,
Sogar in die vorgeburtlichen Welten,
Erleben Verletzung, hören Gemunkel,
Die Blick auf innere Freiheit verstellten.

Wir leiden, wie wir als Kind einst litten,
Jedoch mit dem Wissen, groß zu sein.
Alt-Elend zulassend in Herzens-Mitten,
Ermöglicht es, uns daraus zu befrei'n.

Wir surfen hinauf in das Seelen-Licht,
Lassen dessen Inspiration in uns ein,
Erleben Schweben im Gleichgewicht,
Liebe als Urgrund zum Glücklichein.

Transpersonale Therapie als holotrope Therapie

Stanislav Grof (geb. 1931)

In der transpersonalen Psychologie
Die Stan Grof mit anderen gegründet,
Man menschliche Erfahrung einbezieh',
Die von spirituellem Erleben kündet.

Manche Bewusstseins-Zustände sich
Vom Wachbewusstsein unterscheiden.
Einige erscheinen uns als wunderlich.
Unter anderen können wir heftig leiden.

Träume zum Beispiel sind wie real.
Man schwitzt in ihnen, hat Gefühle.
Oft erscheint Traum-Erleben ohne Wahl,
Sind Alp-Träume nachts mit im Spiele.

Man kann lernen, träumend zu wählen.
Traum-Bewusstsein erhält neue Qualität.
Alp-Träume müssen nicht mehr quälen.
Hellträumend neue Realität entsteht.

Traum ergänzt wachbewusstes Erleben,
Bewusstseins-Raum wird so erweitert.
Neue Selbst-Erkundungen sich ergeben.
Chancen-Reichtum das Leben erheitert.

Gerät Mensch in eine Psychose hinein,
Besetzt Wahn-Gebilde Geist und Sinn.
Wo mag die normale Wirklichkeit sein?
Wie kommt man nur zu ihr wieder hin?

In verschobener Welt-Sicht verloren
Kommt Freude nicht mehr ins Gemüt.
In eine Horror-Trip-Welt eingefroren
Alltags-Sein sich zurück von uns zieht.

Festgehalten im Reich der Fantasie
Ist Bewusstsein auf Geister-Welt verengt.
Was ist Psychose? Wie erlebt man sie?
Wo ist der Ausweg? Was hat gekränkt?

Stan Grof stellte sich derlei Fragen,
Während er Medizin in Prag studierte.
Experimente mit LSD wollte er wagen,
Dass er mehr von Psychosen kapierte.

Mit sechsunddreißig zog er in die USA,
Forschte dort weiter zur Psychiatrie.
In seinen Experimenten Chance er sah,
Wege zu finden für Psychose-Therapie.

LSD und holotropes Atmen

LSD gab es sowohl für die Patienten,
Um Nebenwelten bewusst zu erkunden,
Sich zu Wachbewusstsein rückzuwenden,
Rückweg-befähigt für sich zu gesunden.

LSD wurde jedoch weltweit verboten,
Zu sehr ward Establishment düpiert.
LSD-Konsumenten seien Chaoten,
Grässliches in ihren Seelen passiert.

Doch Grof, der LSD gezielt einsetzte,
Machte nur positive Erfahrungen damit.
Freiheit der Forschung es verletzte,
Da man ihn von diesem Mittel abschnitt.

Als Ersatz ersann man Atem-Therapie,
Intensivatmung, mit Musik unterstützt,
Holotrope Therapie nannte man die.
Zur Bewusstseins-Weitung sie nützt.

Grof unterrichte, forschte mit seiner Frau
Im damals berühmten Esalen-Institut.
Bewusstseins-Bereiche kannten sie genau,
Vor denen man sonst eher auf der Hut.

Mit LSD und Intensiv-Atmung kam man
In Erfahrungs-Bereiche jenseits Sprache.
Was im Mutter-Leib angelegt, sah man an,
Eroberte derart eine Forschungs-Brache.

Man gelangte in Bereiche, von denen
C. G. **Jung** berichtet als Nacht-Meer-Fahrt.
Psychose gezielt zu erleben hilft jenen.
Denen ungezieltes Erleben nicht erspart.

Man gelangt auch in Erleben hinein,
Als kollektives Unbewusstes benannt.
Im Menschheits-Erfahrungs-Feld zu sein,
Wird während der Fern-Reisen erkannt.

Man taucht dabei in seinen Körper ein,
In Zusammenhang von Leib und Geist,
Erfährt direkt Psychosomatisch-Sein,
Was Leib-Seele zu sein konkret heißt.

Man taucht hinein in die Biografie,
Erinnert Erfahrungen, die verdrängt,
Auf dass man sie wieder einbezieh',
Weil kein Tabu mehr darüber hängt.

Man taucht in Geburts-Erfahrung ein.
Uralte Traumata werden neu besehen.
Man kann in Ausnahme-Zustand sein,
Ohne dabei verängstigt unterzugehen.

Geburt und Tod: Erfahrungs-Bereiche,
Die unser Leben maßgeblich prägen.
Wir schauen auf die Daseins-Weiche,
Um uns bewusster hier einzugeben.

Eins-Sein oder Bedrohung im Mutter-Leib,
Leben als eine Hölle bei Wehen-Beginn,
Kämpfend ich durch Geburts-Kanal treib,
Anschließend mitten im Leben ich bin.

Welche dieser Phasen uns bestimmt?
Was geschah da an Freude und Leid?
Erfahrungen man ins Leben mitnimmt,
Formen unrevidiert uns auf Lebens-Zeit.

Unser Austritt aus dem Geburts-Kanal
Wird als erste Sterbe-Erfahrung gesehen.
Für unser Leben hier ist es nicht egal,
Wie am Ende ans Sterben wir gehen.

Bleiben wir bei Verleugnung und Wut?
Feilschen wir? Werden wir depressiv?
Tut Versöhnung mit Schicksal uns gut,
Nachdem man durch dies Dasein lief?

Man tritt in Erlebens-Räume hinein,
Die das eigene Sein überschreiten.
Bewusstsein, das wach eng und klein,
Ist raumzeitlich erheblich zu weiten.

Bewusstsein überschreitet die Person.
Seins-Erfahrung wird transpersonal.
Alltagsverbunden bleibt man schon,
Doch erfährt auch Freiheit der Wahl.

Ein Erleben tieferer Verbundenheit
Von Seele zu Kosmos und zurück,
Macht sich nach der Erfahrung breit.
Man ahnt mehr vom Lebens-Glück.

Natur-Wissenschaften können nicht,
Leben in seinen Dimensionen erklären.
Bewusstsein Natur-Bereich durchbricht,
Will sich von mehr als Materie nähren.

Der Tunnel-Blick sei zu überwinden
So naturwissenschaftlich beschränkt.
Wenn wir zum großen Ganzen finden,
Mensch mit für die Menschheit denkt.

Das große Ganze könne man erfahren,
Gehe man atmend über Alltag hinaus.
Was dort erlebt, können wir bewahren,
Nehmen wir auf und in unser Zuhause.

Begleitet Psychotherapeut ohne Angst,
Kann Bewusstseins-Erweitern gelingen,
Atmend du nach den Sternen langst,
Um sie ins liebende Herz einzubringen.

Folgerichtig begründete Grof mit andern
Gesellschaft für Transpersonal-Psychologie.
Die in erweiterte Seins-Zustände wandern,
Hier fanden einen Gesprächs-Kreis sie.

Für Grof sind Leben und Therapie Spiel,
In dem sich Psyche und Kosmos vereint.
Vom Idee-Gut übernahm er dabei viel,
Was im hinduistischen Glauben erscheint.