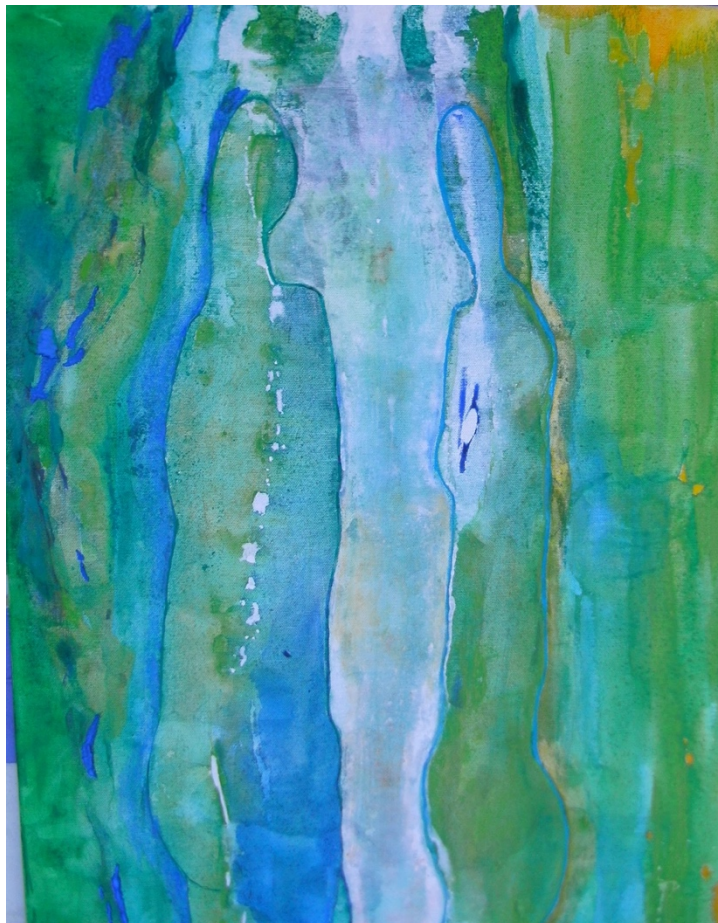


Helmut von Bialy

Solidarisch und frei in der Partnerschaft Leben



**Gedichte zur
Entwicklungsbegleitung
von Paaren**



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 Erdökologie, Demokratisierung und
Persönlichkeitsentwicklung

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

www.wie-weiter.de

Umschlagbild: Karin Gailing

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Partnerschaftlichkeit anstreben	6
Teil 2: Heilsame Beziehungs-Erkundung.....	8
Dramadreieck in Familien	8
Erster Akt.....	9
Zweiter Akt	11
Beziehungsebenen beachten.....	14
Seelenebene	14
Leibebene.....	15
Geistesebene	15
Alltagsebene.....	15
Ebenen integrieren.....	15
Beziehung als Balanceakt.....	16
Teil 3: Sozialentwicklungsziele	19
Anti-Hierarchie.....	19
Partnerschaftlichkeit durch Wertabgleich.....	20
Drei Wörter mit Au.....	20
13 Wertangebote.....	21
Wertvolles Handeln	23
Wahres Leben	24
Teil 4: Paarliebe	28
Paarschicksale	28
Allverbundenes Leben dank Liebe	30
Revolutionen beginnen in den Herzen	32
Liebeserkenntnis.....	32
Sieben Säulen der Paarliebe	34
Erste Säule: Selbstliebe	34
Zweite Säule: Treue	34
Dritte Säule: Freiheit.....	35
Vierte Säule: Achtsamkeit	35
Fünfte Säule: Sinnlichkeit.....	35
Sechste Säule: Gleichberechtigung	36
Siebte Säule: Sinn und Erfüllung	36
Achtsamkeit im Alltag.....	36
Teil 5: Erotik, Sexualität und Liebe.....	38
Leibliche Liebe	38
Sinnlichkeit	39
Erotische Sinnlichkeit.....	40
Die dunkle Seite sinnlicher Liebe.....	43
Die helle Seite sinnlicher Liebe	44
Erfüllende Sexualität	45
Tanz der Liebe	48
(Er-) Lösung durch Liebestanz.....	48
Schwaches Sexverlangen	51
Starkes Sexverlangen	52
Ausweg: Neuprogrammierung	53
Verzicht auf Sadomasochismus.....	53
Teil 6: Bindungserfahrungen und Beziehungsfähigkeit.....	55
Erfahrungswelt wortloser Kinder	55
Wortlose Bezogenheit	55
Das Selbst.....	57
Selbsterleben	58
Innenwelt.....	59
Soziale Außenwelt: Subjektbeziehungen	61
Verletzung der Seele.....	64
Dingliche Außenwelt: Objektbeziehungen	65
Investition, Moral und Bindungsqualität	66
Bindungsnot der Kinder.....	67
Bindungserfahrungen.....	68
Bindungskultur	69
Binden und wachsen.....	72
Teil 7: Bezugspersonen und Beziehungsfähigkeit	74
Entwicklungsgrundmuster	74
Kinder.....	74
Heranwachsende	75
Jungerwachsene	76
Partnerschaft.....	76
Elternschaft	77
Seelen-Vervollständigung	80
Großelternschaft.....	80

Eltern sein	80
Kunst der Elterlichkeit	82
Elternschaft	84
Bewusste Elternschaft.....	87
Kindbild der Eltern und Kindperspektive	88
Schräge Eltern-Kind-Beziehungen.....	89
Dringender Kinderwunsch.....	90
Kind als Dauerpflegling	91
Kind als Partnerersatz.....	91
Kind als Elternersatz	92
Das vergötterte Kind.....	92
Das verteufelte Kind.....	92
Kind als Hoffnungsträger.....	93
Schwarze oder weise Pädagogik.....	93
Lieblose Eltern	94
Gut-genug-Eltern.....	96
Bindung an Mütter und Väter	101
Teil 8: Kindheitsfrustrationen und Neubeelterung.....	103
Fördern und bewältigen	103
Ressourcen fördern.....	103
Defizite bewältigen	103
Scheinbewältigen durch Erdulden.....	104
Scheinbewältigen durch Vermeiden.....	104
Scheinbewältigen durch Kompensieren	104
Bewältigen durch Integrieren und Transformieren	105
Emotionale Vernachlässigung.....	105
Abgetrennt und abgelehnt.....	105
Scheinbewältigung durch Erdulden.....	106
Scheinbewältigung durch Vermeiden.....	106
Scheinbewältigung durch Kompensation	106
Ausweg: Distanzierung von inneren Stimmen	107
Verlassenheit und Instabilität	109
Missbrauch und Misstrauen	110
Unzulänglichkeit und Scham.....	112
Soziale Isolation	113
Erfolglosigkeit und Versagen	114
Abhängig und leistungsschwach.....	114
Inkompetenz und Abhängigkeit.....	115
Verletzbarkeit	116
Verstrickung und unterentwickeltes Selbst	117
Anspruchshaltung und Grandiosität.....	118
Grenzgestört.....	118
Einflussnahme.....	118
Unzureichende Selbstdisziplin	120
Unterwerfung und Unterordnung.....	122
Wertlos und ausgeliefert.....	122
Aufopferung	124
Streben nach Zustimmung und Anerkennung.....	125
Emotionale Gehemmtheit.....	126
Überwacht und gehemmt	126
Überhöhte Standards und unerbittliche Ansprüche	128
Hervorhebung des Negativen	128
Bestrafungsneigung	129
Teil 9: Was Partnerschaftlichkeit zerstört.....	131
Mangelnde Existenzberechtigung.....	131
Maßlosigkeit.....	132
Selbstgenügsamkeit und Rückzug.....	133
Verführung	135
Macht und Kontrolle	136
Destruktive Schuldgefühle	137
Verwirrung.....	138
Leistung und Perfektion	140
Energieraubende.....	141
Partnerschaftsirrümer.....	142
Abwärts-Spiralen.....	144
Vorstellung vom Guten und Schönen	146
Reden oder Handeln	147
Dauer oder Wechsel	151
Nähe oder Distanz	152
Distanzmenschen in Paarbeziehungen.....	153
Alltagsprobleme in jungen Beziehungen.....	155
Sinn und Glück.....	155
Harmonie, Konflikt und Vertrauen	157
Wutstarrkrampf.....	160
Beziehungssinn.....	161
Verstehen und Verzeihen.....	163
Man kann nicht nicht kommunizieren.....	166

Wünsche für unsere Beziehung	167
Alltagsprobleme in alten Beziehungen.....	169
Macht der Gewohnheit	169
Ich und mein Alkohol und du und deine Wut.....	169
Ich und meine Wut und du und dein Alkohol.....	171
Vorstellung vom Guten und Schönen	172
Herzsinnliche Liebe	173
Initiativverteilung.....	174
Gemeinsam oder einsam	175
Wo bleibe ich?.....	176
Badewannenfettränder	178
Ein Rollo fürs Kinderzimmer.....	181
Teil 10: Binden oder trennen.....	186
Neustart oder Scheiden	186
Innere Trennung.....	186
Opfer oder Täter?.....	188
Scheidungskinder.....	191
Teil 11: Fragen zur Entwicklungs-Begleitung von Paaren	194
.....	194
Fragen zu Beginn.....	194
Fragen an die Frauen.....	194
Fragen an die Männer.....	195
Fragen zur Eltern-Kind-Beziehung.....	196
Fragen zu den Eltern-Beziehungsmodellen.....	196
Herkunftsgemacht oder gegenwärtig	197

Teil 1: Partnerschaftlichkeit anstreben

Wer Partnerschaft niemals erlebte, hat es schwer,
Hat diese Haltung nicht in den Zellen und im Blut.
Unpartnerschaftliches liegt dann im Magen quer.
Und mit verkorkstem Magen lernt man nicht gut.

Bis man Partnerschaftlichkeit miteinander erreicht,
Ist vieles im Verhalten neu und anders zu lernen.
Solch Übergangsprozess fällt nur wenigen leicht.
Schwer fällt vor allem, Gewohnheit zu entfernen.

Soll denn alles Verhalten falsch gewesen sein?
Mir haben die Prügel der Eltern nicht geschadet.
Das erscheint mir übertrieben, muss nicht sein.
Dich haben sie als Kind wohl zu heiß gebadet.

So habe ich meine Wirkung noch nie gesehen.
Bist du nicht vielleicht nur übermäßig sensibel?
Reaktionen auf mich kann ich nicht verstehen.
Wieso nimmst du mir mein Geschrei so übel?

Dass ich dich schlage, zeigt: Ich bin engagiert.
Meine Eltern haben mich derart auch geliebt.
Irgendwie weiß ich, dass das nicht weiterführt,
Dass es zum Miteinander bessere Wege gibt.

Partnerschaftlichkeit habe ich nicht erfahren.
Ich erahne sie, probiere, wie das gehen kann.
Ich hoffe, wir lernen experimentierend in Jahren
Partnerschaftlich zu leben als Frau und Mann.

Kein Befehlen mehr und auch kein Gehorsam,
Stattdessen verhandeln, Dialoge und klären,
So dass jede und jeder dabei real vorkam.
Kein Herrschen mehr und kein Sichwehren.

Frei eng bezogen zu sein, ist Lebenskunst.
Und Kunst kommt bekanntlich von Können.
Erweisen wir uns doch die besondere Gunst,
Uns Fortbildung für Partnerschaft zu gönnen.

Partnerschaft meint, gleichberechtigt zu leben.
Keiner von uns ist je besser und schlechter.
Hierarchien zwischen uns soll es nicht geben.
Gleichwertig wird es in Beziehung gerechter.

Kompetenz ist Können gepaart mit Wissen.
Jenes ist zu üben. Dieses ist zu verstehen.
Was zur Partnerschaft wir wissen müssen,
Sollte längst in allen Schulbüchern stehen.

Es gibt da einige Ideen zu Liebesgesetzen.
Es scheint nützlich, dass wir diese beachten.
Wir werden, wenn wir sie oftmals verletzen,
Beziehungsgestört einsam verschmachten.

Partnerschaft gelingt eher, wenn wir frei sind.
Frei zu sein meint: Ich könnte ohne dich sein.
Du bist mir nicht Eltern. Ich bin nicht dein Kind.
Dieses Leben zu leben, glückt mir auch allein.

In mir herrscht weder Zwang noch Brauchen.
Ich brauche niemanden, um Not zu wenden,
Ich lasse mich von keinem mehr stauchen.
Kontakte, die entwerten, kann ich beenden.

Frei zu sein, meint, Menschen zu wählen:
„Ich kann zwar allein. Doch ich möchte mit dir.“
Wählend: „Du kannst ganz auf mich zählen.“
Verbindlichkeit ich zu den Gewählten verspür‘.

Verbindlichkeit macht mir zwar noch Angst.
Doch will ich beharrlich die Angst überwinden
Aus Liebe zu dir, nicht weil du es verlangst.
Nur freiwillig zu wahrhaftiger Liebe wir finden.

In Partnerschaft lebt neue Kultur und Sprache:
Wir meiden Zwang, Druck, Befehl, Hierarchie.
Partnerschaftlich zu leben, ist Herzenssache.
Knechtend, geknechtet erlebt Liebe man nie.

„Ich kümmere mich um meine Bedürftigkeit.
Mit dir will ich wachsen, das Dasein erweitern.
Wir machen uns zum Experimentieren bereit,
Doch ohne Vorwurf, falls wir dabei scheitern.

In der Partnerschaft sind wir durchweg ehrlich.
Den Mut, uns zu zeigen, wollen wir aufbringen.
Die Bedürfnisse zu leugnen, ist brandgefährlich.
Uns betrügend, wird Liebe uns kaum gelingen.“

Teil 2: Heilsame Beziehungs- Erkundung

Dramadreieck in Familien

*Sprecher tritt vor den Vorhang,
in dessen Mitte ein großes Dreieck prangt*

Als ob es als Paar nicht schon schwer genug,
Muss auch noch Zeugung von Kindern sein.
Dass Kind Paare stabilisiert, ist eher Trug.
Neue Herausforderungen stellen sich ein.

Verflixtes Dreieck aus Vater-Mutter-Kind.
Sind zwei vereint, ist dritte Person draußen.
Wenn meist dieselben ausgeschlossen sind,
Wird Dramahandlung oft nicht gut ausgeh'n.

Ein Dreieck verführt zu Ausgrenzspielen.
Opfer samt Retter sich gern verbünden.
Gemeinsam sie auf den Täter schießen:
Wir sind schuldfrei. Er trägt alle Sünden.

Wir werden die Täter zu Opfern machen.
Durch seine Retter wird Opfer mächtig.
Keiner wird gewinnen und hat zu lachen.
Neues Opfer sucht Retter und rächt sich.

Sohn-Kind hat sich in die Mutter verliebt.
Derart wird der Vater ihm zum Rivalen.
Kampf und Gefahren in Massen es gibt.
Man erleidet Beziehungshöllenqualen.

So etwas passiert uns auch umgekehrt.
Dann bleibt die Mutter meist außen vor.
Wen man ausschließt, sich dagegen wehrt,
Verliert meist, falls er Beherrschung verlor.

Da sind drei Leute zusammengekommen,
Um einander zum Besseren zu erziehen.
Sie haben sich meist zu viel vorgenommen.
Wer nicht will, der kann ja nach innen fliehen

Oder geht wie gezwungen zum Angriff über,
Je nachdem, was man als Vorbilder erlebt.
Frauen mögen kämpfenden Rückzug lieber,
Und Männer sind mehr mit Angriff verklebt.

Doch fallen wir nicht auf die Menschen herein
Die sich zurückziehen, schmollend verstecken,
Denen es leichter fällt, armes Opfer zu sein
Als als aktiver Täter offensichtlich anzuecken.

Erster Akt

Vorhang öffnet sich für die Kulisse eines dunklen Waldes mit Höhlen und Felsen

Kampftroll erscheint kletternd auf einer Felsspitze

Ich bin Möglichkeit zum Kampf bei Stress,
Aufenthaltort ist Hirnteil vom Säugetier.
Reizt man den Menschen bis zum Exzess,
Übernehme ich für diesen die Führung hier.

Dann ist Schluss mit abwägendem Denken,
Dann schießt Blut ein, schwillt der Kamm.
Argumente und so kann man sich schenken.
Herz pocht, die Muskeln werden stramm.

Blut fließt nach außen unter die Haut,
Großhirn wird leer, Augen unterlaufen rot.
Stimme wird vor lauter Angst ganz laut.
Denkt man, wüsste man: Es herrscht Not.

Doch Denken findet ja nicht mehr statt.
Stattdessen breitet sich Wut in ihm aus.
Hände er nur noch zum Schlagen hat.
Ich Kampftroll regiere im Körperhaus.

Worte der anderen werden umgedeutet,
Um weiteren Anlass für Wüten zu finden.
Da man von seinem Kampftroll geleitet,
Lassen Konflikte sich kaum überwinden.

Regiert Kampftroll, wird man zum Täter.
Schmerzender Zorn die Vernunft überdeckt.
An verletzende Wirkung denkt man später.
Jetzt werden noch nicht Wunden geleckt.

Fluchttroll klettert vom Baum herab. An Kampftroll gewandt:

Scheint das Kämpfen dir zu gefährlich,
Schlägt meine Stunde für unsere Flucht.
Besser verpissen als dass ich wehr mich.
Beine los und schnell das Weite gesucht.

Ich kann nach innen und außen fliehen.
Nach innen geht es in Gleichgültigkeit.
Hier lasse ich Gewitter vorüberziehen.
Angreifern zuzuhören, bin ich nicht bereit.

Oder ich fliehe vor Gefahr ins Nebenzimmer,
Wo Trennungsgedanken Gemüt verdunkeln.
Verfolgt mich jemand, wird alles nur schlimmer,
Denn alle Liebessterne beenden ihr Funkeln.

Kampftroll an Fluchttroll gewandt:

Ich helfe dir fliehend mit Türenknallen,
So dass auch Wut ihren Ausdruck findet.
Wir lassen uns nichts von denen gefallen.
Kampf und Flucht sind sicher begründet.

Kampf- und Fluchttroll im Chor:

Wir können uns auf unser Gefühl verlassen.
Andere Person ist böse und darum schuld.
Gerade die, die wir lieben, dürfen wir hassen.
Die haben mit uns noch die meiste Geduld.

Starrtroll schleicht aus der Höhle:

Ich bin der Troll, durch den man erstarrt.
Im Reptilienhirnstamm lebe ich tief unten,
Übernehme die Macht, wird Überleben hart.
Wer sich nicht bewegt, wird nicht gefunden.

Das Kaninchen vor der Schlange erstarrt,
Sind ihm die Fluchtwege abgeschnitten.
Gefühllos wird in Schreckstarre verharrt.
Folgt ein tödlicher Biss, wird kaum gelitten.

Starr, eng und wie verloren in Eiseskälte:
So kann eine Seele nach innen sich flüchten
Vor Missbrauch, Misshandlung, Dauerschelte,
Krieg, Terror und Schrecken, die vernichten.

Ich als Starrtroll spalte die Leibseele auf.
Wer den Leib nicht spürt, muss nicht leiden.
Doch leibseelisch gespalten Gefahr ich lauf,
Lebendiges Leben und mich selbst zu meiden.

Dann wird Mensch drogensüchtig und krank,
Sich im Gefühllosigkeitsdunkel verlierend.
Sich meidend wird Dasein öde und lang,
Menschen auch zur Selbsttötung führend.

***Sozialfee
schwebt auf die Bühne.
Zugleich wird es heller im Wald.
Vor dem Licht fliehen die Trolle dorthin,
von wo sie hergekommen sind.***

Zum Glück gibt es im Menschen noch mich.
Ich erscheine im Leben, da Miesstress vorbei.
In Sicherheit erholen Menschen meist sich.
Ihr Hirn wird für liebend' Vernunft wieder frei.

Geborgenheit, Freude, Verständnis und Sinn.
Ich komme heim, wenn wir menschlich werden,
Wenn wer von sich denkt: „Ich bin, wie ich bin.“
Wenn Stresstrolche uns nicht mehr gefährden.

Der Menschen Großhirn schaltet sich wieder ein.
Mensch fühlt liebend sich ein, denkt wieder mit.
Liebe, Mitgefühl und Abstimmung dürfen sein.
Man kann nur so überwinden, worunter man litt.

Zweiter Akt

Vorhang öffnet sich für die Kulisse eines gutbürgerlich eingerichteten Wohnzimmers

Sie

(mit leiser, aber schneidender Stimme)

Ich kann das Kind besser erziehen als du,
Denn du bist zu rechthaberisch, zu streng.
Sieh das doch ein! Hör mir gefälligst zu!
Sei nur nicht derart ignorant und so eng!

Ich verstehe nicht, dass du nicht kapiert,
Wie man als Mann Kinder richtig erzieht.
Wehren wir uns, du Beherrschung verlierst.
Es ist und bleibt immer dasselbe Lied.

Warum kannst du als Vater nicht anders sein:
Milder, aufmerksamer, umsichtiger, froher?
Da fällt mir oft mein eigener Vater ein:
Der war ähnlich wie du, nur ferner und roher.

Du bist hier der Täter, bist zumeist zu laut.
Unser Sohn kann das nicht gut verkraften.
Guck nur, wie ernst und traurig er schaut.
Ich muss ihn schützen. Du musst haften.

Es zieht mich hin, zu Opfern zu stehen.
Ich bin verpflichtet, den Sohn zu retten.
Du erzwingst, ich muss ihm helfen gehen,
Auch wenn wir das gern anders hätten.

Er

(weinerlich-resignativ empört und laut)

Was heißt: Ich bin zu laut. Du bist zu leise.
Dein Schongang wird ihn nur verwöhnen.
Ich mache das auf meine Vaterweise.
Als Mann verstehe ich mehr von Söhnen.

Du hast ihn gegen mich aufgebracht.
Ich sehe mich als Opfer eurer Intrige.
Ihr beiden verachtet mich mit Macht,
Feiert vergnügt über mich eure Siege.

So darf das für mich nicht weitergehen.
So kenne ich das von Vater und Mutter.
Ich konnte als Kind in die Röhre sehen.
Für die Alten jedoch war alles in Butter.

Ich spüre Kindheitseinsamkeitsschmerz.
Koaliert ihr, zieht sich mir alles zusammen,
Verkrampft sich wie in Kindheit das Herz,
Woher die Rhythmusstörungen stammen.

Fühle ich mich einsam, muss ich schreien.
Ich möchte doch nur, dass man mich erhört.
Du kannst mir, werde ich laut, nicht verzeihen,
Wendest dich von mir ab, über mich empört.

Du beginnst wie der Sohn, mir auszuweichen.
Ihr bildet eine unheilvolle Abwehrallianz.
Ich werde noch lauter, dich zu erreichen.
Laut zu sein ist meine Stärke: Ich kann's.

Laut zu sein, schütz mich vorm resignieren.
Ich kenne wie du nur schwarz oder weiß.
Wie soll ich heilsame Beziehung führen,
Wird es dir, wenn ich laut bin, meist zu heiß?

***Weibliche und männliche Stimme als Chor
aus dem Off***

Schluss mit diesen Verfolgungs-Spielen,
Um Probleme auf anderen so abzuladen.
Solange wir uns als die Besseren fühlen,
Werden wir uns und den anderen schaden.

Du willst dein Kind nicht zum Opfer machen.
Und ich muss es nicht vor dir Deppen retten.
Das sind alles in Kindheit erlernte Sachen,
Die wir damals schon gern geändert hätten.

Kunst ist, einander nicht auszuschließen,
Statt dazwischen zu gehen zu vertrauen.
Das gemeinsame Erziehen zu genießen,
Widerstandskraft des Kindes auszubauen.

Gleichberechtigung, ohne zu überfordern.
Wir äußern uns deutlich und hören uns zu.
Jedoch Verständnis kann man nicht ordern.
Du tust meist mit mir das, was ich mit dir tu.

Wir wissen, Kind, du lernst von uns beiden.
Wie Verständigung geht, machen wir dir vor.
Unsere Unfähigkeit musst du leider erleiden.
Das macht wenig, solange nicht die Liebe erfror.

Er

(leiser,bezogener und milder)

Als dein Vater bin ich nicht immer perfekt.
Doch ich hoffe, ich bin für dich gut genug.
Eigene Kindheit mir noch in Knochen steckt
Mit Situationen, die ich mit Qualen ertrug.

Wisse, Sohn, ich will dich nicht quälen.
Ich möchte dich vor Schaden beschützen.
Wenig ordne ich an. Viel darfst du wählen.
Ich hoffe, Angeordnetes wird dir nützen.

Ich möchte lernen, dich zu dir zu begleiten,
Dir Grenzen zu setzen, wo du dich verlierst,
Den Blick für deine Begabungen zu weiten,
Dich zu unterstützen, dass du Gefühle spürst.

Ich möchte dir freundlich zur Seite stehen,
Dich anregen, aufs Gelingen zu schauen,
Dir zeigen: So kann Beziehung gut gehen.
Dir dabei helfen, dir und uns zu vertrauen.

Wisse, Frau, ich bin nicht besser als du,
Suche Kontakt zum Sohn auf meine Art.
Schau vertrauensvoll Männertreiben zu.
Gib mir Rückmeldung. Urteile nicht zu hart.

Sage mir abends, was das mit dir macht,
Scheine ich zu grob zu sein oder zu streng.
Mich nicht mit einst zu verwechseln, gib Acht.
Bin ich so, wie dein Vater war, wird es eng.

Ich sage dir gern, was ich fühle und denke,
Teile dir auch mit, wo ich noch unsicher bin.
Ich will nicht, dass unseren Sohn ich kränke.
Ich habe doch meist nur sein Glück im Sinn.

Doch gut Gemeintes ist nicht nur das Gute.
Wichtiger als, was ich sage, ist, wie es wirkt.
Ich frage den Sohn mehr: Wie ist dir zumute?
Damit er die Gefühle nicht vor mir verbirgt.

Mag sein, Kindheit bricht über mich hinein,
Dass ich unbemerkt wie mein Vater werde.
Identifiziert mit Mist zu sein, finde ich gemein.
Mit Wie-Vater-Sein ich Selbstwert gefährde.

Dass ich liebevoller als er bin, ist zu hoffen.
Auf dem Weg dorthin hilft nur Achtsamkeit.
Ich bin, Frau, für deine Rückmeldung offen.
Ich bin und bleibe für mich wandlungsbereit.

Sie
(ruhig, gelassen und klar)

Sohn, als die Mutter weiß ich nichts besser.
Ich sehe manches anders. Und das ist gut.
Ich bin nicht für dich ein Strengevaterfresser.
Uns zu widersprechen, mache ich dir Mut.

Friss du nicht deinen Ärger in dich hinein.
Flieh nicht vor Vater. Zieh dich nicht zurück.
Deine Eigensicht auf Ereignisse darf sein.
Meist findet man eigenverantwortlich Glück.

Übernimm nicht Konfliktvermeidungsmuster.
Erlaube dir: Unstimmigkeiten dürfen sein.
Ich übe Konfliktfähigkeit, werde bewusste,
Und falle seltener auf Herkunftsmuster rein.

Ich lass dich los, auf eigenen Beinen zu stehen,
Zu spüren, was du selbst im Leben brauchst,
Wohl wissend, das kann nach hinten losgehen,
Wenn du eines Tages deine Mutter anfauchst.

Was ich mit dir mache, ist nicht alles richtig.
Was Vater mit dir macht, geht nicht alles fehl.
Dein Selbstvertrauen ist uns beiden wichtig.
Mache ich was falsch, ich das nicht verhehl.

Wisse, Mann, es ist auch nicht leicht für mich,
Alte Kindheitswunden in mir selbst zu heilen.
Sehe ich meinen Vater oder sehe ich dich,
Zwingt was mich, dem Sohn zur Hilfe zu eilen?

Ich ahne, was uns zwingt, ist meist alter Kram,
Das innere Kind wird dabei angetriggert.
Mehr mir als ich dem Sohn zur Hilfe ich kam,
Meinem inneren Kind, das schien vermickert.

Ich will dich nicht, Mann, verantwortlich machen,
Dass du erziehend mein inneres Kind aktivierst.
Du wirst zum Auslöser für alte Elendssachen.
Du bist der Falsche, wenn alten Zorn du spürst.

Wer den Knopf drückt, wird dadurch nicht schuld.
Dein Knopfdruck löst nur alte Verletzungen aus.
Bitte nimm meine Unfähigkeit hin mit Geduld.
Ich verspreche dir: Ich wühle mich da heraus.

Was zu den Eltern gehört, sollen die behalten.
Ich gebe ihnen mehr und mehr Versagen zurück,
Möchte eigenständig diese Familie mitgestalten,
Mitverantwortlich für gemeinsames Liebesglück.

Ich möchte dir, lieber Mann, so gern Vertrauen,
Möchte mit dir solidarisch unser Kind erziehen,
Möchte mit dir ein Reich der Liebe erbauen,
Nicht bei Konflikten aus Bezogenheit fliehen.

Beide im Chor

Wir wollen täglich etwas achtsamer werden.
Klarer Auslöser und Ursache unterscheiden.
Herkunft soll nicht unsere Zukunft gefährden.
Wenn man litt, muss man nicht weiter leiden.

Wir dürfen lernen, einander zu vertrauen,
Uns zärtlich Herkunftswunden zu lecken,
Uns in Liebe ersehrende Augen zu schauen
Und Bedürftigkeit nicht mehr zu verstecken.

Wen man liebt, soll nicht zu Mülleimer werden.
Vertrauen ist kein Freibrief für kindisches Tun.
Mit Zuschreibungen wir Beziehung gefährden.
Wir leben nicht im Gestern. Wir leben nun.

Einander Freunde zu sein, könnte uns glücken
Mit tiefem Respekt und Mut zur Ehrlichkeit.
Mülleimermuster gilt es nun fortzuschicken.
Zur Freundschaft samt Liebe sind wir bereit.

Wir haben als Paar noch vieles zu lernen.
Auch Eltern zu sein, ist für uns Experiment.
Was richtig ist, steht oft nur in den Sternen.
Da ist Vieles, was noch von Liebe uns trennt.

Wir können miteinander Neues beginnen.
Herausforderung bringt Entwicklung voran.
Da wir uns auf Familienerleben besinnen,
Man desolaten Mustern entwachsen kann.

Beziehungsebenen beachten

Je nachdem, worin wir uns gut verstehen,
Ob es seelisch, leiblich, geistig, alltäglich sei,
Bilden sich bei uns nutzbringende Nähen
Oder Beziehung ist schnell wieder vorbei.

Seelenebene

Seelisch gut verstehen meint, wir schenken
Uns Wärme und Geborgenheit in Harmonie,
Wir können uns mit Zärtlichkeiten bedenken,
Wodurch sanfte Zufriedenheit in uns gedieh.

Beziehungsfaden weist von Herz zu Herz,
Wir fühlen uns ein und wir geben uns hin.
Gefühlskälte durchfährt uns wie Schmerz,
Raubt der Beziehung den tragenden Sinn.

Das Anderssein des Partners respektieren.

Ihn nicht durch unsere Vorstellungen binden.
Kontakt zum eigenen Selbst nicht verlieren.
Immer neue Zugänge zum anderen finden.

Seelenebenen berühren sich im Respekt:
Ich erlebe deine Kraft, Fülle und Einmaligkeit.
Ich ahne, was noch an Potenzial in dir steckt.
Deine Ganzheit zu erfassen, lass ich mir Zeit.

Leibebene

Körperlich gut verstehen meint, Wollust hat
Platz, erotische Freude ist sanft, wild, heiß.
Sexuelle Begegnungen machen richtig satt.
Man sich leiblich in Übereinstimmung weiß.

Beziehungsschnur zu Geschlechtsorganen,
Wir machen uns an und stillen unsere Lust.
Doch Frigidität und Impotenz uns mahnen:
Achtet auf Liebe mehr als auf Lust bewusst.

Leib sein meint auch: für Gesundheit sorgen.
Wenn ich koche für uns, denke ich daran,
Wie es uns geht mit der Ernährung morgen,
Wenn Leib sich nicht mehr so wehren kann.

Sich leiblich wohltuen meint: sich bewegen,
Laufen, wandern, sich strecken und dehnen.
Wir spüren den Leib: Was mag sich da regen?
Wonach mag sich mein Körper jetzt sehnen?

Geistesebene

Geistig gut verstehen meint, ich denke wie du,
Wir haben vergleichbare Ansicht zum Leben,
Hören gern aneinander beim Sprechen zu.
Reich ist gedankliches Nehmen und Geben.

Beziehungsdrähte zwischen den Stirnen,
Werte, Bücher, Vorträge als Liebeselixier.
Obacht: Wir bestehen nicht nur aus Hirnen,
Brauchen auch leibliche Nähe, jetzt und hier.

Wesentlich werden uns gemeinsame Werte.
Wir wollen Ähnliches im Hiersein erreichen.
Ohne Wertannäherung ich Kontakt gefährde.
Wertverlust ist mit Lust nicht auszugleichen.

Alltagsebene

In alltäglichen Dingen fest zusammenhalten,
Was zu tun ist im Alltag, gleich wertschätzen,
Das scheinbar Profane miteinander gestalten,
Sich nicht drücken, nicht pfuschen und hetzen.

Arbeitsteilungen immer mal hinterfragen:
Tut sie uns und der Beziehung noch gut?
Nicht Pflicht übernehmend heimlich klagen.
Alltagskonflikte gut zu lösen, braucht Mut.

Ebenen integrieren

Dürftig erscheint, wenn in Partnerschaft
Verstehen auf nur eine Ebene beschränkt.
Wenn in einem Bereich eine Lücke klafft,
Auf Dauer schief unser Paarsegen hängt.

Ich hoffe darauf, dass es uns möglich sei,
Auf vier Ebenen kompatibel zu werden.

Hohes Ziel anzustreben steht allen frei,
Die das Paradies mit schaffen auf Erden.

Ich wünsche mir diese Traumkonstellation.
Ich bin gern bereit, dafür noch viel zu lernen.
Dich innig zu lieben ist mir Lernmotivation.
Zusammen mit dir greife ich zu den Sternen.

Wir schließen uns auf für die geistige Welt,
Engagiert für wahrhaft bedeutende Ziele,
Verdienen so sinnvoll wie möglich das Geld,
Verlieren uns nicht im Möchtegern-Spiele.

Uns gönnend, wegweisende Texte zu lesen,
Nehmen wir Geld und Zeit in die Hand.
Für uns ist schon immer ein Ziel gewesen
Zu erweitern unseren Lebenssachverstand.

Wir achten Leiblichkeit und erotische Freude,
Sind mutig, über unsere Wollüste zu reden,
Lassen nicht zu, dass einer sich bescheide.
Orgasmische Freude ist wonnig für jeden.

Wir erlauben uns, uns wahrhaftig zu zeigen.
Kein Gefühl und Bedürfnis nehmen wir krumm.
Wir beziehen mit ein, was uns wirklich eigen,
Auf dass Lebendigkeit in uns nicht verstumm.

Wir gehen die Wege zum liebenden Herzen,
Seelen und Leiber sich zärtlich berührend,
Erhabenes achtend wir zugleich scherzen.
Gemeinsam ein erfüllendes Leben führend.

Wir erstreben Einklang mit uns und der Welt.
Beziehen ein, dass wir fehlen und scheitern.
Da uns unser experimentelles Leben gefällt,
In dem wir Geist, Leib und Seele erweitern.

Beziehung als Balanceakt

Klärt man jedoch oft all diese Themen nicht,
Bläst kalter Realitätswind uns ins Gesicht,
Ist Zeit verschleiender Verliebtheit vorbei,
Überlagert alt Vertrautes, was vormals neu.

Da glaubt man, man habe Liebe gefunden,
Hat sich fest zwecks Partnerschaft gebunden.
Ersehnt Erfüllung, Intimität und Vergnügen.
Möchte weder sich noch Partner betrügen.

Man schwingt sich wonnig aufeinander ein.
Was kann denn schöner als Eintracht sein?
Anfangs sieht man Einheit und Harmonie.
Bis Unterschied stört, den lang man verzieht.

Sind Fremdes und Vertrautes unbalanciert,
Man alsbald sich in Zerwürfnissen verliert.
Beziehungen verenden im Elend und Leid,
Da zu viel Unterschied oder Gemeinsamkeit.

Wer Harmonie ins Beziehungs-Zentrum stellt,
Erreicht, dass Gemeinsames zusammenfällt.
Auf kleinsten gemeinsamen Nenner reduziert,
Wird Zusammensein zirrhotisch und kollabiert.

Oft wird zu wenig in die Richtung vorgedacht,

Was dich, mich und uns beide glücklich macht.
Glückwunsch wird auf mickriges Wir reduziert.
Dein Du und mein Ich ein Schattendasein führt.
Wenn wir Eigenanteil in Beziehung kastrieren,
Werden wir recht bald unsere Liebe verlieren.
Es ist niemals egoistisch, an sich zu denken,
Eigene Bedürfnisse Beachtung zu schenken.

Wer Anderssein und Unterschied überbetont,
Lieber mit sich als zu zweit zusammenwohnt,
Versäumt gemeinsames Wachsen in Nähe,
Lernt so nie zu erklimmen die Liebeshöhe.

Wieso nur wenige wirklich zusammenfinden?
Da ist Angst, sich klar bekennend zu binden.
Trennung, Enttäuschung werden abgewehrt.
Single-Dasein wird als Lebenskult verehrt.

Manche können Nähe nur schwer ertragen,
Nähephobisch kein Ja zu anderen sagen.
Behalten sich vorbehaltlich Hintertür offen,
Aus der sie bei Enge zu entkommen hoffen.

Manche ängstigt es, mit sich allein zu sein.
Lassen sich auf nicht nährenden Partner ein.
Ordnen sich kläglich Herrschsüchtigen unter,
Beherrschtsein macht ängstlich statt munter.

Im Machtgefälle erstarrt jede Partnerschaft.
Unterwerfen, Unterdrücken raubt Lebenskraft.
Vitalität geht verloren, wenn man Sein fixiert,
Sich jeglichen Wandel vermeidend sediert.

Viele sind überzeugt, nichts wert zu sein,
Lassen sich auf einseitige Beziehung ein.
Statt ausgewogen Geben und Nehmen,
Geben sie, da sie sich ihrer schämen.

Beharrend auf starrer Pose und Position
Schleicht man in freudlose Stagnation,
Verliert Pioniergeist und lebendige Lust,
Früh vergeisend sich seiner unbewusst.

Sind Beziehungen erst starr und unbalanciert,
Wen wundert, wenn da nicht Neues passiert?
Wenn Lust und Freude erschöpft versinkt,
Vergessene Liebe im Alltagseinerlei ertrinkt?

Wenn wir so unwillentlich Elend erbauen,
Verschwindet in dich und in mich Vertrauen.
Wer Wandel meidend Atem gedrosselt hat,
Sehnt sich nach Freiheit, hat Bindung satt.

Statt sich aus kalter Klammer zu lösen
Tun viele so, als sei nie was gewesen,
Unfähig, sich zu lösen aus Beziehungskühle,
Geängstigt durch mächtige Schuldgefühle.

Sie reden sich ein, alles sei so in Butter,
Verklemmt im Idealbild von Vater und Mutter.
Erlauben nicht, dass man sich trennen kann,
Wähnen sich unersetzlich als Frau oder Mann.

Beziehungen werden spannungslos trübe,
Bei Dauer-Verzicht dem anderen zuliebe.
Im Gefälle wird der Gefallene zur Last,

Unattraktiv mit Haltung: Wenn du nur hast.

Wer sich selbst liebt, zufrieden mit dem Sein,
Lässt sich freiwillig auf seine Partner ein.
Wer sich mag, braucht keinen als Krücke,
Als Füllmasse für eine Lieblosigkeitslücke.

Wir nähren Liebe mit Kuss, nicht mit Blut,
Partner auszusaugen, tut sicher nicht gut.
In lebendiger Partnerschaft lieben sich vier:
Aus ich dich und ich mich wird wahres Wir.

So wächst aus warmer Eigenliebe heraus
Farbenfroh prächtiger Partnerschaftsstrauß.
Wie die Wellen so wild und sanft im Meer,
Schwingt Liebe im Wir stets hin und her.

Sich und andere lieben und geliebt werden.
Mit Sinnen, Wort, Tat und klaren Gebärden.
Lässt, da wir fließend, schöpferisch und frei,
Einander lebenswert erleben tagtäglich neu

Teil 3: Sozialentwicklungsziele

Anti-Hierarchie

Liebling, hast du das von mir gewusst:
Im Hirn, im Bauch sowie in der Brust,
Leben parallel Entscheidungsinstanzen,
Die meist noch gegeneinander tanzen.

Bauch sagt hüh, doch Hirn sagt hott.
Bauch gewinnt meist durch Komplott.
Herz hat es oft mit den beiden schwer,
Gewohnheit prägte diese schon sehr.

Liebling, ich versichere, dass ich nie,
Dich unterwerfe meiner Machthierarchie.
Andere zu beherrschen ist mir zuwider.
Abscheu durchzuckt dabei die Glieder.

Trotz Achtsamkeit kann es passieren,
Dass wir uns im Archaischen verlieren.
Unterdrückungssignale nicht beachten,
In Über- oder Unterordnung schmachten.

Liebling, ich habe sehr ungern gespürt,
Wie ich mich zu dir hierarchisch sortiert.
Es kommt wohl Schwach-Ego entgegen,
Wenn ich mich einschätze dir überlegen.

Ich fühle mich heute mies und schlecht.
Mir kommt deine Unterlegenheit recht.
Selbstwert selbst finden, fällt mir nicht ein.
Finde meinen Wert durch Überlegensein.

Ich bin ich schließlich ein richtiger Mann,
Der Hierarchie seit Jahrtausenden kann.
Wer als Mann seine Macht nicht spürt,
Fühlt sich verloren, entrechtet, kastriert.

Frauen, die Gleichberechtigung ersannen,
Könnten Männer gleich direkt entmannen.
Wie soll ich bei Frauen Geilheit spüren,
Die mich partnerschaftlich depotenzieren?

Du weißt, ich will Liebe in Partnerschaft,
Verzeih, manchmal fehlt mir dafür Kraft.
Bin Partnerschaftswege stets gegangen,
Hab mich in Patriarchatsfallen verfangen.

Bin nicht sicher, ob Partnerschaft gelingt,
Wenn Leben mir Schwierigkeiten bringt.
Ich mache mich groß, bin innen ich klein,
Und werte ich dich ab, obwohl das unfein.

Bin verschämt, obwohl ich weiß: Fast alle
Sitzen mit mir in dieser Narzissmusfalle.
Als Mann Unterdrücker, Frau unterdrückt,
Wir sind fast alle hierarchisch verrückt.

Ich mag Hierarchie nicht mehr ausstehen,
Will endlich dich liebend neben dir gehen.
Will mich vor deinen Stärken verneigen,
Will mutig dir meine Schwächen zeigen.

Ich will, dass du mich all-inclusive liebst,
Mir Fehler, auch die du erlebst, vergibst.

Fühlen wir uns mal minderwertig und klein,
Dürfen wir tröstend uns Vater, Mutter sein.

Wie tröstend, dass uns himmlischer Sex
Meist befreit vom alten Machtkomplex.
Ich muss nicht wie ein Gockel aussehen.
Du musst nicht auf dem Sockel stehen.

Ich mag mit dir lieben, lachen und toben,
Egal ob ich nun unter dir oder ich oben.
Ich mag mich liebend gern in dir verlieren,
Muss nichts beherrschen, kontrollieren.

Ich spüre, wir haben die Richtung gerafft
Sind auf dem Weg in die Partnerschaft.
Wenn wir achtsam diesen Weg einhalten,
Wird sich Liebe immer weiter entfalten.

Partnerschaftlichkeit durch Wertabgleich

Drei Wörter mit Au

Therapiestunde klang in mir morgens nach.
Was das sollte, wusste ich nicht so genau.
Drei Wörter wurden nachsinnend in mir wach:
Bedeutsame Wörter, alle am Anfang mit Au.

Authentizität und Autonomie und Augenhöhe:
Was wollten diese drei Wörter mir erzählen.
Bedeutungen, die hinter den Wörtern ich sehe,
Fordern mich auf, mein Schicksal zu wählen.

Galten diese Wörter dir oder galten sie mir?
Projektion? Intuition? Du kannst entscheiden.
Als gereimte Fragen ich sie dir präsentier'.
Ich bin sicher, Antworten nützen uns beiden.

Authentizität

Kann ich mit ihm (ihr), wie ich bin, wirklich sein?
Kann ich ihm zeigen, was ich wahrhaft fühle?
Lass ich mich mit ihm so auf mich selber ein,
Dass ich mir und ihm keine Rollen vorspiele?

Kein Verstellen mehr und kein Getue als ob.
Mag ich mich kindlich geben, einfach, echt?
Gehören Erfolge zu mir wie auch jeder Flop?
Tue ich bei ihm eher, was ich selber möcht`?

Muss ich mich mit ihm nie wieder verstellen?
Darf ich Angst, Freude, Zweifel, Hoffen zeigen?
Unterstützt er mich, Schatten in mir zu erhellen?
Mache ich mir mit ihm meine Seele zu Eigen?

Autonomie

Habe ich mit ihm ein Gefühl von Meinigkeit?
Muss mich Bedürftigkeit mich nicht plagen?
Entdeck' ich bei ihm in mir stimmig' Einigkeit?
Mag ich mich näher zu mir heranwagen?

Kann ich mit ihm frei und suchend werden?
Darf ich mit ihm endlich mir näherkommen?
Kann ich bei ihm Sein in mir selber erden?
Macht ich zu sein bei ihm nicht beklommen?

Mag ich mich bei ihm experimentell entfalten?
Unterstützt er mich, Seinserfüllung zu suchen?
Können wir Lebenssinn gemeinsam gestalten,

Zusammen weinen, lachen, würdigen, fluchen?

Augenhöhe

Wölbe ich bei ihm nicht mehr Schultern vor?
Zeige ich mit ihm gern und stolz mein Sein?
Schau ich auf Schwäche liebevoll mit Humor?
Stelle ich mich grämende Selbst-Zweifel ein?

Muss ich nicht dienen, dass er mich liebt?
Muss ich nicht schlau und verlässlich sein?
Ob er mir wohl Fehler und Irrtümer vergibt?
Mache ich mich nicht aus Dankbarkeit klein?

Kann ich aufrecht ihm in die Augen blicken?
Muss ich mein Herz bei ihm nicht schützen?
Muss ich mich nicht in Pflichten verstricken,
Die ihm eher viel, doch mir wenig nützen?

13 Wertangebote

Durchs Leben man fährt
Auf Gewohnheitsschienen.
Was Gewohnheiten wert
Spiegelt sich in Mienen.

Ist die Miene meist heiter,
Zeugen Falten vom Lachen,
Kann man getrost weiter
Oder mehr davon machen.

Doch weh, um den Mund
Entsteht bitterer Zug.
Das ist Änderungsgrund
Für Gewohnheit genug.

Es heißt uns, neue Wege
Zu finden und zu gehen.
Von Gewohnheitspflege
Entschieden abzusehen.

Was sind für mich Werte,
Die sich zu finden lohnen
Von denen ich beehrte,
Dass sie mir innewohnen?

Entscheidungsfreiheit ist
Ein anspruchsvolles Wort.
Doch das Leben wäre trist,
Würfe ich Freiheiten fort.

Frei vor allem von innen,
Nicht gefesselt an Angst.
Sich auf sich besinnen,
Nicht auf, was du verlangst.

Gefühlssouveränität meint
Nicht Gefühlsopfer zu sein.
Wie heftig es auch scheint,
Ich bin niemals Gefühl allein.

Hinter Gefühl Wesenskern,
Der mich zusammenhält,
Stabiler, hab' ich mich gern,
Labiler, wenn ich nichts gelt.

Bedürfnisbewusstheit als
Ahnen: Was brauche ich?

Was tut noch gut allenfalls?
Was ist nützlich für mich?

Spüren. Was ist dran zugleich?
Auswählen und entscheiden.
Schwimmen im Angebots-Teich
Nicht untergehen und leiden.

Bedürfnisbefriedigung mit
Chance, mir das zu geben,
Was ich in diesem Abschnitt
Brauche, um gut zu leben.

Echte Befriedigung ist auch,
Auf all das eher zu verzichten,
Was ich nicht wirklich brauch,
Mich aufs Sein auszurichten.

Wirkungsbewusstheit, um
Sich aus neuer Sicht zu sehen,
Nicht naiv und wirkungsstumm
Sich selbst im Weg zu stehen.

Seh' ich mich aus deiner Sicht,
Kann ich mich gut einfühlen,
Passiert mancher Patzer nicht,
Leichter, zu zweit zu spielen.

Selbstwirksamkeit im Angebot.
Erkennen: Was kann ich hier tun?
Wo mich aktiv befreien aus Not?
Wo besser abwarten und ruh'n?

Grenzen realistisch erkennen,
Eigene Möglichkeiten nutzen,
Nicht gegen Windmühlen rennen,
Größenwahn gehörig stutzen.

Veränderungsakzeptanz ein
Wort, das einlädt anzunehmen.
Leben heißt in Bewegung sein.
Wandel sollte nicht grämen.

Offen dafür, alles zu ändern,
Was nach Neuanfang schreit.
Aus Gewohnheitsgewändern
Heraus zu treten bereit.

Selbstausrücksfähigkeit:
Weiterer Wert zum Genießen.
Für eine angemessene Zeit
Dürfen wir im Außen sprießen.

Frei, stimmig, echt und offen
Zeigen, was wichtig erscheint,
Was wir wünschen und hoffen
Mit Zugehörigen eher vereint.

Seelenraumöffnung heißt:
Wir sind mehr als Verstand.
Herz, das seelenwärts weist,
Nehmen wir fest in die Hand.

Öffnung in Welt des Geistes,
Jenseits dessen, was offenbar,
Der Weise Mensch beweist es,
Stets Teil prallen Lebens war.

Liebesfähigkeit, welch Freude,
Diesen Wert in sich zu spüren,
An jeden Tag, nicht nur heute,
Sein Leben aus Liebe zu führen.

Auf Basis von Selbstakzeptanz
Anderen Liebe geben können,
Windet uns den Freudenkranz
Den wir den Menschen gönnen.

Beziehung und Zugehörigkeit
Können den Lebenswert heben,
Sind liebend wir gern bereit,
Uns in Beziehung einzugeben.

Geben wir uns ein, dies ganz,
Ohne was außen vor zu lassen,
Kann tiefe soziale Resonanz
Unsere Sehnsüchte umfassen.

Lebenssinn und Erfüllung stellt
Sich ein, wenn wir uns finden,
Unsere Trennung von der Welt
Alles einbeziehend überwinden.

Lebenssinn kann man gestalten,
Man muss darauf nicht warten,
Kann sich an die Liebe halten,
Neues Leben liebend starten.

Weisheit und Demut werden
Dann in das Leben gelangen,
Wenn wir die Zeit auf Erden
Annehmen, ohne zu bangen,

Wenn wir Tod nicht leugnen
Und Endlichkeit anerkennen.
Für uns dummes Zeug, wenn
Wir Grenzen nicht benennen.

Dreizehn Wert-Angebote, die
Auf Verwirklichung harren.
Nur Angebote, solltest nie
Verkrampft auf sie starren.

Angebote, die sich ergänzen
Zu einer Haltung zum Leben,
Die bestimmt ist von Tänzen
In freudig-liebendes Leben.

Wertvolles Handeln

Unser Sein ist lebendig,
Fortwährende Bewegung,
Als Prozess ist es ständig
In organischer Erregung.

Als stete Neugestaltung
Mit kaum bekanntem Ziel,
Sind wir Seins-Entfaltung,
Die sich uns zeigen will.

Erfindend in Entwürfen
Mit spontaner Wandlung,
Ist Leben Werden-Dürfen,
Mitgestaltende Handlung.

Leben ist ein Verbinden
Mit allem und allen.
Unnütz es wir finden
Oder es kann gefallen.

Bei viel Nutzlosigkeit
Wird man eher leiden.
Darum seien wir bereit,
Uns zu entscheiden.

Welche Lebens-Haltung
Steht uns zur Wahl?
Welche Lebens-Gestaltung
Verhindert unnötige Qual?

Einsam oder gemeinsam:
Oft habe ich zur Wahl es.
In sich das Dasein vereint
Individuelles und Soziales.

Magst Einsamkeit fühlen,
Bist nie wirklich allein.
Gedanken uns spülen,
In umfassendes Sein.

Leben meist entstehen
Nach brauchbarem Plan.
Manches Geschehen
Man mitbestimmen kann.

Gleich wichtig zum Tun
Ist aktives Unterlassen.
Gleichwertig zum Ruh'n
Ist zugreifendes Fassen.

Handeln ist Auflösen,
Trennen, Analysieren,
Erzeugt Synthesen,
Wenn wir integrieren.

Endpunkt jeder Wahl
Ist uns leitende Haltung,
Geleitet von Schicksal
Und Willensgestaltung.

Häuser wir erbauen
Und Brücken errichten,
In Augen uns schauen
Und Liebesvers dichten.

Wertvolles wir finden,
Da wir Neues erleben,
Dabei stets verbinden
Hingabe mit Streben.

Heilendes gestalten,
Schädigendes vernichten,
Aufgreifend behalten,
Loslassend verzichten.

Geboren wir werden
Und beizeiten sterben.
Liebe wir hier erden
Und an Kinder vererben.

Wahres Leben

Wahr, wirklich, wichtig:
Welche hehren Begriffe.
Wären Worte nichtig,
Ich gern auf sie piffte.

Nicht ein Wort an sich
Sich wichtig macht.
Bedeutung für mich
Hat erst Sinn erbracht.

Sage ich: Ich bin,
Und spüre das nicht,
Verliert Wort an Sinn.
Auf Unsinn verzicht'.

Was sind im Leben schon
Wirklich wichtige Sachen?
Handlung und Situation,
Die wir wichtig machen.

Wozu Dinge benennen
Als wichtig oder nichtig?
Wieso urteilend trennen
In falsch oder richtig?

Tagtäglich urteilen wir
Fast vollautomatisch.
Automatisches ist mir
Oft nicht sympathisch.

Ich möchte gern Sou-
veränität hier behalten.
Mein Hiersein immerzu
Selbstkreativ gestalten,

Keine Existenz führen
Nach fremden Plänen.
Möchte mich spüren,
In Mitte mich wähen.

Denn Urteilen dazu führt,
Ans Zerteilen zu gehen.
Man spaltet statt integriert,
Kann Ganzes nicht sehen.

Polarisiert ist Menschsein
Auf Trennung bedacht.
Wir sind spaltend allein,
Geben Teilendem Macht.

Ganzheit zu gestatten,
Heißt Hingabe begreifen,
Akzeptierend Schatten,
Lichtwelt zu erreichen.

Oberflächengefunkel
Wir grundwärts weiten,
Wenn wir Hell und Dunkel
Zugleich durchschreiten.

Sobald wir Übergänge
Als Chancen begreifen,
Kann jenseits der Zwänge
Seinsweisheit uns reifen.

Lassen wir Leben ein

Und uns überraschen.
Wer sich hingibt ans Sein,
Wird Gnade erhaschen.

Geben wir uns wie nackt
Absichtslos und bereit,
Uns der Seelenkontakt
Von Daseinsangst befreit.

Wir erfahren Zwänge
Als Wächter zum Glück,
Durchschreiten Enge.
Schauen nicht zurück.

Folgen nicht Regung
Träger Festhaltungsmacht,
Heilende Bewegung,
Wird von Liebe gebracht.

Sind liebend wir offen,
Uns verrücken zu lassen,
Wird Schöpfung Hoffen
Und Seelen umfassen.

Wahres Leben im Innen
Können wir erfassen,
Sobald wir beginnen,
Zwänge loszulassen.

Dann erst wir erkennen:
Leben im Klammer-Biss
Nicht lebendig zu nennen,
Überlebenskompromiss.

Den Biss kann man lösen,
Lebensfreude einladen,
Durchs Hiersein dösen,
Sich nicht mehr schaden.

Es reicht nicht fürs Leben,
Sein Dasein zu bedenken.
Musst dich voll hingeben,
Gänzlich verschenken.

Lockere deinen Griff,
Lass mutig dich treiben.
Es muss Lebens-Schiff
Nicht am Ufer bleiben.

Plane nicht dein Leben
Lass Leben dich planen.
Kannst Energie eingeben
Ins ausgerichtete Ahnen.

Worauf das Wollen zielt,
Wird uns meist genommen.
Was das Dasein erfüllt,
Das wirst du bekommen.

Lass dein Leben hinein
Durch Augen und Ohren.
Spüre auf Haut es fein,
Mit geöffneten Poren.

Lass es ein durch Ritze.
Spüre sanftes Vibrieren.
Genieße wallende Hitze
Wie entspanntes Frieren.

Lass das Anstrengen los
Und die Sorgen zurück.
In des Lebens Schoß
Hart auf dich das Glück.

Nichts im Sein ist sicher,
Nach Tod ist nichts klar.
Vertraue und gib dich her
Und erspüre, was wahr.

Du kannst nicht Dasein
Auf Sicherheit bauen.
Lass das Fremde ein.
Übe Seins-Vertrauen.

Lass dich treiben eben
In der Erden-Zeit dahin.
Verströmend ins Leben
Offenbart sich dir Sinn.

Mit dir will ich treiben
Durch lebendige Welt.
Leben ist uns beiden
Zum Lieben bestellt.

Teil 4: Paarliebe

Paarschicksale

Gar viele von uns sich nicht scheuen,
Sich lebenslang Treue zu schwören,
Solche Versprechen sie bald bereuen.
Sie Schwur Leid schaffend zerstören.

So zeigt sich für viele Liebes-Paare
Beziehung, die gewollt für Ewigkeit,
Als eine auf wenige Beziehungs-Jahre
Begrenzte Episode der Lebens-Zeit.

Warum werden so viele auf Dauer
Dennoch füreinander Abonnent,
Wenn mehr als die Hälfte sauer
Und frustriert auseinander rennt?

Warum suchen viele den Segen
Einer auf ewig währenden Liebe?
Machen sie das alles nur wegen
Ihrer wollüstig-gierigen Triebe?

Wenn wir auf ewig lieben wollen,
Sollten wir dazu fähig werden,
Liebe volle Achtsamkeit zollen,
Kompetent, wachsam sie erden.

Achtsam sollten wir Gefahren
Unseres Scheiterns einbeziehen,
Uns darüber rechtzeitig im Klaren
Um Gefahrenabwehr bemühen.

Es ist nicht sonderlich hilfreich,
Krisen im Leben zu verdrängen,
Durch diesen Leichtsinns zugleich
Lebensglückschance zu verengen.

Verdrängen wird sich meist rächen.
Wir müssen das unnötig sühnen.
Können nur noch mit Schwächen
Als schlechte Vorbilder dienen.

Lasst uns Krisen und Gefahren
Hoffnungsvoll ins Auge blicken,
Angesichts ihrer nicht erstarren,
Durch Konflikt uns nicht bedrücken.

Fehler, die wir sicherlich machen,
Auch in heilende Richtung weisen.
Da wir lernen, über sie zu lachen,
Und eine Fehlerbereinigung preisen.

Anstatt wachsende Liebe zu leben,
Wird lauthals bis zischeind gestritten.
Weil wir kaum gelernt zu vergeben,
Wird schweigend, streitend gelitten.

So hat man sich seelisch entfernt,
Wachsen und Klären vermieden.
Statt dass man aus Fehlern lernt,
Wird sich nur qualvoll geschieden.

Oder man bleibt klebrig gebunden,
Lebt Ehebund nörgelnd neben sich,
Bis man endlich den Tod gefunden,
Bis man sich selbst lässt in Stich.

Warum meiden noch so viele Paare
Verbissen das sie heilende Neue,
Woran experimentell über die Jahre
Sie reiften in lebendiger Treue?

Ist Unreife nur ein Mangel an Wissen,
Ist Unreife trotzige Lernunfähigkeit,
Glauben wir, ehelichen zu müssen,
Obwohl wir noch nicht bindungsbereit?

Was macht es uns noch so schwer,
Neues Gutes Miteinander zu lernen?
Was lässt so manche von uns eher
Statt sich zu wandeln sich entfernen?

Liegt das an wenig nutzbringenden,
Untauglichen Partnerwahlverfahren?
Sollte man Partnerwechsel erzwingen,
Sich Dauerbezogenheit ersparen?

Vielleicht gelingt es uns heute nur,
Uns zu lieben für kurze Abschnitte.
Dann lässt den Ewigkeitsschwur.
Keine Treuekonzepte mehr, bitte!

Muss man nicht mehr im Lande
Ehetreueversprechen brechen,
Gibt es nicht entehrende Schande,
Ist Enttäuschung nicht zu rächen.

Man ist nur noch fragmentarisch
Nur partiell aufeinander bezogen,
Nähe ist nur noch exemplarisch.
Fremdgehend wird nicht gelogen.

Für einen derart überschaubaren
Leid begrenzenden Augenblick.
Muss man sich nicht mehr paaren,
Träumt keiner von Dauerglück.

Doch was brauchen unsere Kinder?
Was ist für sie Beziehungsglück?
Was geschieht im Lebenswinter,
Kehrt Partner nicht mehr zurück?

Wo bleiben mit seelischen Nöten,
Da uns geliebte Person verlässt?
Werden wir dann gramvoll uns töten,
Oder feiern wir frohes Singlefest?

Ist Beziehung überhaupt möglich?
Bleiben wir frei und lebendig darin?
Wie erneuern wir Liebe alltäglich?
Wie schafft man gemeinsamen Sinn?

Was passiert in Beziehungs-Krisen,
Wenn verhakt wir nicht weiterwissen?
Suchen wir den schuldigen Miesen?
Muss einer für Unfähigkeit büßen?

Fragen stellt uns Beziehungsleben
Und Alltagsprobleme treten hinzu.
Welche Antwort kann ich dir geben?
Welche Lösung, Schatz, kennst du?

Kommen wir an Grenzen zu zweit,
Gelingt es, andere einzubeziehen?
Schämen wir uns der Bedürftigkeit,
Wollen schamhaft nur noch fliehen?

Ich möchte mich trotz dieser Fragen
Auf dich auf Lebensdauer einlassen,
Möchte Ja zu unserer Liebe sagen,
Dich im Paartanz sachte umfassen.

Mit dir will ich mehr sein als allein.
Da wir tanzend Grenzen erspüren,
Lassen wir neues Weitendes hinein,
Lassen wir vom Dasein uns führen.

Sollten wir uns dennoch begrenzen,
Um an Beziehungszirrhose zu leiden,
Lass uns alle Pflichten schwänzen,
Hilfe uns holen, ehe wir uns scheiden.

Wenn wir Unterstützung bekamen,
Lass uns andere auch unterstützen.
Verbreiten wir den Liebessamen.
Keimende Liebe wird allen nützen.

Mein Beitrag zum Liebeskeimen:
Ideen zur Glückssuche in Reimen.
Vielleicht können Sie Gutes finden,
Vorn, in der Mitte oder eher hinten.

Allverbundenes Leben dank Liebe

Unser Leben ist weit mehr
Als der Ei-Zelle Besamung.
Unser Sein ist ein Streben
Nach Ganzheits-Ahnung.
Auf Erden zu leben heißt:
Beseelt in Inkarnation
Mit Fleisches-Qualen
Und Fleisches-Lohn.
Leben ist niemals
Nur Wortschwall
In Tageszeitung.
Wer lebt, wächst
Zur Vorbereitung.
Bereitet sich vor
Auf Sein und Nichts,
Nächte des Dunkels
Und Tage des Lichts.
Lebend erfährt man
Licht und Schatten,
Die hungrigen Tage
Und auch die satten.
Es kann fürs Leben
Nur Richtung geben:
Hinein in die Liebe
Und liebend leben.
Liebe braucht kein
Gestern und Morgen,
Bist heute im Schoß
Der Liebe geborgen.
Siehst das Leben du
Durch der Liebe Brille,
Kein Drang mehr nach
Größe, Macht, Wille.
Dein Erdendasein
Ganz zu verstehen,
Weist ins Werden

Und ins Vergehen.
Mit jedem Tage,
Den wir leben,
Zugleich wir
Unserem Tode
Entgegenstreben.
Tod ist nicht grau
Und bescheuert.
Ist Voraussetzung,
Dass sich erneuert,
Was sich in vielen
Lebensjahren
Als Gewohnheit
Eingefahren.
Lass ohne Angst
Dich aufs Dasein ein.
Um im Daseinsfluss
Geborgen zu sein.
Willst du dich
Im Diesseits
Mit dem Sein
Vereinigen
Lass dich vom
Lebensfluss
Liebevoll
Reinigen:
In allem:
Leib,
Geist
Und
Seele,
Dass
Nichts
Zum
Eins-
Sein
Dir
Fehle.

Revolutionen beginnen in den Herzen

Körper samt Gefühlen und Verstand
Haben sich oft in der Kindheit getrennt,
Sich denkend aus den Augen verloren.
Für Mitfühlende liegt es auf der Hand:
Solang' man nur einer Seite nachrennt,
Ist Menschlichkeit noch nicht geboren.

Eine soziale und kulturelle Revolution,
Die nicht initiiert, geplant und geleitet
Von Einfühlung, Intuition, vom Herzen,
Bleibt nur wieder eine schale Illusion,
Zumeist von Gewaltherrschaft begleitet
Und unsäglichen seelischen Schmerzen.

Eine wirkliche Revolution fängt da an,
Wo wir authentisch zu sein beginnen,
Ob wir gewollt sind oder auch nicht.
Gut ist, man nimmt sich Zeit und kann
Sich gut begleitet auf sich besinnen,
Grollt sich nicht mit Lebensverzicht.

Was in uns durch Gewohnheit erfroren,
Wird nimmer durch ein Weiter-So gut,
Auch wenn wir noch so lange warten.
Solange Herkunftsgroll in uns gegoren,
Verdrängter Schmerz, Trauer und Wut,
Fällt es uns schwer, neu durchzustarten.

Wir können und wir dürfen uns unblutig
Tag für Tag von enger Herkunft befreien
Und endlich ins pralle Leben gelangen,
Experimentieren wir ab nun damit mutig,
Uns und anderen Fehler zu verzeihen,
Leben täglich aufs Neue anzufangen.

Liebeserkenntnis

Was ich nicht benenne,
Kann ich nicht erkennen.
Was ich nicht erkenne,
Kann ich nicht benennen.

So hat um sich kreisend,
Schlange Erkennen-Wissen
Sich stets neu verspeisend
In den Schwanz verbissen.

Sie hat sich verschlungen
Um Erkenntnisbaum gedreht.
Trotz allem ist es gelungen,
Dass man sich versteht.

Dafür halten wir inne
Im endlosen Kreisen,
Leben im eigenen Sinne,
Ziel und Weg zuzuweisen.

Da wir davon ausgehen,
Dass es die Liebe gibt,
Können Liebe wir sehen,
Spüren, wer uns liebt.

Liebe zeigt ihren Sinn,
Wenn man sich liebt.

Andere Wege dahin
Es für uns nicht gibt.

Liebe ist experimentell,
Lebens-Experiment.
Wie merkt man schnell,
Wenn man sich verrennt?

Ob wir uns verrennen
Können wir erkennen,
Wenn wir innehalten,
Seele lassen walten.

Wir lieben, da wir allein
Vom Sein ausgehen.
Liebe muss da sein,
Um sie zu verstehen.

Liebe zu bemerken
Muss man sich regen,
Sie alltäglich stärken,
Sie zartgütig pflegen.

In Wachstums-Spiralen
Uns herzwärts berühren,
Mit freien Liebes-Wahlen
Uns zur Seele führen.

Wollen wir Liebe verstehen
Eine Seelenwelt erbauen,
Gehen wir hinter's Sehen
Hin zu innerem Schauen.

Schauend treten wir ein
In die Herzenswelten,
Wo Einverstandensein
Und Erbarmen gelten.

Schauend trittst du hinzu
In den Raum der Seelen,
Wo sich ein Ich und Du
Zu einem Wir vermählen.

Schauend eröffnet sich
Uns himmlische Welt,
Wo ein Du und ein Ich
Ganz als Einheit zählt.

Dort ist keiner einsam,
Dort sind keine Sorgen.
Dort sind wir gemeinsam
In der Liebe geborgen.

Lass uns Liebe wählen,
Ihr dienend im Glück.
So finden wir zu Seelen
Und zur Einheit zurück.

Liebe ist Gegenspieler
Der existenziellen Angst.
Der Liebe Hauptziel wär,
Dass du daran nicht erkrankst.

Sieben Säulen der Paarliebe

Lassen wir uns hier auf Dauer ein,
Sollten wir ein wenig schlauer sein,
Als die, die sich oft scheiden lassen,
Da sie vor Eheproblemen passen.

Will man sich ein Haus erbauen,
Gilt es, Untergrund zu schauen.
Besteht der Grund aus viel Morast,
Dauerzusammensein nur passt,

Da wir Säulen bis ins Feste Treiben,
Beziehungsstärke uns einverleiben.
Kraft, mit der wir Säulen eintrieben:
Lieben, lieben und nochmals lieben.

Sieben Säulen wir für Liebe bauen.
Dem Zufall allein wir nicht vertrauen.
Lass uns bauend zu Riesen werden:
Kopf in Wolken und Füße auf Erden.

Brauchen wir Sonne zum Lieben,
Müssen wir Wolken wegschieben.
Bedarf es des Regens für Glück,
Schieben Wolken wir wieder zurück.

Erste Säule: Selbstliebe

Mit der Säule Nummer eins als Zahl
Erwacht die Selbstliebe Mal für Mal.
Wenn jeder von uns frei ist und ganz,
Gelingt täglich ein neuer Liebestanz.

Wir lieben uns ohne klebrige Bindung.
Nähe ist da ohne Selbstüberwindung.
Selbst-Liebe ist Boden für Partnerliebe,
Die ohne diese stets unerfüllt bliebe.

Wir lieben nicht, weil wir es brauchen.
Wir wollen uns weiten, nicht stauchen.
Wollen engende Grenzen überwinden,
Gemeinsam größeres Ganzes finden.

Zweite Säule: Treue

Mit Hilfe der Säule Nummer zwei
Sind wir uns selbst und einander treu.
Liebe schafft Raum für Lebendigkeit,
Vertrauen, sind wir zur Bindung bereit.

Wir sind offen, wahrhaftig und ehrlich.
Bedürftigkeit ist nicht länger gefährlich.
Wir entscheiden frei, uns zu lieben.
Unfreiheit hätte die Liebe vertrieben.

Haben du und ich uns wirklich bekannt
Oder ist die Beziehung nur so genannt?
Stehen wir uns zur Seite auch in Krisen,
In Tagen des Elends, so richtig miesen?

Doch sind wir auch ohne Groll bereit,
Uns wieder zu trennen, wenn es Zeit.
Da wir Liebe trotz Suchen nicht finden,
Heißt es Trennungsangst überwinden.

Treue hält lebendig, ist nicht Löt-Zinn.
Treue um ihrer selbst willen - Blödsinn.
Treu sein gern, doch nicht als Prinzip,
Wenn statt Liebe nur Zwang verblieb.

Dritte Säule: Freiheit

Die dritte Säule wird zum rechten Ort,
Wo Freiheit weit mehr als leeres Wort.
Wenn ich dir mein Sehnen aufzwänge,
Erstickt unsere Liebe in stickiger Enge.

Enge erzeugt in uns Angst und Leiden.
Freiheit erspart uns bitteres Scheiden.
Sind wir befreit, kann Liebe erblühen,
Um glückliches Schicksal anzuziehen.

Bindung in Freiheit heißt unser Ziel.
Liebe wird so zum Befreiungs-Spiel.
Wir lernen jedweden Tag zu segnen,
An dem befreit wir uns neu begegnen.

Von Ängsten befreit, wir weiterrücken.
Sorgen um Morgen lassen wir bleiben.
Schauen dabei weder vor und zurück.
Allein im Jetzt erscheint uns Glück.

Vierte Säule: Achtsamkeit

Durch die Säule mit der Nummer vier
Ist sie achtsam mit ihm und er mit ihr.
Zu äußerer Achtsamkeit wird bereit,
Wer sich beachtet in Freundlichkeit.

Wir schauen uns zu von Urteil frei.
Auch Schatten in uns geduldet sei.
Innen und außen wir uns erkennen.
Erkanntes einander frei benennen.

Sprechen wir, dass wir uns finden,
Vertrauen wächst, Zweifel schwinden?
Können wir Worte und Taten fügen?
Müssen wir uns nicht mehr belügen?

Sind wir zur Klärung bereit kreativ,
Läuft bei uns zurzeit etwas schief,
Ohne dabei Schuld zuzuschreiben,
Wach geduldig bei uns zu bleiben?

Fünfte Säule: Sinnlichkeit

Hinter Säule mit der fünf als Nummer,
Lust erwacht aus ihrem Schlummer.
Kann ich dich mit Charme verführen?
Mag ich deine Hände auf mir spüren?

Gefällt mir dein Gesicht und Po?
Wie riecht es nach dir auf dem Klo?
Wie sind unsere Körper so gebaut?
Wie gern berühre ich deine Haut?

Ist für uns ein Teil kostbarer Freizeit
Voll Sex, Lust und inniger Geilheit?
Sinnlichkeit erhält einen Lebensraum.
Ohne Erotik wächst Paarliebe kaum.

Sechste Säule: Gleichberechtigung

Mit Säule sechs leben und lieben sie
Befreit von Herrschaft und Hierarchie.
Gleichberechtigung zeugt Partnerschaft,
Gemeinsame grenzüberwindende Kraft.

Ich kann dir begegnen frei von Angst,
Weil du wünschst und nichts verlangst,
Weil du mein Sein so voll respektierst,
Dich nicht in trennendem Urteil verlierst.

Wenn zwei Seelen zusammengefunden
Gibt es nicht mehr ein Oben und Unten,
Weder Patriarchat noch Matriarchat.
Geschlechterkampf wird ausgespart.

Keine Unterordnung von Eltern zu Kind,
Weil wir beide so gern freie Kinder sind.
Nur wenn ich mal deine Fürsorge brauch,
Bist kurzfristig du mir Vater-Mutter auch.

Siebte Säule: Sinn und Erfüllung

Schließlich dank Säule Nummer sieben
Erlernen wir uns als Seelen zu lieben.
Wir suchen heilend Erfüllung im Leben,
Bleiben nicht Sehnsucht stillend kleben.

Was ist jenseits von Macht und Streben
Der tiefere Sinn im Lieben und Leben?
Wer bist du wirklich, den ich habe gern,
Ganz tief innen in deinem Wesens-Kern?

Beziehung wird uns zum Heilungsraum.
Glück ist nicht länger ein ferner Traum.
Aus heilender Liebe erwächst die Idee,
Dass ich uns als Teil des Ganzen seh'.

Liebe öffnet, lässt uns mit allem sein,
Bezieht in Entscheidungen Mitwelt ein?
Haben Enge und Angst wir überwunden,
Sind wir liebend allem Sein verbunden.

Sieben Säulen wir der Liebe erbauten,
Da wir ihrem Ruf zu folgen uns trauten.
Alle Baufehler wir uns weiter verzeih'n,
Ziehen heiter in den Liebes-Tempel ein.

Achtsamkeit im Alltag

Ein freies Leben bezogen führen,
Sich bindend selbst nicht verlieren.
Viele Paare sprechen diesem Hohn.
Ist, dies zu wünschen, nur Illusion?

Ein Weg macht trotz Bindung uns frei:
Haltung ab nun die Achtsamkeit sei.
Achtsam man Liebesfeuer entfacht,
Nimmt auf Herzensstimme man acht.

Beziehungswert sei Wachsamkeit:
Wach fürs Liebesströmen jederzeit.
Sehnen ist am Jetzt auszurichten.
Nicht ins Einst und Dann uns flüchten.

Suchen nicht nur im Großen genau,
Genießen wir Details, wenn schlau.
Es sind meist kleine Alltagsachen,
Die uns wirklich glücklich machen.

Alltag ist zäh, ein grauer Moloch,
Gefüllt mit scheinbaren Pflichten.
Willst du es nicht, zwingt er doch,
Dich auf sein Feld auszurichten.

Um uns im Alltag nicht zu verlieren,
Um Beziehung lebendig zu halten,
Ist Liebe alltäglich zu integrieren,
Tag als Liebesdienst zu gestalten.

Alltag: Nur einschränkende Idee.
Immer ist ein Sonntag trotz Regen.
Es sonntagt in mir, da ich dich seh'.
Dein Liebenslächeln ist mir Segen.

Sonntag löst auf Raum und Zeit.
Zeitverloren wir Leben besehen,
Bleiben, zur Liebesfreude bereit,
Nicht bei Funktionalem stehen.

Jede Stunde kann Sonntag sein,
Wenn in deine Augen ich sehe.
Du meinst mich und ich bin dein,
Uns liebkosend in zärtlicher Nähe.

Bewegung, Wort und jeder Blick
Veratmet den Hauch von Ewigkeit.
Achtsamkeit ist ein kluger Trick,
Macht uns für Größeres bereit.

Dort, jenseits von Zeit und Raum,
Wo uns Schwerelosigkeit umgibt,
Zeigt sich uns unser Lebenstraum,
Wird real, da man achtsam liebt.

Bisweilen scheint vieles schwer,
Wenn Ängste Gemüt umfassen.
Da Freude trüb, Sinn-Schale leer,
Wir Hoffen nicht rauben uns lassen.

Gerade in den grauen Momenten,
Da Hoffungs-Schimmer schwach,
Erwecken wir den weisen Regenten,
Uns zur Seite sich stellend, wach.

Wir bestimmen, wer in uns regiert,
Wenn wir nichts mehr ignorieren.
Wer aufgeweckt sein Leben führt,
Lässt sich nicht leicht verführen.

Gewohnheitsstruktur ist mächtig,
Verzehrt Lust mit Haut und Haaren.
Doch achtsame Liebe, prächtig,
Wird uns vor Routine bewahren.

Wir hoffen, dass stets uns glückt,
Dass unsere Liebe nicht verstaubt,
Dass wir wonnevoll und verzückt
Leben führen, an das man glaubt.

Teil 5: Erotik, Sexualität und Liebe

Leibliche Liebe

Was siehst du, wenn Augen geöffnet sind.
Öffne sie, und du hast die Antwort parat.
Antwort, das erfährst du schon als Kind,
Gibt uns im Leben meist die leibliche Tat.

Bist du wach, so halte die Augen offen,
Um das Lebenslicht in dich einzulassen.
Vergeblich bleiben Sehnen und Hoffen,
Wenn Sein wir nicht beim Schopfe fassen.

Ich kann nicht erklären, was Liebe ist.
Sie kannst du nur in und an dir erfahren.
Wenn du vom Herzen her geöffnet bist,
Erfährst du sie intensiv mit den Jahren.

Es ist nicht risikolos, offen zu werden,
Panzer gegen Lebensangst abzulegen,
Wir fallen aus der Lemminge Herden,
Die sich ihrem Abgrunde zubewegen.

Wir erleben Feindschaft ungeschützt,
Fallen einsam auf uns selbst zurück.
Panzer für Liebeserfahrung nicht nützt.
In Liebe verwirklicht sich Lebensglück.

Liebe ist Realität, die uns stets umgibt,
Erfordert besonderen Standpunkt im Sein.
Kein Ich, kein Du, keine Mitwelt: Wer liebt,
Erlebt sich im Grunde mit allem als Ein.

Liebe als Standpunkt nicht zu erwerben
Durch Ideen und vernünftiges Überlegen.
Liebe als Haltung wir von denen ererben,
Die sich liebevoll auf uns zu bewegen.

Liebe, die nicht auf Personen beschränkt,
Liebe, die Mitwelt insgesamt umspannt,
Die sich in all deine Körperzellen drängt,
Lebensangst für immer daraus verbannt.

Wer umfassend liebt, hat Ego verloren,
Spürt Schmerz, den Mitweltkörper quält.
Sehnsucht nach Heilung wird geboren
Von allem, was als Sein auf Erden zählt.

Empfänglichkeit für Botschaften der Erde
Führt uns in umfassendere Harmonie.
Durch Dasein für alle ich liebevoll werde.
Leiblich und geistig ins Ganze ich zieh.

Entwicklungsziel ist persönliche Integrität.
Es wächst zusammen, was dazu gehört.
Keine trennende Mauer im Wege steht.
Keine Grenze den Fluss des Lebens stört.

Entwicklungsziel ist Freiheit der Wahl.
Verschmelzen mit anderen, so ich es will.
Verschmelzen selbst ist nicht das Ideal.
Freier Wechsel ist es: Mal wild, mal still.

Nötig ist Leib, der wahrnehmungsbereit,
Offen für Neues, biegsam, geschmeidig,
Von starrem, forderndem Wollen befreit
Bringe ich in den Lebens-Strom ein mich.

Leiber im Einklang miteinander tanzen,
Einfühlsam, mitfühlend im Takt des Seins,
Sich leiblich spürend als Teil vom Ganzen,
Leibseelisch erfassend: Wir alle sind eins.

Zu lieben verlangt den kompletten Leib,
Nicht nur Genitalien, Mund, Hirn und Hand.
In harmonischer Beziehung ich zu dir bleib,
Dir leibseelisch ganzheitlich zugewandt.

Sinnlichkeit

Ich lebe gern hier und jetzt, oft mit Freuden.
Diese Inkarnation möchte ich nicht meiden.
Intensiv geliebt, Nachkommen bekommen,
Reiches, Schönes dem Leben entnommen.

Wer Nachkommen will, bei denen ist günstig,
Nicht platonisch zu lieben, sondern brünstig.
Sich hormonunterstützt der Lust zu erfreuen,
Beziehungsschwäche generös zu verzeihen.

Wir richten uns aus auf Sinnlichkeitskraft,
Weil sie uns leibliche Bindung verschafft.
Wenn Sehnsucht nach Sinneslust nicht wär,
Gäbe es hier sehr bald keine Kinder mehr.

Gäbe es keine Kinder, wäre weniger Glück,
Keiner wollte in ozeanische Seligkeit zurück.
Es gäbe keine Menschen auf dieser Welt.
Ich wäre nicht. Das wäre schlecht bestellt.

Vergesst im Beziehungsalltag nicht Wichtigkeit
Von Sinnlichkeit, Sex, Zuwendung, Zärtlichkeit.
Bedenkt, dass ihr zeitlebens im Körper steckt,
Von nach Berührung lechzender Haut bedeckt.

Spürt ihr kein Sehnen mehr nach Berühren,
Fragt euch: Wie konnte so etwas passieren?
Vielleicht sind zum Teile die Nerven gelähmt
Oder Berühren ängstigt, weil ihr zu beschämt.

Wie kann man Liebeslust leicht unterhöheln?
Mit Beischlafmenge und Orgasmen zählen.
Orgasmusprobleme können sehr verstören,
Da wir uns auf Leistungsziele einschwören.

Woran viele Beziehungen unheilbar zerfielen,
Wenn Frauen Männern Orgasmen vorspielen
Und Männer sich als Schlappschwänze sehen,
Weil ihre Wichte Höhepunkt nicht überstehen,

Wenn ihr zur Lust Stimulanzien braucht -
Latexwäsche, Penisringe und Vibratoren -,
Schornstein der Lustindustrie kräftig raucht,
Geht dennoch Begehrlichkeit meist verloren.

Nehmt sie nicht als Stimulans, überwindet sie,
Zu Lustobjekten herabwürdigende Pornografie.
Irgendwann tief in Sinnlichkeitskrise ihr steckt,
Missbraucht ihr euch als Befriedigungsobjekt.

Erfüllender Sex wird Besitz von uns ergreifen,
Wenn wir auf Normen, Zahlen, Ziele pfeifen,
Wir gründlich Tabus und Schweigen brechen,
Über Wünsche und Ängste freimütig sprechen.

Wir überfordern Lust mit unlösbaren Problemen,
Wenn wir uns sinnlicher Bedürfnisse schämen,
Wenn wir nicht mutig einander wissen lassen,
Was wir gern mögen oder was wir eher hassen.

Wichtiger als Dessous, Schmuserock und Wein:
Bedürfnistransparenz, gepaart mit Ehrlichkeit.
Statt Energie zu nutzen, Bedürfnis abzuwehren,
Nutzt Kreativität, begehrende Lust zu mehren.

Ekelt euch Zärtlichkeit und Miteinanderpennen,
Macht Sexualtherapie, schafft faires Trennen.
Welch Wahnsinn, sich für Migräne entscheiden,
Um sich folternd Sexualkontakt zu vermeiden.

Guter Sex braucht experimentelles Verständnis,
Erlaubnis, Gespräch und Bedürfnisbekenntnis,
Sensibilität, Beweglichkeit, Anmut und Kraft,
Geduld, Kreativität, dass Neues man schafft.

Beziehung, nur auf Erotik und Sex gegründet,
Meist früher als später in Beliebigkeit mündet.
Beziehung ohne Liebe und geistiges Verstehen
Wird wie Gewitter blitzdonnernd vorübergehen.

Erotische Sinnlichkeit

Nicht jede Beziehung braucht fortwährend Sex.
Dafür sind Lebensumstände oft viel zu komplex.
Doch bezogen fehlt eine notwendige Kleinigkeit,
Sind Paare nicht mehr zu sinnlicher Nähe bereit.

Erotische Näherung hat uns niemand beigebracht.
Viele wissen darum nicht, wie sowas man macht,
Drücken sich vor Nähe, Überspringen Spannung,
Fürchten Lächerlichkeit, Entweibung, Entmannung.

Dabei sind Sinnlichkeit und Erotik gut zu erlernen,
Nimmt man sich Zeit, Hemmendes zu entfernen.
Lässt man sich auf berührende Lernprozesse ein,
Kann Beziehung sinneserfüllt und lebendig sein.

Was könnten Zutaten zu Erotikerfüllung sein:
Einfühlen, Schmeicheln, Liebkosen fallen mir ein
Verbunden mit Innehalten, um dies zu genießen.
Aus Genuss mag dankbares Lächeln sprießen.

Fünf Handlungen nur von beiden zu beachten,
Um nicht in unerfülltem Sehnen zu schmachten.
Bist du all das zu geben und zu nehmen bereit,
Oder fehlt im Falle des Falles eine Kleinigkeit?

Willst du auf Tasten erotischer Orgel spielen,
Beginne damit, ohne Hasten dich einzufühlen,
Handeln auf Stimulanz-Eignung untersuchend,
Einander nicht für solches Suchen verfluchend.

Wirkungsbewusstheit ist nicht gegen Spontaneität.
Ohne Einfühlung zwischen euch Leere entsteht.
Einfühlung und Resonanz darauf sind Brücken.
Brücken schlagend kann Beziehung eher glücken.

Ihr braucht auch Distanz, nicht nur wildes Toben.
Schaut euch auch ganz, gleichsam von oben.
Wäre ich Frau oder Mann, was wäre zu erleben:
Was täte mir gut? Was ließe mich erbeben?

Wollt ihr euch zeigen in Mimik, Gesten, Wort
Für sinnlichen Liebesreigen seid bewusst vor Ort:
Du bist leiblich nah. Gern mag ich dich sehn.
Aber bist du auch da, mich tief zu versteh'n?

Wie ist dir mit mir, wie erlebst du Begehren?
Was gebe ich dir? Will dir nichts verwehren.
Menschen sind besonders, einzigartige Wesen.
Hüte einführend dich vor dem Gedankenlesen.

Viele wurden unfroh, weil abgewertet, gequält,
Durch sich ebenso verurteilt und ausgezählt:
Wie siehst du nur aus? Was hast du gemacht?
Du bist ein Graus. Alle Welt über dich lacht.

Erotiksprache ist möglich, doch frei von Heucheln.
Erlaube dir, Geliebter wortreich zu schmeicheln.
Dann kann sie Liebenschätze in sich entdecken,
Lass nur keinen Satz voller Zuneigung stecken:

Freude, dass du lebst. Schön, dass es dich gibt.
Ich bin so froh, dass eine Frau wie du mich liebt.
Schaust du mich an mit wild-zärtlichem Blick,
Kehrt augenblicklich vergangene Wonne zurück.

Sehe ich dich von Ferne mit Gang und Silhouette,
Oh, wie habe ich gern diese energische Nette.
Erlaube dir Schmeicheln, lass dich verwöhnen.
Viele sich nach achtsamem Streicheln sehnen.

Als Sinneswesen sind wir Menschen gebaut:
Sinnes-Zellen kaum innen, dafür meist auf Haut.
Wir können verführend Herzraum erreichen,
Da wir zart berührend Hautgrenzen aufweichen.

Möchtest du mit mir erotisches Liebesspiel,
Zärtlich mich berühre ohne Absicht und Ziel.
Mit Worten schmeicheln, einfühlsam, warm,
Dazu zärtlich streicheln - auch am Oberarm.

Lippen hauchen Sätze zart, unhörbar fast.
Haut küssend benetze ohne Ziel und Hast.
Auf Haut mit Händen Liebesballett tanzen.
Wie zufällig wir fänden Zugang zum Ganzen.

Manchmal kreisen sie und tasten im Kleinen.
Manchmal weisen sie an, uns zu vereinen
Ich sehne mich nach sanftem Innehalten,
Dass erotische Kräfte, ach, können walten.

In kleinen Pausen schon neue Möglichkeiten
Unseren Sex aus Fron der Routine befreien.
Zu dir fliege ich auf Sehnsuchtsschwingen.
Will Scham besiegend Eros Zeitgaben bringen.

Ich bitte ihn handelnd um heilenden Segen,
Wenn leibselig wir wandeln auf Liebeswegen.
Gott Eros ist Schenker verbindender Liebe,
Zugleich ein Lenker der Leidenschaftstribe.

Aus Göttlichkeit er Liebe auf Triebe bezieht
Und Erotik benutzt er als deren Bindeglied.
Gott Eros nimmt sich Zeit, wird erst rührig,
Sind wir liebesbereit, entspannt leibspürig.

Finden wir uns in liebender Achtsamkeit,
Gott Eros von Gier, die dumpf macht, befreit.
Herzschlages Zeit vor dem nächsten Spüren
Könnte uns weit in neue Lusträume führen.

Wimpernschlag nur vorm nächsten Geruch
Auf dich ausrichten mag sehndes Gesuch.
Achtsames Innehalten, bevor ich an dir lecke,
Wird mit gestalten, was ich von dir schmecke.

Friedvolle Stille der Pausen zwischen Atemzügen:
Lenkt zumeist inwärts das begehrl. Vergnügen.
Hältst mit Bewegen du inne, Liebesatem zu hören,
Wird dir Wallung der Minne den Hörsinn betören.

Erschaue innehaltend ich dich aus naher Ferne
Treibt stille Ekstase mich hinauf in die Sterne.
In sich erhalten die Lust, die gerade entsteht,
Hilft meiden Frust, dass zu schnell sie verweht.

Ruhige Rast, um die Sinneszeit zu dehnen,
Beendet unnötige Hast, vergebliches Sehnen.
Wachsamkeit für spontan-orgiastisches Tun
Lässt uns erlebensoffen im Kraftzentrum ruh'n.

Wie wäre es jetzt für dich, wenn wir uns ganz
Übergeben unabsichtlich streichelndem Tanz,
Zurückhaltung hingegen, bewusste Kontrollen
Und der Wonne zuliebe ablegen alles Wollen,

Dabei Übergangslos, gleichsam organisch,
Zueinander finden, langsam, nicht panisch
Leiber leib-seelen-eins sich durchdringend
Schwingungsimpuls folgen, nichts zwingend,

Autonome Rhythmen zulassend in Leibern
Archaisches Fest zwischen Männern und Weibern,
Das uns Verbindende mit allsinnig erfassend,
Leib und Seele zur Seinsquelle treiben lassend.

Da verschlungen verschlingend wir wildzärtlich lieben,
Treibt uns Genuss ungezwungen auf Wolke sieben.
Ob uns Genuss auf Wolken treibt oder sonst wo hin,
Ist zum Schluss, da nichts bleibt, ohne jeden Sinn.

Lass uns jederzeit und überall Genuss anstreben,
Da wir uns sinnenfein erotischer Freude hingeben:
Bist du hautnah zugegen, welch entgrenzende Freude.
Der Sinnlichkeit wegen genießen tagtäglich wir beide.

Ich rieche Rose, genieße Duft schweißfeuchter Haut.
Erschaue Kathedrale, erfreut, wie dein Leib gebaut.
Melodie berauscht, lausche ich lustvollem Stöhnen.
Orangengeschmack mich küssende Lippen krönen.

Je mehr wir uns erlauben, das Sein zu genießen,
Je weniger wird es gelingen, uns zu verdrießen.
Wenn ich sinnlich liebend mit dir die Welt bewohne,
Wird für uns jeder Erdwinkel zur erogenen Zone.

Die dunkle Seite sinnlicher Liebe

Zwei Kräfte wirken aufs Unbewusste:
Der Lebenstrieb und der Todestrieb.
Es regelt unter Bewusstseinskruste
Eros samt Thanatos Psychobetrieb.

Liebe reißt uns in Abgründe hinab.
Liebe treibt uns Gipfeln entgegen.
Destruktiv schaufeln wir unser Grab.
Konstruktiv Heilungskräfte sich regen.

Mensch kann sich ins Leid verlieben,
Leid zufügend oder Leid erleidend,
Wird in den Sex mit Toten getrieben,
Untergang mit Erotik verkleidend.

Herrschende sind in Macht verliebt,
Sexualpotenz in Form von Gewalt.
Macht ist bei Unterdrückten beliebt,
In denen das Herz verloren und kalt.

Generäle, Unternehmer und Folterer
Befehlsempfänger und Intriganten
Leben einfühlungsfrei und liebesleer.
Fühlen und Lieben sie nicht kannten.

Restgefühl überlagert von Ideologie:
Wir sind Herren, ihr seid Knechte.
Hiersein als perverse Nekrophilie.
Töten, weil man nicht leben möchte.

Atommächte können Welt zerstören.
Wieso zerstört man Atomwaffen nicht?
Wieso so wenig globales Empören?
Teilen noch viele Zerstörungssicht?

Narzisstische Liebe wirkt so düster
Als Herrschaft mit Besitzanspruch.
In enger Selbstverliebtheit verbüßt der
Mensch sein Hiersein ohne Bezug.

Der andere verkommt zum Spiegel,
Für überhöhtes, idealisiertes Ich.
Gekränktem Ego verleiht es Flügel:
Ich sage du und meine doch mich.

Jeder Orgasmus ist wie Onanie.
Du bist mir nur Mittel zum Zweck.
Passt Partnerin nicht, wechsele sie.
Auf dem Spiegel lag zu viel Dreck.

Ich fordere: Wisse, was mir fehlt.
Du hast mir zu Diensten zu sein.
Eifersucht mich entsetzlich quält.
Ich hasse es, lässt du mich allein.

Für Sadist sind Sex und Schmerz
Zwei Seiten derselben Medaille.
Für ihn hat Mitmensch kein Herz,
Nur Arsch, Geschlecht und Taille.

Alles Natürliche endet im Tode,
Erbarmungslos zerstört die Natur.
Sexuelle Gewalt ist keine Mode,
Ist reales und tödliches Leben pur.

Für manche sind Liebe und Hass
Untrennbar miteinander verbunden.
Beziehung ist demütigend krass.
Es gibt nur ein Oben und Unten.

Für Masochisten ist Liebe Leiden.
Herr und Sklave, mal so oder so.
Man will aus dem Leben scheiden.
Lebendigkeit macht nicht so froh.

Für Christen wird Liebe degradiert.
Sinnliche Liebe ist ganz ohne Wert.
Zeugungs-Akt wird dienend vollführt.
Wer Lust hat, liebt und lebt verkehrt.

Wird wer von Lust herab gerissen,
Ist der Teufel stets mit im Spiel.
Schlecht geht es dem Gewissen.
Satanisch ist, was sinnlich gefiel.

Ambivalenten ist Liebe nicht klar.
Eros verbindet, Thanatos trennt.
Wahrer Liebe wird nicht gewahr,
Wer sich in Zwiespalt verrennt.

In Liebe als Geschlechter-Kampf
Will Mann oder Frau dominieren.
Sex wird handgreiflicher Krampf,
Bei dem beide sich verlieren.

Kampf trennt, lässt einsam sein,
Verhindert Einfühlen, Resonanz.
Unterschied drängt sich hinein.
Erst ihn nutzen macht uns ganz.

Liebe und Sex werden gespalten,
Mann braucht anderes als Frau,
Lust ausgelebt, zurückgehalten.
Trieb ist befriedigt oder im Stau.

Ob Geschlecht außen oder innen,
Multipler Orgasmus, Penetration:
Wenn eine Person will gewinnen,
Entsteht liebloser Sex als Fron.

Wer siegen will, schafft Frigidität,
Nimmt sich Möglichkeit der Liebe.
Man sucht Begegnungs-Intensität,
Nicht nur Abfuhr dunkler Triebe.

Kein Quälen mehr, kein Morden,
Kein Lust-Objekt je bezwingen.
So ist Sex nie Liebe geworden,
Kann Beziehung nie gelingen.

Die helle Seite sinnlicher Liebe

In Liebe hat Macht keinen Platz,
Sinnliche Liebe ist Feinspürigkeit,
Wir heben orgasmischen Schatz,
Alle Grenzen aufzuheben bereit.

Seele tritt aus Urgrund des Seins,
Der rauschhaft und unergründlich,
Seelen werden orgiastisch eins.
Liebend mit dir ich verbind mich.

Im Beischlaf kann man erleben,
Wie Seele uns einzeln verlässt,
Vereint lässt sie Leiber erbeben
Für ein wollüstiges Lebens-Fest.

Nicht nur Leiber sinnlich vereint,
Vereint werden dabei zwei Leben.
Im Streben, das uns beide meint,
Können wir das Ego dreingeben

Einsamkeit ist zu überwinden.
Alle Eifersucht ist loszulassen.
In Freiheit wir zusammenfinden.
Besitz-Anspruch fördert Hassen.

Denken der Einheit zuwenden,
Nur nicht Orgasmus erzwingen.
Das Wollen und Sollen beenden
Kann ins Übersinnliche bringen.

Liebes-Akt macht Ich und Du
Zum uns umfassenden Wir.
Ahnung der Einheit tritt hinzu,
Durchaus mystisches Gespür.

Bewusstsein, in Träume entführt,
Lässt uns das Ganze erschauen.
Wach-Bewusstsein wird relativiert,
Ergänzt durch Lebens-Vertrauen.

Inniges Schauen des Schönen,
Lustvolle Fantasie kultivieren,
Alle Sinne reizen, verwöhnen,
Wird zu sinnlicher Liebe führen.

Erfüllende Sexualität

Erfüllender Sex ist nicht nur Geilheitsabfuhr,
Braucht nicht romantischen Liebesschwur.
Wächst, wenn sich Liebende echt begegnen,
Die ihre Sinnlichkeit zulassend segnen.

Erfüllender Sex braucht tiefes Vertrauen,
Sich als Nähe-Bedürftige anzuschauen,
Sehnende Bedürftigkeit nicht auszunutzen,
Den Partner nicht dafür runterzuputzen.

Ich bin bedürftig und sanft auf meine Art,
Du bist auf deine Art schmusig und zart.
Ich stöhne auf meine Art in höchster Lust,
Bei dir pocht auf deine Art Herz in Brust.

Alles, was in uns erlebt wird, darf sein.
Nichts davon ist niederträchtig, gemein.
Aus erfüllendem Sex wird nichts bei Tabu.
Wir muten uns all unsere Sehnsüchte zu.

Wir wissen, gesagt ist noch nicht getan.
Im Tun fängt spüriges Aushandeln an.
Sinnliche Schritte wir zu zweit gestalten,
Um erotische Tänze frei zu entfalten.

Wenn ich sehe, welches Angebot besteht,
Kunst zu erlernen erfüllender Sexualität,
Erfasst mich zumeist nacktes Grausen.
Kaum einer weiß: Wie kann das genau geh'n.

Wir lernen so vieles an unnötigem Plunder.
Alles Liebes-Notwendige ist nicht darunter.
Lernen Recht-Schreibung und Geografie,
Doch Beziehungs-Fähigkeit lernen wir nie.

Was die Liebe braucht, wird ausgedacht,
Zumeist von Blödvorbildern nachgemacht.
Kaum einer, der in heiklen Themen anleitet,
Heilend durch Beziehungs-Krisen begleitet.

Sexualität, wenn in Partnerschaft unerfüllt,
Bei Trennung entscheidende Rolle spielt.
Was uns bindet oder voneinander entfernt,
Fast nirgendwo wird das wirksam gelernt.

Ratgeber-Bücher, Aufklärungs-Broschüren
Meist Theorie mit öden Fakten anführen.
Doch wie man sich erotisch sexuell liebt,
Fast nirgendwo wird das praktisch geübt.

Weil in der Gesellschaft ein Tabu besteht,
Bleibt meist Zufall erfüllende Sexualität.
Beginnen wir nicht, dies Tabu zu brechen,
Wird sich das in unserem Leben rächen.

Konventionalität und herrschende Moral
Halten Lust und Freude gehörig schmal.
Lieber einsam die Waren konsumieren
Als gemeinsam glückliches Leben führen.

Erfüllende Sexualität ist möglich für jeden,
Da wir liebend experimentieren und reden.
Experimentierend vergesst, was ihr wisst.
Erkundet Sinnes-Welt, die überraschend ist.

Im Sex geht es nicht um Verlust noch Sieg.
Sex ist weder Kampf noch Stellungs-Krieg.
Löst euch vom Klischee Geschlechter-Rollen.
Kein Beweisen-Müssen und Haben-Wollen.

Sextase entsteht aus innigem Liebes-Spiel.
Ein Orgasmus ist nicht sein einziges Ziel.
Versucht, im rhythmischen Schwingen
Leib und Seele in Einklang zu bringen.

Finden sich Leiber zur Liebe im Tanz,
Vergesst ihr Sex mit Dessous-Firlefanzen.
Lasst Leiber tanzen: sanft und entrückt.
In entrückter Berührung Seligkeit glückt.

Keine Anklage, keiner kann was dafür.
Doch nur allzu häufig verwechseln wir
Zuckende, juckende Muskel-Spasmen,
Mit tiefen, freien, sensiblen Orgasmen.

Symptome wie Muskel-Zucken, Erguss
Sind längst kein Leib-Seele-Orgasmus.
Orgasmus ist mehr als wollüstiger Ton,
Als Scheiden-Krämpfe und Ejakulation,

Es merkt, wer dies unterscheiden kann:
Ein Orgasmus entsteht weder im Organ,
Noch in Kopf, Lunge, röchelnder Kehle.
Ist Ausdruck der Freude unserer Seele.

Wenn Hormon-System noch so zwackt.
Es geht nicht um Sex, doch um Kontakt.
Wer nur beachtet Möse, Schwanz, Titten,
Ist von Seelen-Begegnung abgeschnitten.

Wenn wir den ganzen Menschen meinen,
Ist es gut, sich leibseelisch zu vereinen,
Seine Liebe auf Lust-Reise mitzunehmen,
Über Lust-Wege zu reden ohne schämen.

Es lohnt, zu reden, sich abzugleichen,
Große Lust hinter kleiner zu erreichen,
Vereint Energien nach oben zu bringen,
Rhythmisch im Lust-Rausch zu schwingen.

Wenn ihr Lust und Liebe nicht spürt,
Ist es Zeit, dass ihr das Spüren korrigiert.
Teilt behutsam mit, was euch beglückt,
Des anderen Lust damit nicht erdrückt.

Ausbalancierend Nehmen und Geben
Entfaltet euer sinnliches Liebens-Leben,
Wo ihr zwei Zutaten einrührt, bewusst:
Feinspürigkeit, freigiebige Lebens-Lust.

Strebt ihr spürend einem Höhe-Punkt zu,
Lockert Kontrolle, spürt atmend Juchhu.
Ob dunkel und leise, ob laut und schrill,
Lasst Ton heraus, der da kommen will.

Gemeinsam dem Höhe-Punkt zustreben,
Entkrampfend dem Seelenspiel hingeben,
Auf autonome Leibbewegungen achten,
Nichts erzwingen und erbringen trachten.

Tönend gelockert wird Leib autonom,
Treibt empor in heiligen Liebes-Dom.
Wenn ihr Räume der Freude betretet,
Scheint es, als ob ihr in Dankbarkeit betet.

Surfen auf brechenden Wellen der Lust,
Sich loslassend, dabei wach, bewusst.
Spüren, dass ich in Ekstase nicht alleine,
Dich berührend deine Leib-Seele meine.

Äußerlich in Bewegung, innerlich still,
Bahnt sich ein Sog, der mitnehmen will,
Hineinzieht in Welten jenseits der Sterne,
Wo Seele nah, doch Leib scheint ferne.

In vollständiger Hingabe gerät Ego in Not.
Seelen-Orgasmus ist wie ein kleiner Tod.
Ich gebe mich dem Tode hin ohne Scheu.
Durch Sterben wird Leben freier und neu.

Wenn ich mit dir erotische Wonnen preise,
Heißt es auch Vorbereiten auf letzte Reise,
Heilend, woran du, Mensch, ewig krankst:
An Todes-Sehnen geboren aus Todes-Angst.

Ich sehne mich nach Leben, nicht nach Tod.
Meine Seele war schon lange genug in Not.
Will todesängstlich nicht Dasein verderben.
Will wonnevoll leben noch vor dem Sterben.

Welch Wonne, mit dir zusammen zu leben.
Dich umschlingend Seelen zu verweben.
In deinen Armen beim orgiastischen Tanz,
Fühle ich mich sicher, geborgen und ganz.

Tanz der Liebe

Nehmt mit Begehren, nehmt mit eure Triebe,
Betretet den Tempel der sinnlichen Liebe.
Da ihr Liebe tanzend ineinander euch spürt,
Leib euch in Sphären der Seligkeit führt.

Lernt verrückenden Tanz erotischer Liebe,
Der aus Enge befreit drängender Triebe.
Singt und tanzt Einverstandensein.
Ladet eins werdend sanfte Erlösung ein.

Nehmt Liebes-Tanz ganz in euch hinein.
Lasst euer Leben Tanzes Ausdruck sein.
Liebe zeigt sich in kindlicher Heiterkeit.
In sanfter, fließender Beweglichkeit.

Heiter tanzend bezieht Glück und Freude ein.
Lasst dies Erleben tief in Zellen hinein.
Glück und Freude jede eurer Zellen
Kraftvoll erfüllen und gülden erhellen.

Braucht einander nimmer zu quälen,
Da tanzend sich einigen Körper-Seelen.
Tanzend tritt hinzu eine Seele als Dritte:
Beziehungs-Seele in des Tanzes Mitte.

Nehmt weich und fest ihr euch in den Arm,
Spürt ihr die Leiber, verschwitzt und warm,
Erwachsen aus dem wonnigen Gewühle
Tiefe, behagliche Glücks-Gefühle,

Eratmet riechend euch tiefes Vertrauen.
Vertrauend könnt Liebes-Tempel ihr bauen.
Tanzend Göttlichem und einander vertraut,
Ihr Pfade zur Seele staunend erschaut.

Furchtlos könnt ihr ohne zu verzagen,
Heil-Reisen zum Seelen-Altar wagen.
Nehmt euch ein Herz, nicht länger wartet,
Tanzend zur Reise ins Ganze startet.

Seelenverbunden mit großem Ganzen,
Könnt angstfrei ihr eure Liebe tanzen.
Sanftmütig, willensfrei, gewaltlos, schön
Liebend zusammen durchs Leben geh'n.

(Er-) Lösung durch Liebestanz

Dasein ist nur zum Scheine fest,
Da Festes sich eher erfassen lässt.
Fest ist die Haut, fest ist ein Tisch,
Wenn ich diese mit Sinnen erwisch.

Betrachte ich Tisch in Gedanken,
Kommt Sinnes-Kraft ins Wanken.
Physikalisch sehe ich in die Leere,
Wogegen ich sinnlich mich wehre.

Sinnlich und geistig: andere Welten,
Wo unterschiedliche Gesetze gelten.
Haut ist Gewebe, Haut ist Kontakt,
Je nachdem, von wo man sie packt.

Gewebe für sinnlich Konkretes steht,
Kontakt für abstrakte Sozial-Identität.
Sinnlich konkret und geistig abstrakt.
Das klar zu trennen, ist oft vertrackt.

Doch, da wir Qualitäten nicht trennen,
Wir sie nie recht erkennen können.
Geistiges bleibt immer immateriell,
Formlos, farblos, nicht rund noch hell.

Sinnliches ist materiell und konkret,
Wird geistig, da ihr Symbol in ihm seht.
Sinnliches kann man sehen, fassen,
Wird geistig, beginnt man es zu hassen.

Sinnliches erscheint uns oft als Ding,
Geistiges als Bedeutung an ihm hing.
Mag sein, das Ding gibt es objektiv.
Bedeutung nur im Betrachter schlief.

Das Ding für sich kann keiner sehen,
Wird stets durch Deutungs-Filter gehen.
So gibt es nicht das Ding an sich,
Ist stets nur Ding für dich oder mich.

Du fragst. Was hat dies Denken nun
Mit Erlösung durch Liebes-Tanz zu tun?
Wollen wir die Liebe ganz verstehen,
Sollten wir sie sinnlich-geistig sehen.

Liebe ist einerseits Sinnes-Erfahrung,
Zartes Berühren der Leib-Behaarung,
Wonnigliches Aneinanderschmiegen,
Nicht genug voneinander kriegen.

Liebe erscheint in der Leiber Tanz.
Tanzend winden wir Sinnes-Kranz.
Liebe ist zugleich Seelen-Begegnung.
Wir-Geist erfährt dabei seine Segnung.

Leib-Tanz hier und Wir-Geist dort.
Beides bringt uns zum Seelen-Ort.
Beides lässt uns wie göttlich sein,
Beides hilft uns, uns zu befrei'n.

Weg zu finden, der aus Enge befreit,
Löse dich in Liebe, zu fließen bereit.
Löse Harnisch äußerer Willens-Welt,
Der liebesdurchströmt in sich zerfällt.

Es ist Lebens-Sinn, zugleich sein Lohn,
Uns zu befreien aus Anhaftungs-Fron.
Anhaftendes kannst du entfernen,
Bist du bereit, wahre Liebe zu lernen.

Halte-Schmerz kannst du dich entziehen,
Lässt lösende Liebes-Kraft du erblühen.
Hast dich genug verspannt, gequält.
Lass los, entspann dich in Liebes-Welt.

Lass dich leiten vom weisen Herzen,
Befrei' dich von Spannungs-Schmerzen.
Hass, Verbitterung werden vergehen,
Da Liebes-Winde Leben durchwehen.

Liebes-Wege sind nicht bequeme.
Liebe löst Gewohnheits-Systeme.
Treibst du im Liebes-Fluss im Boot,
Stirbst täglich du Gewohnheits-Tod.

Löse nie mehr Probleme mit Kraft,
Gewalt-Tat neue Probleme schafft.
Vertraue Heil-Kraft der Liebes-Energie.
Gehe hinter Probleme. Dort löse sie.

Gehe jenseits Denken und Wörter,
Heile achtsam schmerzenden Körper.
Atme spüribewusst in dich hinein,
Lös Starres, spür das Schwingen fein.

Lass sanften Liebes-Atem dich lösen.
Begegne dich lösend deinem Wesen.
Heilsam, sich im liebenden Sehnen
Weit in Innen- und Mit-Welt zu dehnen.

Musst dich liebend nicht belügen,
Musst keinem Schmerzen zufügen.
Musst nicht kämpfen, nichts ertrotzen.
Kannst Bitternis gelöst ausrotzen.

Von Bitternis und Starrschmerz bereit,
Mach dich für Seelen-Wege bereit.
Höre auf die Seele, lass Weisheit ein,
Dass jeder Tag ein Fest wird sein.

Tanze dein Leben, spüre in dich fein,
Feinspürig lädst du Wandel ein.
Lasse dich tanzend durch bewegen.
So erfährst du berührenden Segen.

Tanzend wird dich Leben erspähen.
Still stehend kann es dich nicht sehen.
Tanze lächelnd dem Leben entgegen.
Tanz wird dich zum Gestalten anregen.

Tanze Kummer heraus und Schmerz.
Öffne tanzend und singend dein Herz.
Wenn du tanzt, lasse dich tanzen,
Beseelt berühren dich vom Ganzen.

Besinge die Freude und das Glück,
Schwinge auf, nieder, vor, zurück.
Schwinge ins Dunkel und zum Licht,
Dreh dich im Kreise, hadere nicht.

Verfeinere Tanz, bis Bewegung klein.
Nimm Liebes-Tanz nach innen rein.
Kannst gelöst durchs Leben gleiten,
Gleitend andere zum Tanz verleiten.

Lass auch Singen in dir verklingen,
Liebes-Lied zur Seele schwingen.
Verbunden mit kosmischem Klang
Wird es zu Liebe, die ich empfang.

Meine Seele zu schwingen beginnt.
Herz erfasst von Sehnsuchts-Wind,
Lässt mich Schwingen ausbreiten,
Deiner Seele entgegen zu gleiten.

Wenn sich unsere Seelen berühren,
Liebes-Berühren wir leibhaftig spüren.
Wenn uns Eros' Pfeile durchbohren,
Hat sich der Zweifel in uns verloren.

Jenseits Zweifels beginnt Glauben,
Dank dem wir unsre Öffnung erlauben,
Erlaubend, trotz Angst zu vertrauen,
Vertrauend uns Liebes-Burg bauen.

Burg erbauen mit Mauern aus Licht,
Seelen schützend, einengend nicht,
Dass wir im wirbelnden Liebes-Tanz
Verschmolzen, doch zugleich auch ganz.

Schwaches Sexverlangen

Es gibt Unterschiede im sexuellen Verlangen.
Da fühlt man sich in seiner Intimität gestört.
Man kann mit Partner nichts mehr anfangen.
Ob Lust und Sex noch ins Leben gehört?

In mir herrscht Gefühl von Lust-Überdruß.
Muss das mit dem Beischlaf denn noch sein.
Immer der Druck, dies Muss, Muss, Muss.
Ich stelle von mir aus die Erotik ganz ein.

Was Mensch verbunden mit Lust erfahren,
Wie Eltern und Geschwister Lust gesehen,
Meldet sich nach vielen Beziehungs-Jahren:
Wo ist die Lust? Was ist mit ihr geschehen?

Gerade, wenn Partner sich schon vertrauen,
Langen Lebens-Weg miteinander gegangen,
Kann mieses Vergangenes Lust versauen.
Man weiß nichts mehr mit sich anzufangen.

Alte Verletzungen der Intimität brechen auf.
Beziehungs-Kränkungen werden übertragen:
Bei dir ich nicht wieder in alte Messer lauf.
Meiner Libido geht es dabei an den Kragen.

Ohne Sex kann mich keiner mehr verletzen.
Ich schotte Intim-Leben hermetisch vor dir ab.
Klar mag dich meine Lustlosigkeit entsetzen.
Alternative zum Lust-Verzicht ich nicht hab'.

Wenn ich Berührung, Intimität, Sex vermeide,
Muss ich nicht Wunden und Schmerz ansehen.
Ich will nicht, dass ich unter Herkunft leide.
Passt dir Verzicht nicht, kannst du ja gehen.

Sex-Appetit kommt nicht wie oft beim Essen.
„Tu es einfach!“, ist meist kein gutes Rezept.
Solch unpersönlicher Sex ist zu vergessen.
Im Mehr-vom-Selben der Teufel meist steckt.

Negativerwartungen werden so oft verstärkt.
Statt Freude entsteht auf Partner eher Wut.
Auch wenn sich Partner, was ich mag, merkt,
Tut mir Sex, wie er bisher war, nicht mehr gut.

Ich ahne, wie du leidest, doch will ich nicht,
Meine Autonomie und Integrität verlieren.
Dass mich wer mit Sexual-Not besticht,
Soll mir nie wieder im Dasein passieren.

Ich will nicht leben mit Lust-Geräuschen,
Die nicht mehr zu meinem Erleben passen.
Ich will dir keinen Orgasmus vortäuschen.
Ich würde nur mich und dich dafür hassen.

Dass ich die Kontrolle habe über den Sex,
Will nicht einleuchten. Ich fühle mich klein.
Vorstellung von Macht macht mich perplex.
Kontrollierende Person will ich nicht sein.

Kontroll-Gesetz kriegt man nicht aus der Welt.
Man muss sich mit Wirksamkeit arrangieren.
Es wirkt unabhängig davon, ob es uns gefällt.
Dies gilt es denkführend erst mal zu kapieren.

Diese Erkenntnis kann die Grundlage werden
Für Wachstums- und Entwicklungs-Prozess.
Sie verleugnend wir die Beziehung gefährden,
Denn Verleugnen setzt Seelen unter Disstress.

Starkes Sexverlangen

Ich begehre dich sehr, brauche Sex mit dir.
Erotik mit dir zeigt mir, dass du mich liebst.
Zweifel keimen auf, ich Selbst-Wert verlier',
Da du mir, was ich brauche, zu selten gibst.

Wieso hast du mich früher so sehr begehrt?
Wo ist Romantik der Verliebtheit geblieben?
Wieso scheint das alles heute wie verkehrt?
Ich kann dich nicht ohne Leiblichkeit lieben.

Was du mir nicht gibst, wo soll ich es holen?
Soll ich fremdgehen oder wie du verzichten?
Ich sitze begehrend wie auf heißen Kohlen.
Meine Lust ist vital, will ich nicht vernichten.

Ich habe eine ganze Weile auf dich gewartet.
Habe dich bewusst nicht unter Druck gesetzt.
Doch du bist erotisch nicht durchgestartet.
Das alles hat mich immer wieder verletzt.

Sinnlichkeit hat hohen Stellen-Wert für mich.
Ich bin ein Mensch, der Berührung braucht.
Lässt du den Kern-Aspekt von mir in Stich,
Meine Liebe zu dir entsinnlicht verraucht.

Du kannst wohl ganz ohne Berührung leben.
Hast mich in Phase der Verliebtheit verführt.
Dir schien gut, Wonne zu nehmen, zu geben.
Nun ekelt dich fast, wirst du von mir berührt.

Bin ich nicht mehr liebenswert sexy für dich?
Findest du mich nicht mehr genug attraktiv?
Bin unerotisch für dich, gar fast jämmerlich?
Was ging zwischen uns dabei nur so schief?

Hast du andere vor mir etwa mehr geliebt?
Siehst du mich heimlich als versagend an?
Was an meinem Tun hat deine Lust getrübt?
Ich weiß nicht, was ich daran ändern kann.

Ich liebe dich und will mich nicht trennen.
Begehren zu meiden, macht mich nicht froh.
Ob wir je neu zusammen kommen können?
Vieles wird anders? Ich ahne es: Nie mehr so.

Ausweg: Neuprogrammierung

Unbefriedigend wird Beziehungs-Verlauf:
Was einer zu wenig, ist anderem zu viel.
Keine Lösung ist, man gibt Sex ganz auf.
Neuentfaltung von Leidenschaft wird Ziel.

Intimität und Leidenschaft neu verknüpfen.
Intimität nicht länger Hemmschuh der Lust.
Wie kann Herz samt Bauch lustvoll hüpfen?
Wie überwindet man Gewohnheits-Frust?

Wie wird Sex taufersch und experimentell?
Wie öffnen, um neues Gutes zu erlauben?
Wie Lieben als frei erleben auch sexuell?
Wie Lust von Mies-Erfahrung entstauben?

Leib, Gefühl, Geist wir neu programmieren:
Wie kann man Sex neu und besser erleben?
Was kann uns aus Altverletzungen führen?
Was gilt es zu lassen? Was gilt es zu geben?

Wir können Körper samt Gehirn befreien,
Wenn wir sorgsam alte Muster verlassen.
Es geht darum, sich Fehler zu verzeihen,
Sich mit liebender Leidenschaft zu befassen.

Vom Gestern gilt es Abstand zu nehmen,
Mit mir, dir und uns ist es schon okay?
Angriff, Verteidigen, Beschuldigen, Schämen
Sind vorbei. Ab jetzt man neu auf sich seh'.

Verzicht auf Sadomasochismus

Durch Taten entsteht wahrhaftiger Wandel.
Dass Besseres geschieht, ist Neues zu tun.
Ist es aus Liebe, da ich Lust hier verhandel`?
Kann alter Sadomasochismus endlich ruh'n?

Masochismus als stiller Bedürfnis-Verzicht:
Wenn es dir gut geht, soll das mir reichen.
Was ich für mich brauche, beachte ich nicht.
Mit Glücklichen will ich mich nicht vergleichen.

Masochismus als unterwerfen, sich fügen:
Du bestimmst in Beziehung. Ich folge nach.
Du kannst mich auch hintergehen, betrügen.
Ich bleibe dir treu, denn ich bin so schwach.

Masochismus als Verleugnen von Gefühlen:
Meine Wut und Traurigkeit lasse ich nicht zu.
Gefühle zeige ich passend zu deinen Spielen.
Was du nicht erträgst, ist für mich wie Tabu.

Masochismus als Idee: Ich darf nicht wählen.
Lieblosigkeit lässt sich niemals überwinden.
Meine Lust verbindet sich mit Mich-Quälen.
Dafür gilt es, passende Partner zu finden.

Sadismus als Bedürfnis anderer übergehen,
Trieb-Eigenleben in den Mittel-Punkt stellen.
Sadismus als Gefühle anderer übersehen,
Ihnen per Macht jegliche Freude vergällen.

Sadismen, die auf Gewohnheiten basieren:
Dreimal wöchentlich Sex: durchaus normal.
Sadismen, die wir nicht als solche kapieren:
Was du denkst und fühlst, ist mir scheißegal.

Sadismen von Unterdrückung und Zwingen,
Erpressung, Vergewaltigung, Liebes-Entzug.
Echter Neuanfang wird uns eher gelingen,
Haben wir vom dem allen endlich genug.

All unser sadomasochistisches Sex-Gehabe
Lassen wir los und im Vergangenen zurück.
Wir entfalten stattdessen Hingebungs-Gabe:
Tragender Grund für Lust- und Liebes-Glück.

Teil 6: Bindungserfahrungen und Beziehungsfähigkeit

Erfahrungswelt wortloser Kinder

Wortlose Bezogenheit

Kinder, die noch nicht sprechen können,
Sind deshalb nicht hilflos und dumm.
Wortlos kann man so vieles erkennen,
Treibt sich Fühlenden im Leibe herum.

Kinder untersuchen sich und die Welt,
Spüren nach innen, greifen nach außen.
Miwelt-Kontakt wird aktiv hergestellt,
Aktiv gewählt vom Kind auch Pausen.

Babys können sich an Erfolgen erfreuen,
Lachen, glucksen, sind rundum zufrieden.
Suchen in Mitwelt nach anregend Neuem.
Was sie frustriert, wird aktiv gemieden.

Kehren sie von Erkundungs-Reise zurück
In Hafen, in dem sie sicher gebunden,
Strahlen die Wangen tiefrot vor Glück.
Zu sich findet, wer Liebende gefunden.

Ein Säugling ist kein stumpfes Objekt,
Das nicht sieht noch Schmerz empfindet.
Von Anfang an ein Selbst in ihm steckt,
Sich entwickelnd, indem es sich bindet.

Ein erlebenshaftes Selbst-Empfinden
Aus leiblicher Gegenwart und Gefühl,
Mit starken Bedürfnissen, sich zu binden
Und Welt zu erkunden im freien Spiel,

Mit Sehnen nach Nähe und Kontinuität,
Nach Gehalten-Werden und Vertrauen,
Aus der Freude zu forschen entsteht:
Zu greifen, zu lauschen und zu schauen.

Säugling erlebt sich vereint und getrennt,
Erfährt so seine Beziehungs-Geschichte.
Sein Körper nimmt Anteil an jedem Event
Signalisierend: Ganz nach mir dich richte.

Sein Kern-Selbst ist verankert im Leib,
Bevor es überformt wird von Worten.
Sagen Worte „komm“ und Körper „bleib“,
Fällt es uns schwer, wenn wir fortgeh'n.

Wortloses Kern-Selbst erinnert sich
An das, was der Körper fühlend erlebt:
Wann Mutter lächelt, wie stillt sich mich,
Wodurch sie fort oder hin zu mir strebt.

Wann kann ich mich hier sicher fühlen?
Was spielt sich da meist im Körper ab?
Was scheint meist eine Rolle zu spielen,
Dass ich hier Gefühle von Freude hab?

Welche Signale sendet vertrauter Leib
Von Person, die immer wieder erscheint?
Wie zeigt sie es mir: Ich geh, ich bleib?
Was ist mit ihr, wenn mein Körper weint?

Wie berührt sie mich? Wie hält sie mich,
Wiegt sie mich? Was macht das mit mir?
Kommunikation ist anfangs oft körperlich.
Erste Beziehung ist Interaktions-Gespür.

Von deinen Worten höre ich den Klang.
Deine Stimme ist für mich meine Musik.
Stimme tröstet mich sanft, ist mir bang
Und ich mich an deine Wange schmiege.

Wortloses leibliches Kern-Selbst handelt,
Fühlt und nimmt stets sein Handeln wahr.
Selbst ist das, was sich ständig wandelt.
Persönlichkeit wird im Prozess offenbar.

Babys haben von Anfang an Bewusstsein.
Worte allein sind dafür nicht entscheidend.
Lassen Personen sich darauf bewusst ein,
Vermeiden sie, das dieses Baby leidend.

Ich weiß, du siehst, dass ich dich sehe.
Du bist zwar noch klein, aber nicht dumm.
Ich bin liebend gern oft in deiner Nähe,
Nehme Bedürftigkeit dir niemals krumm.

Lass uns unsere Bedürfnisse abstimmen.
Ich fühle mich ein, was du jetzt brauchst.
In Fluten dieser Gefühle wir schwimmen.
Ich halte dich, dass du nicht untertauchst.

Du freust dich. Ich klatsche in die Hände.
Du weinst. Ich streichle dir übers Haupt.
Du weißt, da ich lächelnd mich dir zuwende:
Was du gerade tust, ist sicher und erlaubt.

Du greifst nach dem Arm. Ich reiche ihn dir.
Du greifst nach der Nase. Ich stupse damit.
So tanzt du dich such-bewegend mit mir.
Du führst mich oder ich mach den Schritt.

Mitgefühl, mal mitgehend, mal führend,
Nachahmung hier und Anregung dort,
Ist das, was unser Kern-Selbst erspürend:
Berührende Bezogenheit ohne ein Wort.

Die wortlosen und körperlichen Signale,
Von nahen Personen sorgsam beachtet,
Formen in Kindern die Werte und Ideale,
Die meist lange als lebenswert betrachtet.

Empathie und Resonanz fördern Entfaltung.
Säugling ist sicher und zugleich interessiert,
Ermutigt zu eigener Erfahrungs-Gestaltung,
Er mutigen Tanz der Entwicklung vollführt.

Eltern können lernen, bei Kind zu erspüren,
Braucht fühlender Leib Nähe und Binden,
Oder will Kind die Mitwelt jetzt explorieren,
Etwas finden und neue Bewegung erfinden.

Tagtäglich werden Bewegungen trainiert,

Wird Altes gefestigt und Neues erprobt,
Wird gewagt, koordiniert und differenziert.
Sturm der Entwicklung im Inneren tobt.

Um Bewegungen in Leib-Selbst zu erden,
Braucht Kind Erlaubnis und Sicherheit.
Eltern für Kind zu Ermöglichern werden,
Zum Mitforschen oder Schützen bereit.

Im Wechsel von Bindung und Autonomie,
Von Geborgenheit hier und Freiheit dort,
Entfaltet sich einmalige Seins-Melodie,
Wird Leib-Seele zum lebendigen Ort.

Das Kind entfaltet seine Leibes-Praktik,
Ergänzt Abläufe, setzt sie neu zusammen,
Logik und Denken, ob Strategie oder Taktik,
Im Kern der Leib-Erfahrung entstammen.

Doch findet keine Feinabstimmung statt.
Können Eltern Bedürfnisse nicht erspüren,
Wird Kind nicht zufrieden, klug und satt,
Muss Kampf ums nackte Überleben führen.

Miss-Stimmung bestimmt Zusammenleben.
Was gebraucht, wird nicht erspürt noch erfüllt.
Gefühls-Sicherheit kann es so nicht geben.
Unsicher wird Forscher-Drang nicht gestillt.

Wenn Babys Ärmchen nach Mutter ausgreifen,
Doch sie zieht meist Arm und Gesicht zurück,
Kann eine Gefühls-Bezogenheit nicht reifen.
Greift Baby ins Leere, wird Impuls unterdrückt.

Wechsel-Spiele Spuren im Leib hinterlassen,
Die im Leib-Gedächtnis gespeichert werden.
Eltern, die Körper-Signale nicht erfassen,
Beziehungs-Fähigkeit der Kinder gefährden.

Wenn Bezugs-Personen Kinder manipulieren,
Kann sich das wahre Selbst nicht entfalten.
Zwingen sie, statt mit ihnen zu resonieren,
Kann Kind nur ein Schein-Selbst gestalten.

Das Selbst

Das Selbst ist einheitsstiftender Prozess,
Vitaler Kontakt nach außen und innen,
Leib und Seele im fördernden Stress,
Durch den wir uns aufs Sein besinnen.

Zu sein meint, dass wir uns bewegen
Denkend, fühlend und empfindend,
Kontakt zu uns und anderen pflegen,
Trennendes liebevoll überwindend.

Das Selbst ist die Quelle der Vitalität,
Gibt Sinnen und Bewegen Richtung.
Erfahrung dieses Selbst in Kontinuität
Führt in uns zur Identitäts-Verdichtung.

Das Selbst ist uns Motor für Erfahrung,
Dies ständige Zum-Wachstum-Drängen,
Suche nach Lebens-Sinn-Offenbarung,
Befreiung aus uns fesselnden Zwängen.

Dies Selbst gilt es im Leben zu stärken,

Seine innewohnende Kraft zu entfalten,
Verlust des Selbst rechtzeitig zu merken,
Das Leben selbst-gerecht zu gestalten.

Erfahrungs-Welten gilt es aufzuspüren,
Sie zu durchfühlen und zu durchdenken,
Sie zu differenzieren und zu integrieren,
Leib-Seele aufs Wesentliche zu lenken.

Jedes Kind ist durchweg von Anfang an
Mit drei Erfahrungs-Welten konfrontiert,
In denen es sein Selbst erfinden kann,
Es Welten absplattet oder sie integriert.

Selbsterleben

Wie entwickelt sich unser Selbst-Erleben?
Auf welche Art begreifen wir, wer wir sind?
Selbst- und Fremd-Beachten sich verweben
Zum Existenz-Dialog von Eltern und Kind.

Am Anfang Austausch, handlungsbezogen:
Stillen, Windeln, Ablegen, Halten, Tragen.
Kind durchweg zeigen: Ich bin dir gewogen,
Es mit Mimik, Stimm-Klang, Gestik sagen.

Wortlose Sprache des Kindes beachten,
Womit es seine Befindlichkeit signalisiert,
Einführend Zeichen zu deuten trachten,
Indem man gemeinsam experimentiert.

Beachtung bestätigt uns, dass wir sind.
In Resonanz zeigt sich meine Existenz.
Beachtung ist Lebens-Elixier fürs Kind,
Verantwortlich für Entwicklungs-Trends.

Beachtungs-Mangel löst Rückzug aus.
Körper mit Gefühl wird zurückgehalten.
Ungewolltes hält das Kind bald heraus.
Teile des Selbst werden abgespalten.

Missachten meint: „Du bist nichts wert.“
Auf subtile Art sage ich dir mein Nein.
So, wie du bist, bist du für mich verkehrt.
Wert wirst du erst, wirst du anders sein.

Wer unbeachtet ist, fühlt sich nicht wert.
Abwertung löst Selbst-Abwertung aus.
Erwartung wird gegen sich selbst gekehrt.
Was Eltern nicht passt, blendet man aus.

Mit Abspalten, Ausblenden und Meiden
Wird das Selbst in uns niedergeknüppelt.
Um unter Liebes-Mangel nicht zu leiden,
Wird unser Selbst mit Macht verkrüppelt.

Ein Image ersetzt unsere Persönlichkeit.
Sein Dasein gestaltet man ich-bezogen.
Macht macht sich in uns statt Liebe breit.
Durch Charakter wird der Leib verbogen.

Kind braucht Beachtung und Respekt.
Respekt vor allem vor Einzigartigkeit,
Die von Zeugung an im Kinde steckt,
Zur Persönlichkeit wird mit der Zeit.

Kind ist aktiver Gesprächs-Teilnehmer,

Steuert mit dank Mimik, Gesten, Lauten.
Kind erfährt dabei für sich: „Ich bin wer.“,
Wenn Eltern auf seinen Beitrag schauen.

Durch stete Einfühlung und Resonanz,
Wohlwollende Beachtung: „Du bist da.“
Erlebt Kind sich als existent und ganz:
„Brauche ich dich, dann bist du mir nah.“

Brauchen meint, Bedürfnis meldet sich,
Braucht andere befriedigt zu werden.
Lässt man Kind an der Stelle im Stich,
Kann man Selbst-Wert-Gefühl gefährden.

Bedürfnisse nach Bindung und Kontakt,
Gehalten-Sein und Begleitet-Werden,
Forschen, wenn uns Neufreude packt,
Im warmen Umarmen sich zu erden.

Bedürfnisse, sexuelle Lust zu stillen,
Sich abzugrenzen und zu behaupten,
Sich abzuneigen mit Eigen-Willen,
Zu experimentieren mit Unerlaubtem.

Im achtsamen Leib- und Blick-Kontakt,
Im anerkennenden Bindungs-Geschehen,
Erwächst ein Selbst-Gefühl, das intakt,
Lernt das Kind, sich selbst zu verstehen.

Selbst-Erleben ist anfangs Leib-Erleben,
Leib-Empfinden in experimenteller Aktion,
Nach innen und nach außen streben
Mit wachsender Wahl-Freiheit als Lohn.

Innenwelt

Da ist als Erstes des Kindes Innen-Welt,
Mit Grund-Gefühl, beseelter Leib zu sein,
Der Kontakt loslässt oder neu herstellt,
Fühlt Kind sich nass, durstig oder allein.

Bewusstsein im Kind ist schon vorhanden,
Kein fühlloser Sack oder denkfreier Raum,
Nur die Worte können noch nicht landen,
Begrenzt ist noch des Verstandes Saum.

Säugling ist anfangs im Hier und Jetzt,
Denkt nicht voraus, denkt nicht nach,
Leib, Geist und Seele sind voll vernetzt,
Egal ob er gerade träumt oder wach.

Ein Neugeborenes ist kein leeres Blatt,
Das auf Beschriftung durch Eltern wartet,
Meist passiv, wenn es trocken und satt,
Nach Monaten erst ins Dasein startet,

Das man narkoselos operieren kann,
Weil Nerven-System noch nicht gereift,
Das erst mit Sprache fängt Denken an,
Im dummen Erstjahr kaum was begreift.

Wortlos sein heißt nicht sprachlos sein.
Die elementare Sprache ist vorverbal.
Lassen wir uns auf Vorsprachliches ein,
Horchen wir empathisch, nicht rational.

Die Babys sind verkörperte Seelen.

Geist ist fest an den Leib gebunden.
Sich bewegend sie Objekte wählen,
Zufrieden, da anregende gefunden.

Wahrnehmen, Erinnern und Denken
Sind stets mit Empfinden verschränkt.
Befindlichkeiten die Körper lenken.
Wohl- und Missbehagen sie drängt.

Körper-Haltung wird eingenommen.
Augen, Kopf, Körper werden bewegt.
Versuche, ran oder weg zu kommen,
Alles das wird mit Erfahrung belegt.

Beseelter Körper tut niemals nichts.
Selbst Innehalten ist Halten, ist Tun.
Leiblich erfährt Kind Strahlen des Lichts,
Leiblich erlebt Kind Muße und Ruh'n.

Signale, die aus dem Körper kommen,
Formen Melodie des Lebendig-Seins.
Welten werden leiblich aufgenommen,
Werden durch Integration mit uns eins.

Ein roter Ball, ein Gefühl von Schmerz,
Brustwarze der Mutter in Babys Mund,
Traurig Erinnern, gedanklicher Scherz:
Alles das tut sich auch leiblich kund.

Bewusstsein verkoppelt von Anfang an
Das, worauf Aufmerksamkeit gerichtet,
Mit dem, was im Leib man spüren kann.
So werden die Welten aktiv gesichtet.

Sonnen-Strahl, der durchs Zimmer tanzt,
Wird oft Freude auslösen, ist alles gut.
Kind sich vor den Strahlen verschanzt,
Ward Strahl Symbol für Mangel an Mut.

Objekt oder Subjekt weckt Interessen.
Leib-Geist-Seele wird darauf gerichtet,
Körper bewegend wir Muskeln pressen.
Erfahrung sich wiederholend verdichtet.

Ein Selbst-Empfinden taucht dabei auf.
Lebendiger, ausrichtender Sinnes-Agent
Gestaltet unseren Interessen-Verlauf
In diesem einmaligen Lebens-Moment.

Ein Moment reiht sich an den nächsten.
Jeweils neues Selbst zu Leben erwacht.
Vorgängige Selbstes sich darin auflösen,
Bis all die Selbstes zusammengebracht.

Kind ahmt nach mit Spiegel-Neuronen,
Stimmt Bewegen und Wahrnehmen ab,
Kann sich teils beruhigen und belohnen,
Es sei denn, es ist müde und schlapp.

Teils braucht es Beruhigung von außen
Zu erspüren, wie Beruhigen so geht.
Entwicklung kann nicht gut ausgeh'n,
Wenn außen nicht Resonanz entsteht.

Kind ist aktiv, doch nicht unabhängig,
Braucht liebende Sorge zum Gedeihen,

Da es nicht sofort gesellschaftsgängig,
Ist Vernachlässigen nicht zu verzeihen.

Kind erfährt seine Selbst-Wirksamkeit:
Was geschieht, wird als getan erahnt.
Es bewegt und schaut zur selben Zeit:
Erfahrung von Eins-Sein wird gebahnt.

Alles, was Kind ist, gehört zusammen.
Selbst, das heute ist, ist auch morgen.
Gefühle aus seinem Inneren stammen.
Geschichtlich fühlt Kind sich geborgen.

Ein Kern-Selbst sich im Kind entfaltet,
Mit der Gewissheit, es selbst zu sein,
Mit dem es aktiv Kontakte gestaltet,
Mit dem es sich auf Mitwelt lässt ein.

Kind beginnt, Selbst zu konstruieren,
Mit Fantasie, Aktion, Wert und Wahl.
Entwickelt ein leibseelisches Spüren:
Was ist mir wichtig? Was ist mir egal?

Kind erfährt seine Selbst-Kontinuität:
Ereignisse und Gefühle kehren wieder.
Ein Gefühl von Beständigkeit entsteht.
Identitäts-Erleben durchfährt die Glieder.

Was ich jetzt fühle, fühlst derart nicht du.
Ich bin gestern, heute und morgen ich.
Ich bin, was ich sehe, erspüre und tu.
Mein Erleben geschieht nur durch mich.

Innen und außen sind andere Welten.
Zu lieben ist anders als geliebt zu sein.
Innen andere Wahrnehmungen gelten.
In Inneren bin ich immer für mich allein.

Innen-Welt ist die Welt der Autonomie:
Sich autonom zu erleben, ist gesund.
Doch nur autonom kein Mensch gedieh.
Erleben wird erst samt Verbindung rund.

Soziale Außenwelt: Subjektbeziehungen

Da ist als Zweites soziale Außenwelt.
Zum Eigenen tritt das Fremde hinzu,
Zu dem Kind aktiv Kontakte herstellt.
Zu Bindung wird, was ich hier dafür tu.

In Außen-Welt, wo Soziales gefühlt,
In der sich wechselseitig bezogen,
Sozial-Kontakt die Hauptrolle spielt,
Indem er gewährt wird oder entzogen.

Menschen sind immer soziale Wesen,
Würden ohne Verbundenheit nicht sein,
Seelisch wir nicht wachsen, genesen,
Lassen wir uns nicht auf andere ein.

Mensch ist von Anfang an verbunden,
Symbiotisch mit der Mutter einst eins.
Bindung, als existentiell empfunden,
Bildet den Urgrund vertrauenden Seins.

Über Gebärmutter und Nabel-Schnur

Tritt Kind mit sozialer Welt in Kontakt,
Seiner Mutter Emotionen spürt es pur
Als Leib-Geist-Gefühl, klein und nackt.

Es kann bald Stimmen unterscheiden.
Familien-Stimmung wird mitgespürt.
Kind erlebt deren Freuden und Leiden,
Fühlt sich mit wohl, gestresst, frustriert.

Geboren wächst Wahl-Freiheits-Raum.
Schier unbegrenzt wird Objekt-Anzahl.
Doch all die Freiheit nützt Baby kaum.
Ohne Bindung wird Freisein zur Qual.

Bindungen sind Sicherheits-Leinen
Um in uns Unbekanntes zu wandern.
Kind erfährt Trost, sollte es weinen,
Schutz vor den allzu fremden andern.

Bindung sichert die Mitwelt-Grenzen,
Schützt so das Kind vor Überfordern.
Am Ende von Entwicklungs-Tänzen
Kinder sich sichere Heim-Statt ordern.

Neugeborenes kriecht zur Mutter-Brust,
Saugt aktiv Mutters Milch in sich ein,
Meidet Frust und vermehrt seine Lust,
Lässt sich dabei mutig auf Neues ein.

Vorausgesetzt, die Brust steht bereit,
Geburts-Bedingungen lassen Nähe zu,
Eltern erhalten dafür Raum und Zeit,
Kontaktlose Kälte wird endlich Tabu.

Da Baby und Eltern zuerst sich sehen,
Seelen schauend Kontakt herstellen,
Glücks-Hormone Leiber durchwehen,
Überwinden sie Fremdheits-Schwellen.

Um Einsamkeit in uns zu überwinden,
Müssen wir Sinne nach außen richten,
Müssen wir Kontakt und Bindung finden,
Trennendes, Spaltendes vernichten.

Um sich sicher an Mitwelt zu binden,
Braucht Kind Einfühlungs-Fähigkeit,
Muss es Resonanz bei denen finden,
Die es wahrhaftig zu lieben bereit.

Nur durch stete Erfahrung derer Liebe
Wächst die Fähigkeit, selbst zu lieben.
Wenn Kind ohne Zuwendung bliebe,
Wäre es kaum am Leben geblieben.

Liebe ist mehr als schieres Versorgen,
Ist Wert-Schätzen uns fremden Seins.
Selbst braucht Liebe für vitales Morgen.
Nur dank Liebe werden wir in uns eins.

Kern-Selbst erlebt Gemeinschaft-Sein,
Sich als unmittelbar sozial verflochten,
Hält andere raus oder lässt sie rein.
Nähe und Distanz wird ausgefochten.

Kind erlebt: Andere sind für mich da.
Geht alles gut, entsteht Resonanz.

Mal sind sie fern. Mal sind sie mir nah.
Begegnungen als regulierender Tanz.

Hier Selbst-Kontakt, da Sozial-Kontakt:
Dies im lebenslänglichen Wechsel-Spiel.
Finden Eltern und Kind zu ihrem Takt,
Wächst im Kind das Selbst-Wert-Gefühl.

Bindung ist Prozess aktiven Fragens:
Wer bin ich? Wer hingegen bist du?
Irrwege eines Bindungs-Versagens
Geht, wer die Eigenwelten schließt zu.

Irrweg ist auch anmaßender Glaube:
Ich komme ohne die anderen zurecht.
Da Kind ich soziale Sicherheit raube,
Spürt es Ängste, geht es ihm schlecht.

Eigenständig meint nicht beziehungslos.
Autonomie wird nur bezogen gedeihen.
In sicherer Bindung wird man groß.
Liebe wird wahre Größe verleihen.

Innere und äußere Beziehungs-Welt,
In der Subjekte aufeinander prallten,
In der beiderseits Bindung hergestellt,
Kind und Bezugs-Personen gestalten.

Kind braucht Eltern, die es fordern,
Die ihm erlauben, es selbst zu sein,
Es nicht als Vitalitäts-Ersatz ordern,
Die es wärmen, fühlt es sich klein.

Kind braucht Eltern, die es stützen,
Ihm Halt geben und Seins-Vertrauen,
Erahnern, wie sie dem Kinde nützen,
Respektvoll auf dies Wesen schauen.

Kind braucht Eltern, die es verstehen,
Auch wenn ihm Worte noch fehlen,
Auf sein Gesicht und Gesten sehen,
Verständigung über Berühren wählen.

Kind braucht Eltern, die Zeit ihm lassen,
Vor dem Berühren mit ihm sprechen,
Bewegungs-Signale nicht verpassen,
Niemals ihm seinen Willen brechen.

In welchem Zustand ist unser Kind:
Ist es schläfrig, schläft es wild oder still?
Ist es unruhig wach, für Neues blind?
Ist es ruhig wach, ahnend, was es will?

Oder muss Baby weinen, schreien,
Um sein Unbehagen auszudrücken?
Was mag es mit Weinen meinen?
Wo zeigen sich Bedürfnis-Lücken?

Kind braucht zwei Bezugs-Personen,
Die Mutter genauso wie den Vater,
Die sich mal engagieren, mal schonen,
Die füreinander Erziehungs-Berater.

Die partnerschaftlich zusammen sind,
Harmonisches Sozial-Dreieck formen
Familie aus Mutter, Vater und Kind

Jenseits tradierter Rollen-Normen.

Klares Selbst bei Vater und Mutter,
Weibliches und Männliches ergänzend,
Klarheit, die für das Kleinkind gut wär,
Es vorbildhaft liebevoll begrenzend.

Sind Eltern und Kind sicher gebunden,
Wird Raum des Selbst ausgedehnt,
Ein intersubjektives Selbst empfunden,
In dem sich Kind beheimatet wöhnt.

Intersubjektivität wird ausgeweitet,
Ehe neun Außen-Monate vergangen.
Kind merkt, wie seine Gefühle begleitet,
Um zu Übereinstimmung zu gelangen,

Hofft, dass ihm nahe Stehende ahnen,
Was es gern will und was es braucht,
Beginnt, Gemeinsamkeiten zu bahnen.
Mein Denken und Fühlen ahnst du auch.

Mit anderen beginnt lebenslanger Tanz,
Indem wir Sozial-Gefühle empfinden,
Um eine heilsame Nähe oder Distanz,
Um passendes Trennen oder Binden.

Verletzung der Seele

Seelische Verletzung zumeist entsteht,
Kommt keine sichere Bindung zustande.
Dem Kind oft Freude am Dasein vergeht,
Empfindet sein Sein meist als Schande.

Wie ich bin, bin ich nicht liebenswert.
Ich muss wohl anders sein, als ich bin.
Ersatz-Selbst muss her, da ich verkehrt.
Erwartung zu erfüllen, gibt Leben Sinn.

Bindungs-Störung verstört das Kind,
Störung der Eltern wird übernommen.
Für Störung der Eltern bleibt Kind blind,
Um deren Rest-Liebe abzubekommen.

So dreht sich das Generationen-Rad
Stets weiter, falls nicht unterbrochen.
Mit verletzter Seele wird's Leben fad.
Statt aufrecht zu gehen wird gekrochen.

Wer sich seines Seins nicht sicher sein kann,
Muss diese Unsicherheit nicht weiter geben.
Sich Liebe zu geben fängt man endlich an,
Sehnsuchts-Lücke zu schließen im Leben.

Kann man Liebe nicht geben, da nie erlebt,
Sucht man liebende Menschen auf der Welt.
Fort von Herkunfts-Lieblosigkeit man strebt,
Auch wenn man dadurch manche verprellt.

Wer verletzt ward, muss nicht mehr verletzen.
Was erlitten ward, wird nicht schöngefärbt.
Wenn die Eltern mir lieblos Seele verätzen,
Wurde Ätzen zwar erlebt, doch nicht ererbt.

Wo sind Menschen, die mit sozialer Ethik
Wege aus dem Herkunfts-Elend mir weisen.
Wie kann neu fühlendekend Stück um Stück

Ich mich von Kindheits-Verletzung los eisen,

Wohl wissend, Rest-Schmerz wird bleiben,
Rest-Schmerz den Baby als Mangel erlebt.
Wie bewusst wir durchs Sein auch treiben,
Schwert liebloser Herkunft über uns schwebt.

Dingliche Außenwelt: Objektbeziehungen

Da ist als Drittes dingliche Außenwelt,
Objektive Welt aus Tausenden Sachen,
Die das Kind berührt, über die es fällt,
Die überfordern oder zufrieden machen.

Objekte sind Dinge, die uns umgeben,
Tiere nehmen eine Mittel-Stellung ein.
Nicht Menschen, doch erfüllt mit Leben
Können sie ein wenig Subjekte sein.

Lassen wir die Tiere mal außen vor,
Um uns nicht allzu sehr zu verwirren.
Wer sich zu sehr in Details verlor,
Wird sich beim Handeln häufiger irren.

Objekte bestehen Symbolen und Dingen,
Die das Interesse des Kindes wecken
Zum Trennen oder Zusammenbringen,
Zum Offenlegen oder Verstecken.

Mit ihnen wird gemessen, gewogen,
Gestapelt, umgestürzt, vielfach sortiert,
Gezählt und Funktionalität erwogen,
Zusammengefügt, zerstört und analysiert.

Formen, Farben, Material-Eigenschaft,
Länge, Breite und Höhe sowie Gewicht,
Fordern Geschicklichkeit raus und Kraft.
Schatten erzeugen sie, befreien Licht.

Menschen sind immer dingweltbezogen.
Ohne Ding-Welt-Bezug kann keiner leben.
Wer dies missachtet, hat sich belogen,
Trägt in sich Selbst-Zerstörungs-Streben.

Per Nabel-Schnur symbiotisch verbunden
Mit Mutter über den Mutter-Kuchen,
Wird Ding-Welt-Bezug begrenzt gefunden,
Ist erst nur wenig außerhalb aufzusuchen.

Objekte nicht wirklich Subjekte ersetzen.
Babys Schnüffel-Tuch ist nicht lebendig.
Wenn Menschen mich zu sehr verletzen,
Zur toten Welt der Dinge mich wend' ich.

Solch Ersatz- oder Übergangs-Objekt,
Sei es Kuscheltier oder Schmuse-Decke,
Kontakt-Mangel nur kurzfristig überdeckt,
Nicht über eine längere Lebens-Strecke.

Auch Geräusche, die das Kind erzeugt,
Beruhigungs-Funktionen übernehmen.
Bis sich Mutter erneut dem Kind zu beugt,
Um es nicht länger verloren zu grämen.

So schiebt sich die Welt voller Dingen
Zwischen Selbst und die soziale Welt,

Sobald sich Welten nicht durchdringen,
Mensch sich erlebt als auf sich gestellt.

Im besten Fall wird daraus ein Spielen,
Im schlechtesten wird daraus ein Haben.
Ersatz-Objekte, auf die wir reinfielen,
Erzeugen meist antisozialen Graben.

Drei Welten muss ein Kind koordinieren:
Innen-Welt, Sozial-Welt, Welt der Dinge.
Es gilt, deren Unterschiede zu spüren,
Dass Selbst als lebendiges Sein gelinge.

Investition, Moral und Bindungsqualität

Was wird nicht alles in Kinder investiert
An Zeit, Liebe, Geld, Kleidung, Nahrung.
Ganz heimlich wird dabei auch kalkuliert:
Lohnt sich die Kinder-Aufzucht-Erfahrung.

Kind oder Mercedes? eher Ironische Frage.
Doch auch berechnende Instanz in uns lebt.
Der kalkulierende Geist legt auf die Waage,
Wie viel Chance am Kinder-Haben wohl klebt.

Bedingungslose Investition ist eine Illusion.
Eltern wollen von den Kindern was haben.
Zum Glück sind Kinder kaum Fehl-Investition,
Denn sie betören spontan mit Liebes-Gaben.

Werden Eltern von ihren Kindern getrennt,
Die unter anderem Träger ihrer Gene sind,
Vater mit Mutter normalerweise Amok rennt,
Bis sie wiedervereint mit verlorenem Kind.

Sie stellen fast alle Alltags-Aktivitäten ein,
Sorgen sich, forschen, rufen und suchen.
Eigen-Bedürfnis erscheint dagegen klein:
Nicht Selbst-Pflege noch Kaffee und Kuchen

Vermeintliche Entführer werden bekämpft:
Ärzte, Sozialamt, Erzieher und Lehrer.
Vernunft und Einsicht sind meist gedämpft.
Besorgte geben ihr Kind nicht mehr her.

Manchmal strafen sie fortgelaufenes Kind,
Weil Trennung für sie kaum zu ertragen.
Tun dies, obwohl sie eigentlich froh sind.
Strafen liegt ihnen danach auf dem Magen.

Es täte sowas nicht, wer voll bewusst wär.
Heimgekehrte abstrafen ist ziemlich dumm.
Sie folgen dabei eher archaischem Muster,
Das sich treibt in unserem Kleinhirn herum.

Es scheint, dass der Trieb zur Arterhaltung
Sich tief im Unbewussten hat eingebrannt.
So kommt es oft zur Verhaltens-Spaltung,
Die im Alltag meist erst zu spät erkannt.

Art-Erhaltungs-Trieb lässt Mutter kalkulieren:
Lohnt es sich, dieses Kind aufzuziehen?
Sie scheint jedwede Moral zu verlieren.
Möchte am liebsten Konflikt entfliehen.

Wird dieser Investitions-Konflikt verdrängt,

Vom Moral-Druck der Gesellschaft überlagert,
Sich bewusster Blick auf Verhalten verengt.
Jede Verdrängung Bewusstheit abmagert.

Feinfühligkeit als zentrale Kontakt-Qualität
Zwischen Kinder und den Bezugs-Personen
Offensichtlich nicht gleichermaßen besteht.
Investition in das Kind muss sich lohnen.

Wird Kind unter widrigem Umstand geboren,
War nicht gewollt, scheint nicht zu passen,
Geht oft unbewusst Motivation verloren,
Dieses Kind optimal gedeihen zu lassen.

Scheint Investition als kaum lohnenswert,
Wird weniger Fürsorge ins Kind gesteckt.
Mutter-Kind-Beziehung scheint verkehrt.
Geringere Bindungs-Qualität wird entdeckt.

Mutter-Interesse: für alle Kinder zu sorgen,
Dabei Lebens-Grundlagen nicht riskieren.
Gibt Kind nicht genug Raum für ein Morgen,
Wird sie nicht allzu viel in es investieren.

Einerseits ein Lebens-Erhaltungs-Gebot,
Andererseits ein Selbst-Erhaltungs-Kalkül.
Eltern geraten in schwere Gewissens-Not
In der Menschheit Art-Erhaltungs-Spiel.

Bindungsnot der Kinder

Eltern sind groß, Kinder dagegen klein,
Eltern stark, Kind schwach im Vergleich.
Folglich müssen Eltern auch klüger sein.
Ob ich als Kind all dies jemals erreich?

Sehnsucht nach starker Bezugs-Person:
Ist Vater etwa kränklich und schwach,
Regt sich im Kind freche Provokation.
Im Vaters Schimpfen wird Stärke wach.

Dort die Riesen, hier noch die Zwerge.
Eltern durch Vorbild so mächtig sind.
Elternbild wirkt nach über sieben Berge.
Ohne Selbst-Akzeptanz bleibt man Kind.

Verrücktheit der Eltern wird erduldet,
Absurdestes Tun wird hingenommen.
Loyalität Kind stets Eltern schuldet.
Auch wenn dies ihm nicht bekommen.

Wenn Eltern sich dauernd streiten,
Das Kind tagtäglich darunter leidet.
Wie soll es dem ein Ende bereiten,
Ohne dass es von Eltern scheidet?

Weg kann sein, Schmerz zu kriegen,
Immer dann, wenn der Streit beginnt,
Weil dann Fürsorge-Seiten obsiegen,
Eltern nur in Sorge sich einig sind.

Ein Kind, das Angst vor der Schule hat,
Dem hat vielleicht seine Mutter gedroht:
Bist du weg, dann mach ich mich platt.
Du kommst nach Hause, ich bin tot.

Manche Kinder gefährden ihr Leben,
Riskieren, dass ein Unfall geschieht.
Nur dann kümmern sich Eltern eben.
Kaum einer den Zusammenhang sieht.

Sprechende Eltern, sprachloses Baby.
Eltern-Worte interpretieren die Welt.
Für Kinder höchstens kleines Maybe.
Einstellung wird durch Eltern gestellt.

Selbst wenn Kind etwas anders erlebt,
Mit eigenem Scharfsinn und Gefühl,
Erinnerung an Eltern-Worten oft klebt.
Überlegenheit bringt sie stets ins Spiel.

Kind, durch Eltern Schmerz erlitten,
Ob misshandelt oder durch Strafen,
Ist Schmerz-Erinnerung oft entglitten,
Weil Eltern-Worte das nicht betrafen.

Kind hört im Bindungs-Sehnen-Wahn
Ausschließlich der Eltern-Worte Klang:
Wir haben dies nur aus Liebe getan.
So verliert man Tassen im Schrank.

Später, wenn das Kind groß gezogen,
Wenn Erleben durch Erinnern ersetzt,
Wird sich Leben meist schön gelogen,
Gefüllt mit dem, was nicht so verletzt.

Eltern-Prügel: verbal überschrieben:
Du warst ein anstrengendes Kind.
Gefühl von Schuld ist nachgeblieben,
Kind wird für eigenes Elend blind.

War Mutter nachlässig, da depressiv,
Erinnerten Kinder kaum ihr Leiden.
Stattdessen das Hörspiel weiterlief:
Ihr wart böse Kinder, unbescheiden.

Egal, wie andere Kinder erlebten,
Egal, ob Kinder umsichtig, sozial,
Der Eltern Urteile an ihnen klebten.
Verurteilung machte Leben schal.

Eltern-Worte überlagern Kinder-Tat.
Lebens-Skript, aus Worten geformt,
Führt auf falschen Erinnerungs-Pfad.
Biografie ist durch Eltern genormt.

Bindungserfahrungen

Es ist viel schwieriger, Menschen zu lieben,
Sofern man als Kind selten Liebe erfahren,
Liebes-Gefühle oft ohne Antwort geblieben,
Frühe Bindungen waren voll Seelen-Gefahren,

Indem man als Kind nur bedingt akzeptiert:
„Ich mag dich, wenn du Erwartung erfüllst.“,
Keiner bemerkte, dass die Kind-Seele friert:
„Wir wissen viel besser als du, was du willst.“

Solche Lieblosigkeiten sind weit verbreitet.
Konkurrenz-Kämpfe tun das Ihrige dazu.
Die Eltern sind oftmals schlecht vorbereitet.
Psychologische Bildung ist bei vielen tabu.

Eine Hälfte der Kinder ist sicher gebunden.
Sicher heißt jedoch noch nicht: wirklich frei.
Es heißt: Man kommt so über die Runden,
Besser geschützt vor Verstörung man sei.

Eltern, Bezugs-Personen waren gut genug,
Verfügten über hinreichend Feinfühligkeit,
Um aufzubauen zum Kind stabilen Bezug,
In dem Kind konnte erkunden in Sicherheit.

Gutes Sprung-Brett ins Beziehungs-Leben.
Wer forschen darf, wird eher Lösung finden.
Diesen Kindern wurde als Kraft mitgegeben,
Herkunfts-Beschränkungen zu überwinden.

Andere Hälfte muss sich erst noch befreien
Aus frühkindlichem Erleben von Unsicherheit,
Muss dafür sich selbst und Eltern verzeihen:
„Wir waren einst noch nicht zur Liebe bereit.“

Bezugs-Personen konnten kaum erfüllen,
Was ein Kind für seine Entwicklung benötigt.
Bezogenheit schien keine Rolle zu spielen.
Kind wurde weder angeregt noch bestätigt.

Passende Zuwendung wurde nicht gegeben:
Entweder zu viel, zu wenig oder nicht richtig.
Kaum ein Kontakt entstand zum Innenleben.
Was das Kind erlebte, schien nicht so wichtig.

Das Kind musste sich an Eltern anpassen,
Zuwendung, die möglich war, zu erhalten,
Musste eigene Bedürfnisse meist loslassen,
Um der Eltern Befriedigung mitzugestalten.

Schlussfolgerung: Kind wurde nicht geliebt,
Sobald es nicht geforderte Pflichten erfüllte.
Zuwendung nur dann von den Eltern es gibt,
Solange Kind der Eltern Bedürfnisse stillte.

Kontakt, der stets mit Bedingung verbunden,
Hat kaum was mit Liebe zu tun, ist eher Deal.
Doch lieblos kann Seele schwer gesunden.
Dasein gerät derart zum Durchhalte-Spiel.

Wurde als Kind man viel zu wenig geliebt,
Muss Liebes-Mangel man kompensieren.
Macht sich an die Stelle der Liebe schiebt.
Liebe, verdeckt, ist kaum noch zu spüren.

Bindungskultur

Biber bauen sich einen Damm am Fluss,
Tragen Äste ins Wasser, Steine, Schlamm,
Biber für den Nachwuchs das bauen muss.
Im Instinkt herrscht Überlebens-Programm.

Der Fluss ist gestaut. Ein Stausee entsteht.
Flussabwärts wird dabei das Wasser knapp.
Dort versumpft, hier vertrocknet: Eher blöd.
Gut, dass als Mensch ich Wahl-Freiheit hab.

Erscheint bei mir Lebens-Fluss wie gestaut,
Kann ich leibseelisch flussaufwärts zieh'n,
Bis ich spüre, hier wurde Damm gebaut,

Weil überlebensnotwendig es mir erschien.

Unsere Wahl-Freiheit ist arg eingeschränkt,
Solange wir abhängig, schwach und klein.
Von Machthabern wurde viel aufgedrängt.
Genötigt ließ Kind in uns sich darauf ein.

Was in uns nicht freien Willens passiert,
Sondern aus Anpassung, Angst und Not,
Zum einem Stau in unserer Seele führt.
Angstgestört gehen Optionen in uns tot.

Ungestillte Sehnsucht, ungeweinte Tränen,
Einsamkeit, Hilflosigkeit und Liebes-Mangel.
Ängste und Alpträume noch zu erwähnen.
Herkunfts-Dunkel hält uns an der Angel.

Der Blut-Druck steigt, der Atem verflacht,
Leben auf Spar-Flamme herunter geregelt.
Anstelle lebendiger Liebe tritt öde Macht.
Pflichterfüllend wird nur freitags gevögelt.

Wo Macht im Spiele ist, wird nicht gelebt,
Tritt Entfremdung anstelle von Verbinden.
Wer selbstverliebt am Macht-Erhalt klebt,
Verhindert, Freude und Liebe zu finden.

Überlebens-Modus scheint weit verbreitet.
So viel graue Gesichter. So wenig Lachen.
Viel zu wenig davon, was Freude bereitet.
So viel Ersatz-Konsum, sinnloses Machen.

Das bricht auf, da durch Schwangerschaft
Und Geburt Baby sich ausdrucksvehement
Emotionalen Platz in der Familie verschafft,
Gegen Bindungs-Störung der Alten anrennt.

Dies meist kraftvolle Bündel aus Freuden,
Ausdrucks-Kraft liebesbedürftigen Seins,
Erweckt in Eltern frühkindliches Leiden,
Denn Baby und Kind in Eltern sind eins.

Da Baby schreit oder wohligh sich streckt,
Werden verschüttete Gefühle freigelegt,
Werden Leid und Sehnen erneut geweckt,
Wird Dreck der Verdrängung weggefegt.

Doch wehe, Eltern wissen nichts davon,
Wollen Kindheits-Unheil nicht betrachten.
Kann sein, dass sie Tochter oder Sohn
Unbewusst zu Mutter und Vater machten.

Schreit Kind, fühlt Mutter sich angeschrien,
Fühlt sich schlechten Gewissens ertappt.
Möchte dem schreienden Baby entflieh'n,
Da Kontakt zwischen ihnen nicht klappt.

Bindungs-Erfahrungen eigener Kinder-Zeit
Werden dabei unerkannt neu aufgelegt.
Gespenst aus düsterer Vergangenheit
Sich dann durchs Kinder-Zimmer bewegt.

Babys werden ungewollt zur Leinwand
Für Gefühle der Eltern, die abgewehrt.
Beziehung wird innerlich umgekehrt:
Kind hat die Eltern dann in der Hand.

Kind hat Rollen-Tausch nicht geordert,
Es wollte nicht Vater noch Mutter sein,
Wird so von den Eltern total überfordert.
Was ihm bleibt, ist verzweifertes Schrein.

Schreien löst bei Eltern Verzweiflung aus,
Bedrohlich, solange inneres Kind bedroht.
Man kommt aus Teufels-Kreis kaum heraus,
Wie ungeheilt bleibt eigene Kindheits-Not.

Innen-Kind mit Baby draußen verwechselt,
Führt oft zu elterlichen Verzweiflungs-Taten.
Am hilflosen Baby wird herum gedreht.
Baby muss der Eltern Neurosen ausbaden.

In ihrer Vorstellung wird das reale Kind
Durch fantasiertes Kunst-Kind ersetzt.
Eltern werden für Kind-Bedürfnis blind.
Das Kind wird ungewollt heftig verletzt.

Betroffenes Kind wird leise oder laut,
Zieht sich zurück oder stumpft sich ab.
Chance für gute Bindung wird versaut.
Im Leben öffnet sich Überlebens-Grab.

Wer andere an sich binden will, muss
Sich erst mal mit sich selbst verbinden.
Kontakt zum Baby endet mit Verdruss,
Wenn wir Kontakt mit uns nicht finden.

Eltern, die Leib-Kontakt zu sich verlieren,
Leib spürt man immer nur hier und jetzt,
Beginnen mit angstvollem Fantasieren.
Projizierte Angst die Beziehung verätzt.

Hier und jetzt ist für Fantasie kein Platz.
Aus Angst taucht man zurück in Realität,
Erkennt im Kontakt Beziehungs-Schatz.
Bindung dann nichts mehr im Wege steht.

Mit dem Leib kann man sich verbinden,
Indem man sich erlaubt, ihn zu spüren.
Man muss nur Erkenntnis verwinden,
Dass wir Leben hier leibhaftig führen.

In Bindungs-Kultur, wo der Leibhaftige
Als Ersatz-Wort für Böses auf Erden gilt,
Ich mich als Kirchen-Gläubiger verbiege,
Lebe ich leibhaftig, genussvoll und wild.

Leib spürt man gut, wenn man atmet,
Beruhigend und tief bis in den Bauch.
Da man zu sich als Leib-Wesen steht,
Merkt dies das bedürftige Baby auch.

Zwei Kinder müssen Eltern versorgen:
Das Baby draußen. Das Baby drinnen.
Kind von gestern. Kind für morgen.
Man kann sich selbst nicht entrinnen.

Kind innen stellen wir Helfer beiseite,
Dann, wenn alte Wunden aufbrechen.
Für unserer Kindheit Not und Pleite
Muss man sich nicht an Kindern rächen.

Dabei entsteht eine Riesen-Chance,
Inneres Kind nachträglich zu heilen.
Uns heilend finden wir gute Balance,
Aus der wir dem Baby zu Hilfe eilen.

Wenn Baby jetzt schreit und quengelt,
Können wir es einführend begleiten.
Kein Kind in uns dazwischen drängelt,
Muss nicht mehr Verdruss bereiten

Eng mit uns und dem Baby verbunden,
Kann man sich leibseelisch verstehen.
Hat man Beziehung zu sich gefunden,
Lässt man große Gören gern gehen.

Wir alle benötigen eine Bindungs-Kultur,
Die alte Absonderungs-Nöte wendet.
Hiersein nur auf der Durchhalte-Spur
Zu früh mit seelischem Abgang endet.

Binden und wachsen

Als Fötus sind wir sehr eng verbunden,
Und doch ist reichlich Raum zu werden.
Die Erfahrung ist für uns Grund, wenn
Wir uns liebesehnsüchtig gebärden.

Wir hoffen, solche Personen zu finden,
Die uns annehmen, wärmen, schützen,
An die wir uns nicht nur nahe binden,
Sondern die auch Entfaltung stützen.

Wir möchten frei sein in Geborgenheit,
Möchten erkunden und uns verbinden,
Für Potenzial-Entwicklung reichlich Zeit
Zudem viel Zeit für Zärtlichkeit finden.

Oft geraten wir in Einseitigkeits-Fallen,
Wo Bindung das Wachsen beschränkt.
Da wir uns zu sehr an andere krallen,
Wird Entfaltungs-Spiel-Raum verengt.

Das Grund-Bedürfnis, dazu zu gehören,
Fordert von uns Anpassungs-Prozesse.
Mich ängstigt, ich könnte euch stören,
Dass ich andere mit meiner Art stresse.

Wir verbergen unsere Individualität,
Eigenerfahrung wird zurück gestellt.
Weil Welt sich nur um andere dreht,
Werden Leib und Gefühle verprellt.

Wir fallen aus seliger Einheit heraus,
Leib, Gefühl und Verstand getrennt,
Teilhaben schließt oft Eigenes aus.
So verkommt manch großes Talent.

Einseitig auf Verstand ausgerichtet,
Schrumpft Hirn auf Minimalkapazität.
Wer auf geistige Vielfalt verzichtet,
Zu sich selbst nur zum Teile steht.

Wer wieder und wieder Gleiches tut,
Da Abweichung fremd und verboten,
Der tut seiner Entwicklung nicht gut,
Schränkt Denken ein durch Knoten.

Wir verantworten, wie wir denken
Und dass wir so sind, wie wir sind.
Betrug kann man sich schenken.
Lügen durchschaut jedes Kind.

Wer sich hinter anderen versteckt,
Bleibt auf ewig abhängig und klein.
Klein zu bleiben wird nicht bezweckt,
Stellt sich meist von selbst dabei ein.

Wer glaubt, er weiß, lernt nicht mehr.
Kann nichts Neues mehr entdecken.
Leben wird so langweilig und leer,
Eher Trübsinn als Zucker-Schlecken.

Wer frei und suchend bleiben will,
Riskiert dabei stets, sich zu wandeln,
Lebendiges Leben steht niemals still,
Achtsames denkführendes Handeln.

Suchende müssen lassen können.
Zu enge Zugehörigkeit ist zu lösen.
Die sich freie Beziehungen gönnen,
Müssen nicht dumpfhirrig dösen.

Selbstwirksame Menschen sind frei.
Haben erfahren, dass sie gestalten.
Jeder Tag ist für sie frisch und neu.
Was man denkt, wird man erhalten.

Wünsche nach Bindung in Freiheit
Werden von vielen von uns geteilt.
Wir öffnen uns, machen uns bereit,
Dass uns Wunsch-Erfüllung ereilt.

Teil 7: Bezugspersonen und Beziehungsfähigkeit

Entwicklungsgrundmuster

Welche Begleitung brauchen Kinder?
Was wird von Mutter und Vater verlangt,
Dass Nachwuchs in Zukunft gesünder,
Kaum an seelischer Störung erkrankt?

Wo steht die Mutter- und Vaterschaft
Im Prozess der Lebens-Gestaltung?
Was gibt oder nimmt den Eltern Kraft?
Was hindert, was fördert Kind-Entfaltung?

Mann, Partner und Vater: drei Wesen.
Leben sie und sind sie auch integriert?
Frau, Partnerin und Mutter. Wir genesen,
Wenn besonderer Wert der drei kapiert.

Weise und Weiser in uns fügt zusammen,
Was unbedacht ausgeblendet, getrennt.
Hilft uns zu erinnern, woher wir stammen,
Kindlichkeit erhalten als Aufgabe nennt.

Kinder

Kinder als Mädchen oder als Jungen
Können rebellisch, angepasst, frei sein,
Je nachdem, wie die Bindung gelungen,
Werden sie eher mutig oder scheu sein.

Kindheit ist Erfahrung von freiem Spiel,
Ist oft Imitieren von Lebens-Entwürfen,
Kind entwickelt ureigenen Leben-Stil
Durch Chance zu Suchen und Dürfen.

Angepasstes Kind ist oft komplementär
Zu Eltern, die fordernd oder streng.
Sein Selbst bleibt unerforscht und leer.
Das Dasein ist fremdbestimmt und eng.

Kinder sind auch dann oft angepasst,
Wenn Eltern eher überfürsorglich sind,
Wenn Autonomie angstvoll gehasst,
Fügt sich in Eltern-Erwartung das Kind.

Rebellische Kinder haben Einsamkeit
Abgrenzend zu Seins-Entwurf erhoben.
Sind beziehungs-gestört, denn jederzeit
Gibt es für sie nur ein Unten oder Oben.

Gleichberechtigung ist oft früh gestört,
Wenn Kind meist Macht-Struktur erlebt,
Ein Kind für sich nicht Respekt erfährt,
Da Erwartungs-Druck über ihm schwebt.

Freies Kind braucht Bezugs-Personen,
Raum gebend und Halt bietend zugleich,
Die Freiheit und Bezogenheit belohnen:
Klar fordernd, zugewandt und weich.

Freies Kind ist nahe der Schöpfer-Kraft,
Kann Begabung erspüren und pflegen,
Indem seiner Innenwelt Raum verschafft,
Die Eltern Ausdrucks-Aktionen anregen.

Eltern-Erfahrung nimmt Kind nach innen.
Innere Eltern werden Seins-Qualitäten.
Unbewusst wir uns zu behandeln beginnen,
Als wenn es die Eltern noch selber täten.

Vater-Partner-Mann, Mutter-Partnerin-Frau:
Spiegel kindlicher Geschlechts-Identität.
Was Mann und Frau ist, lernt Kind genau,
Solange Liebe durch die Familie weht.

Erst verschmelzende Liebe zur Mutter,
Dann gegengeschlechtliche Sinnlichkeit.
Kindliche Entwicklung ist dann in Butter,
Sind Eltern Kindes-Liebe zu achten bereit.

Kein Ausschluss und keine Eifersucht,
Weil Eltern in stabiler Partnerschaft sind.
Liebes-Bekundung wird freudig verbucht.
Lieben wird selbstverständlich fürs Kind.

Heranwachsende

Kindheit geht über in Jugendlichkeit,
Wenn zur Pubertät Hormone strömen.
Gruppe der Gleichaltrigen steht bereit,
Jugendliche in Empfang zu nehmen.

Zeit der Eltern-Prägung geht zu Ende.
Vorbild wird sich woanders gesucht.
Manchmal beginnt radikale Kehrtwende.
Eltern-Wert wird erkannt und verflucht.

Aus der Enge der familiären Bezüge
Wächst Kind in Gesellschaft hinein.
Eltern-Vorbild ist nicht mehr genüge.
Es will durch Eigenes erweitert sein.

Ist Liebes-Erfahrung sicher grundiert,
Können Kinder sich getrost erweitern.
Was gut tut, wird leichter ausgeführt,
Kind erlebt weniger Leid und Scheitern.

Man wächst zu Jugendlichen heran,
Findet nährenden Gleichaltrigen-Kontakt.
Nein oder ja sagen man mag und kann.
Pubertät als Zeit wird nicht so vertrackt.

Keine antisozialen Gruppen-Spiele,
Ein- und Ausschluss, mieses Mobbing.
Begegnungen möglichst sexig und viele,
Unverbindliches Beziehungs-Hopping,

Sexualität an Pornografie orientieren,
Wo Frauen, gedemütigt, funktionalisiert,
Ihr Selbstwert-Gefühl meist verlieren,
Was oft bei ihnen zu Sexual-Ekel führt,

Saufen, kiffen und Grenzen austesten,
Zugehören, zugleich individuell sein,
Beziehung ja, doch Angst vor festen,
Weder bezogen noch richtig frei sein.

Weder Fisch ist man noch Fleisch.
Man erlebt sich wie Kraut und Rüben.
Person für Lust-Trieb ich mir erheisch,
Weiß nicht, was es heißt zu lieben.

Jungerwachsene

Man wächst heran zu Frau und Mann.
Sex verbindet sich bisweilen mit Macht.
Auf eigenen Beinen man stehen kann.
An Erfolg und Siegen wird oft gedacht.

Wer kommt schneller, höher, weiter?
Wer ist im Konkurrenz-Kampf Sieger?
Wer ist mir überlegen und gescheiter?
Kriegerin meldet sich hier und Krieger.

Kampf dreht sich meist um Autonomie.
Was kann mir allein besser gelingen?
Festlegen werde ich mich lieber nie.
Ich will wollen, lass mich nicht zwingen.

Es geht oft um Macht und Wirksamkeit.
Man will sich ins pralle Leben werfen.
Die Welt steht zum Mitgestalten bereit.
Man ist bemüht, sein Profil zu schärfen.

Antworten überlagern oft die Fragen.
Man kann und weiß viel, doch nie genug.
Im Hintergrund die Angst vor Versagen,
Überdeckt durch heftigen Selbst-Betrug.

Man organisiert sein Leben für sich.
Doppel-Singles bilden fragiles Paar.
Ein Wir ist noch klein, groß ist das Ich.
Du machst mir meine Träume wahr.

Verliebtheit steht uns gut zu Gesicht.
Doch gehen wir nicht über uns hinaus,
Nehmen Liebe, doch geben sie nicht.
Verliebtheit ist alsbald vorbei und aus.

Zwiespalten noch, sich fest zu binden.
Selbst-Verwirklichen ist nicht gelungen.
Man weiß nicht, was heißt, sich zu finden.
Man fühlt sich frei, zugleich gezwungen.

Bindungslos wir durchs Leben treiben.
Es geht darum, Macht zu überwinden,
Nicht im Egozentriertheit zu verbleiben,
Jenseits davon wahre Liebe zu finden.

Partnerschaft

Neue Lebens-Qualität für uns entsteht,
Da wir zu uns passende Partner finden.
Ein Wir wie Sonne zwischen uns aufgeht.
Wir Für-uns-allein-Sein aktiv überwinden.

Aus Doppel-Singles wird dann ein Paar,
Wenn Unterschied als Chance gesehen,
So dass echte Gemeinsamkeit offenbar.
Tragendes Wir erwächst aus Verstehen.

Sex, Autonomie und wachsendes Wir.
Einander Partner sein ist anspruchsvoll.
Nur Nebeneinander, was ich akzeptier.
Zu herrschen finde ich nicht mehr so toll.

Erst jetzt kann wahrhaftige Liebe reifen,
Die immer nur ein Kind der Freiheit ist.
Machtsüchtig ist Liebe nicht zu begreifen.
Wer noch herrscht, echte Liebe vermisst.

Partnerschaft ist ein Reifungs-Vorgang,
Bereitet organisch die Elternschaft vor.
Im Wir entsteht stabiler Werte-Einklang,
Der auch im Konflikt-Fall bleibt im Ohr.

Oft kommt Partnerschaft nach Elternschaft.
Oder es kommt schlimmstenfalls nicht dazu.
In manchen Kulturen wird das nicht gerafft.
In denen ist Gleichberechtigung noch tabu.

Partnerschaft ist Wachstums-Versprechen.
Ich achte selbst auf mich. Du achtest auf dich.
Unachtsamkeit wird sich sicherlich rächen.
Ich achte auch auf dich. Du achtest auf mich.

Außen und innen wir unser Leben bereiten,
Um in Gemeinsamkeit zu mehr zu werden,
Uns engende Grenzen zu überschreiten,
Die die Entwicklung miteinander gefährden.

Partnerschaftlich sind wir sicher gebunden,
Um durch Freude wie durch Leid zu gehen,
Um zu heilen die Vergangenheits-Wunden,
Gemeinsam unseren Schmerz zu besehen.

Partner mit Liebes- und Konflikt-Kultur,
Entwicklungs-Bereitschaft und Offenheit,
Ihre Stimmigkeit suchend, echt und pur,
Sind irgendwann meist für Kinder bereit.

Nicht Kind, um Mangel zu kompensieren,
Weil ihr Wir sie nicht durchs Dasein trägt,
Um verbindendes Drittes zu installieren,
Damit soziale Ödnis sie nicht erschlägt.

Steht Partnerschaft, ist man seelisch bereit,
Nachwuchs verantwortlich zu zeugen.
Hat sich von Kompensations-Not befreit,
Muss sich nicht Konventionen beugen.

Kind wird nicht aus Langeweile geordert.
Es kann kommen, doch muss nicht sein.
Ein Kann-Kind ist meist nicht überfordert,
Es reiht sich in heile Partnerschaft ein.

Elternschaft

Ein Kind tritt gleichsam als Viertes hinzu.
Vater und Mutter, das Wir und das Kind.
Aus heiler Familie wird dadurch ein Schuh,
Dass alle bereitwillig und frei in ihr sind.

Weder unterordnen noch unterdrücken.
Kein: Sei so, wie ich mir dich gedacht.
Früchte aus Partnerschaft wir Pflücken.
Keiner wird hier zum Spiel-Ball gemacht.

Elternschaft meint selbstloses Dienen:
Braucht uns das Kind, so sind wir da.
Kein Rückzug, keine düsteren Mienen.
Wie selbstverständlich ist man ihm nah.

Eigensinn gehört zu Frau und Mann.
In Bezug auf das Kind zurück gestellt.
Gut, wenn man darauf zurückgreifen kann,
Achtsam, dass man Kind nicht verprellt.

Leben mit Kindern und Liebe und Sex.
Partnerschafts-Wir wird fest integriert.
Zusammensein wird zunehmend komplex,
Wenn Entwicklungen zusammengeführt.

Trotz Elternschaft auch Frau und Mann:
Stolz, selbstwirksam, kämpferisch für sich.
Partnerschaftlich man gegensteuern kann,
Pflegt ein Wir, mehr als nur Du und Ich.

Man befreit auch das eigene freie Kind,
Wenn man sich im Spiel mit Kind verliert.
Eltern Beschützende und Mitspieler sind,
Wobei oft gefolgt wird, nur selten geführt.

Kinder spielen sich die Seele in den Leib,
Können so Beziehung mit Eltern erfahren.
Als Bezugs-Person ich verantwortlich bleib,
Seelen-Integrität der Kinder zu wahren.

Kindheit der Kinder ist gute Möglichkeit,
Eigene Kindlichkeit neu zu entdecken.
Mit Neufreude machen wir uns bereit,
Verschüttetes Potenzial zu erwecken.

Partnerschaft erlebt Bewährungs-Probe,
Wenn Mutter und Kind in Still-Symbiose.
Ob ich als Vater dann ausgegrenzt tobe,
Erwacht in mir alte Ausschluss-Neurose?

Bin ich Manns genug, mich dem zu stellen,
Kindheits-Ausschluss-Drama zu besehen,
Um unsere Partnerschaft nicht zu vergällen,
Weiter Wachstums-Pfad mit dir zu gehen.

Die Geburt des Ich-Bin steht vor der Tür.
Mutter-Kind-Symbiose gehört zerbrochen.
Der Vater wird zunehmend wichtig dafür,
Doch ist unnütz, wenn er sich verkrochen.

Trotz und Anhänglichkeit, ein Hin und Her.
Launen-Wechsel ist kaum auszuhalten.
Zweijähriger Trotzkopf braucht beide sehr.
Es heißt, als Paar zusammen zu halten.

Kaum ist das Kind über drei Jahre alt,
Wird von Mann und Frau Unterschied klar.
Sinnliche Liebe drängt sich auf mit Gewalt,
Wird Kind Geschlechts-Identität offenbar.

Tochter fühlt sich zu Vater hingezogen.
Den Sohn zieht es mehr zur Mutter hin.
Zuwendung ist nicht sehr ausgewogen.
Sie auszuwiegen, macht keinen Sinn.

Alles, was jetzt für sich braucht das Kind,
Ist Akzeptanz seiner sinnlichen Liebe,
Dass Eltern damit nicht überfordert sind,
Wenn es sie mehr zu einem hin triebe.

Störungen entstehen in dieser Zeit,
Wird Liebes-Ausdruck zurückgewiesen.
Sind Vater oder Mutter nicht liebesbereit,
Gerät die Kindes-Seele in die Miesen.

Scham- und Schuld-Gefühl wird erwähnt,
Angst und Unruhe erhalten viel Futter,
Fühlt sich Tochter von Vater abgelehnt
Oder Sohn sich ungeliebt von Mutter.

Oder Vater und Tochter mögen sich,
Doch Mutter ist eifersüchtig auf Tochter.
Oder Sohn und Mutter sind inniglich,
Doch der Vater vor Eifersucht kocht er.

Größte Angst des Kindes in dieser Phase
Ist es, die Beziehung der Eltern zu stören.
Erschreckt wird Kind, blass um die Nase,
Wollen Eltern nicht zusammengehören.

Sind die Eltern in sich selbst integriert,
Ist auch Partnerschaft noch am Leben,
Es zu keinem Konflikt im Kinde führt.
Ödipus-Komplex muss es nicht geben.

Kaum ist Entwicklungs-Krise geklärt,
Deutet sich auch schon die nächste an.
Sympathie-Richtung wird oft umgekehrt,
Dass Kind sein Geschlecht leben kann

So im Alter von sechs bis acht Jahren
Wird Mutter von Tochter neu umworben.
Und Söhne wieder auf Väter abfahren,
Ward Beziehung zuvor nicht verdorben.

Den Kindern geht es richtig schlecht,
Werden sie lieblos zurückgewiesen,
Weil sich verletzter Elternteil jetzt rächt.
Weil Kinder sie vorher beiseite stießen.

Elternteile nacheinander idealisierend
Will Kind für sein Sein ein Vorbild finden.
Ist dies fürs Eltern-Paar zu provozierend,
Werden sie Entwicklung oft unterbinden.

Wird Kind ablehnt, lächerlich gemacht,
Verursacht das einen heftigen Schmerz,
Der ängstlich ganz weit innen bewacht.
Liebes-Kummer lastet auf Kinder-Herz.

Beziehungs-Fähigkeit und Partner-Wahl
Werden von diesem Schmerz bestimmt.
Intergenerativ fortgesetzt Seelen-Qual,
Nur weil die Partnerschaft nicht stimmt.

Partnerschaften, die turbulenzfest sind,
Können Entwicklungs-Schritte begleiten.
Man liebt, aber braucht nicht das Kind,
Muss ihm darum nicht Kummer bereiten.

So lernen die Kinder Schritt für Schritt
Über Papa und Mama hinaus zu gehen.
Zur Selbstliebe werden sie darüber fit.
Mit beiden Beinen im Leben sie stehen.

Seelen-Vervollständigung

Ein Mädchen lernt, weiblich zu sein.
Ein Junge lernt, wie er männlich wird.
Als Frau darf sie auch männlich sein.
Weibliches im Mann ist nicht verkehrt.

Als Vater wird Mann väter- und mütterlich.
Hat Chance, Weiblichkeit zu integrieren.
Als Mutter wird Frau mütter- und väterlich.
Sie kann ihre männliche Seite kapieren.

Wir wachsen zu ganzen Wesen heran,
Da wir Rollen-Zwangs-Kluft überwinden.
Nimmt Mann endlich das Weibliche an,
Kann er Verdrängtes in sich wiederfinden.

Eine Frau greift männliche Aspekte auf,
Zu innerer Vollständigkeit zu gelangen.
Auf die Weise bleibt sie im Lebens-Lauf
Nicht in nur-weiblicher Enge gefangen.

Großelternschaft

Mann- und Frau-Seele ist integriert.
Aktive Elternschaft ist abgeschlossen.
Leben wird mehr nach innen geführt.
Auch Seele zu sein, wird genossen.

Alltägliches nicht mehr so sehr bindet.
Weitblick lässt Überblick entstehen.
Abständig man Engendes überwindet,
Kann Leben mehr als Ganzes sehen.

So etwas wie Weisheit tritt in uns hervor:
Klarheit, Wahrheit und sehr viel Milde.
Sich befreien und verzeihen mit Humor.
Sich lösen von engem Leistungs-Bilde.

Als Großmutter noch mal Mutter sein.
Wunden aus eigener Mutter-Zeit heilen.
Man lässt sich neu auf die Enkel ein,
Kann eigenen Kindern zur Hilfe eilen.

Als Großvater bewusste Mitvaterschaft
Sohn und Tochter beiseite stehen.
Mit sanfter Geduld als Weisheits-Kraft
Dienst am Familien-System versehen.

Eltern sein

Familien zu führen ist eher schwer,
Elternschaft als Beruf kompliziert.
So kommt es nicht von ungefähr,
Das hier Versagen so oft registert.

Eltern haben Fragen zu klären:
Wie soll das Kind einmal werden?
Was ist zu tun, was abzuwehren,
Um das Ziel nicht zu gefährden?

Eltern leiten Schule des Lebens,
Sind Lehrer, Schul-Amt, Direktor.
Sie warten auf Freizeit vergebens.
Lehr-Pläne kommen verdeckt vor.

Lehr-Ziel hätte folgende Attribute:
Ehrlich, selbstachtend, gescheit,

Engagiert fürs Wahre und Gute,
Liebenswürdig und leistungsbereit.

Weiterhin ehrgeizig, konsequent,
Dabei anständig, offen, herzlich,
Kind, das Anderssein anerkennt,
Unverzagt ist, ist was schmerzlich.

Sozial anerkannt, stark, gesund,
Fähig, mit anderen auszukommen,
Einklang von Herz, Hand, Mund,
Bei Problemen nicht beklommen.

Wie können Eltern dies erreichen?
Können Eltern Modell dafür sein?
Oder sollten diese Pläne weichen,
Bringen sie nur Enttäuschung ein?

Wenn Kinder erreichen müssen,
Was bei Eltern noch nicht stimmt,
Sollten Eltern eigentlich wissen,
Dass man Kindern Freude nimmt.

Wenn wir auf Ziele nicht pfeifen,
Obwohl wir noch nicht gereift,
Kann an den Aufgaben reifen,
Wer sich als lernend begreift.

Eltern machen niemals Karriere.
Keine Gewerkschaft, kein Lohn.
Keine Dankbarkeit, keine Ehre
Und niemand setzt sie auf Thron.

Vierundzwanzig Stunden bereit,
Und dies an jedem Tag im Jahr.
Achtzehn Jahre dienen: viel Zeit,
Wird Eltern unterwegs gewahr.

Erforderlich: Höchstmaß an Geduld,
Menschen-Verstand, Humor und Takt,
Verantwortung, aber keine Schuld,
Achtsame Weisheit, wird es vertrackt.

Kinder führen, erfordert versuchen.
Versuch schließt stets Irrtum mit ein.
Da hilft kein Zetern und Fluchen,
Jedoch fehlerfreundlich zu sein.

Gleichzeitig trägt das Eltern-Sein
Riesen-Lebens-Chancen in sich:
Ihr schaut in Kinder-Augen hinein,
Die euch sagen: Ihr seid großartig.

Ziehen wir doch mal in Betracht,
Was gesellschaftlich geschähe,
Würde Familie zu führen bedacht,
Gäbe es Akademie in der Nähe,

Wo der Beruf „Eltern“ gelehrt,
Nützliches Wissen verbreitet.
Weil Familien-Gründung geehrt,
Werden Eltern klug angeleitet.

Kunst der Elterlichkeit

Elterlich zu sein für nachwachsendes Leben
Machen sich Erwachsene dienend bereit,
Wollen beste Chancen ihren Kindern geben,
Opfern dafür große Teile der Lebenszeit.

Elterlichkeit ist eine prosoziale Kunst,
Ist die Kraft, Kindern das Ihre zu geben.
Eltern schenken dem Kind Liebesgunst
Als Chance zu entfalten ihr Seelenleben.

Elterlich zu sein, meint soziale Gerechtigkeit.
Statt allen das Gleiche, jedem das Seine.
Gute Eltern sind stets zu schauen bereit:
Wann eine lange, wann eine kurze Leine?

Gerechtigkeit ist niemals Gleichmacherei.
Jedes Kind ist eine eigene Persönlichkeit.
Das eine Mal begrenzt, ein andermal frei,
Wird Kind für Bindung in Freiheit bereit.

Elterlich zu sein, bedeutet auszubalancieren
Sich als autonome Person in Partnerschaft,
Sich nicht im dem Elternsein zu verlieren.
Voll rollenidentifiziert verliert man an Kraft.

Elterlich zu sein, lässt aktiv Dreieck nutzen
Zwischen der Mutter, dem Vater und Kind.
Meint Feinfühligkeitsantennen zu putzen,
Damit sie für das Kind empfänglich sind.

Elterlich zu sein, ist bewusstes Entscheiden:
Wir sind innerlich reif. Das Kind kann kommen.
Unsere Psychomacken soll es nicht erleiden,
Weil diese vorher geklärt und angenommen.

Eigene Kinderzeit wird durchsucht
Im Hinblick auf, was schief gelaufen.
Alles ansehen, nichts wird verflucht,
Zweite Kindheit kann keiner kaufen.

Um Schiefes nicht zu wiederholen,
Lässt man Vergangenes endlich los.
Versohlte müssen nicht versohlen.
Herkunfts-befreit werden wir groß.

Was meine Eltern mir einst antaten,
Muss ich nicht dem Kind antragen.
Kinder sind keine Satans-Braten.
Ich gehe ihnen nicht an den Kragen.

Kind muss nicht in Lücken büßen,
Die Partnerschafts-Mangel erzeugt,
Muss nicht unser Leben versüßen.
Wir fordern nicht: Sei uns geneigt!

Eltern fürs Kind, nicht anders herum.
Ich-losigkeit ist Elterlichkeits-Prinzip.
Eigen-Willen nimmt man nicht krumm,
Hat Kind um seiner selbst willen lieb.

Elterlich ist Wechsel der Perspektive:
Vom Kind her zu fühlen und denken.
Man taucht in Kindes-Erlebens-Tiefe,
Um Handlung von dort her zu lenken.

Was das Kind fühlt, denkt und braucht
Bestimmt zentral unser Eltern-Sein,
Verwirklichungs-Verzicht Ego staucht.
Eltern lassen Kind nicht seelenallein.

Kein Delegieren und Wegorganisieren,
Hingegen freudig beharrliches Dienen,
Dass Kinder nicht Vertrauen verlieren,
Ihr Selbst verraten mit traurigen Mienen.

Angstfrei, falls man in die Ecke gestellt,
Zu den Mutterschafts-Konservativen,
Sobald man zu seinen Kindern hält,
Sich nicht gibt wie die Bindungs-Naiven.

Elterlich heißt wissen, wie Kind leidet,
Wenn man es zu früh in Krippen gibt.
Mit Kind fühlend man unterscheidet,
Ob man sich oder Kind derzeit liebt.

Mütterlichkeit abspalten: kein Zeichen
Für eine Emanzipation der Frauen.
Intellektueller Krampf sollte weichen,
Um Kindes-Leben nicht zu versauen.

Sag Mama schön: Auf Wiedersehen.
Ach, du kannst ja noch nicht reden.
Gegen Abend wir uns wieder sehen.
Die weinen, gehören zu den Blöden.

Du weißt, du musst bei mir lieb sein.
Mama will auch Karriere machen.
Also stell schnell dein Weinen ein.
Ich mag nur die Kinder, die lachen.

Emanzipation kann niemals heißen,
Kinder dem Kapitalismus zu opfern,
Sie für Karrieren zu verschleifen,
Behandeln wie seelenlose Stoffbär'n.

Emanzipation darf nicht dazu führen,
Dass wir die Weiblichkeit vergessen,
Biologische Unterschiede negieren,
Gleichschaltungs-ideologie-besessen.

Es sind Frauen, die schwanger sind.
Es sind Frauen, die Kinder gebären.
Frauen geben Mutter-Milch dem Kind.
Unsinn ist, sich dagegen zu wehren.

Elterlich man Unterschiede akzeptiert,
Nutzt sie aktiv zum Wohle des Kindes,
Wenn man Eltern-Spezielles ignoriert,
Ist das was Leben meidendes Blindes.

Mutter stillt Kind, weil Stillen gesund,
Die Abwehr-Kräfte des Kindes stärkt.
Zu stillen hat auch den sozialen Grund,
Dass Baby Kontakt-Kontinuität bemerkt.

Brust riecht so wie Frucht-Wasser roch,
Als Baby noch voll in Symbiose lebte,
Bevor es aus mütterlicher Mitwelt kroch,
Größere Freiheit für sein Sein anstrebte.

Doch Biologie darf nicht Grund dafür sein,
Die Frau auf Mutterschaft zu reduzieren.
So stellt sich geistige Verblendung ein,
Die Machos für sich funktionalisieren.

Mutter ist mehr als Kind, Kirche, Küche.
Vater sein mehr als Familie ernähren.
Funktions-Überfrachtung schafft Brüche,
Gegen die Eltern zu Recht sich wehren.

In Schwangerschaft und Stillzeit hat
Vater Funktion, Mitwelt zu gestalten.
Nicht so direkt findet Vaterschaft statt,
Kann Baby nicht stillen, doch halten.

Im Dreieck von Mutter, Vater und Kind
Gilt es, situations-flexibel abzustimmen,
Wo Möglichkeiten und Grenzen sind.
Grenzen sollten nicht schwimmen.

Elterlich sein meint alle einzubeziehen,
Die Dreiecks-Beziehung zu beachten,
Nicht aus Verantwortung zu fliehen,
Nicht einen auszuschließen trachten.

Vater geht nicht beleidigt von Bord,
Wenn Mutter und Baby eng verbunden.
Frau stößt ihren Partner nicht fort,
Weil sie im Baby Partner gefunden.

Mal stützt die Mutter Vater und Kind,
Mal stützt der Vater Kind und Mutter.
Beide achten, dass sie verbunden sind,
Dass die Partnerschaft stets in Butter.

In schönen und in schweren Stunden
Bleiben Mann, Frau und Kind vereint,
Durch Liebe stabil flexibel verbunden.
So ist Freiheit in Geborgenheit gemeint.

Elternschaft

Elternschaft meint Bereitschaft für Kinder.
Aus Partnerschaft erwächst Eltern-Glück.
Wachsendes Drittes vertreibt kalten Winter,
Holt Kinder-Zeit hoffentlich heilend zurück.

Bereitschaft ist nicht verbiestertes Wollen,
Wo Kinder-Wunsch Selbst-Liebe überlagert,
Männer bei Ei-Sprung zum Beischlaf sich trollen,
Beziehung zu Elternschafts-Zwang abmagert.

Reagenz-Glas-Befruchtung, Hormon-Therapie:
Wo Geld fließt, befließigt sich Wissenschaft.
Partnerschaft bei Zwang selten gut gedieh,
Weil Zwang sehr leicht Verbitterung schafft.

Gelingt uns die ersehnte Befruchtung nicht,
Was soll aus unserer Partnerschaft werden?
Wer sich von Elternschaft zu viel verspricht,
Wird kinderlos Paar-Liebe sehr gefährden.

Bereit für Kinder-Zuwachs meint Offenheit:
Paarliebe trägt uns, Kind kann kommen.
Ein Kind kompensiert nicht Beziehungs-Leid.
Druck wird von neuem Leben genommen.

Mit Kindern dürfen wir noch einmal klein sein,
Ihnen und dem Kind in uns Liebe schenken.
Manchmal stellte sich Traurigkeit bei mir ein,
Musste an liebesarme Kindheit ich denken.

Darf innerem Kind Vater und Mutter werden,
Es schützend, stützend durch Kindheit führen,
Darf ihm Rückhalt geben, Sehnsucht erden,
Muss nicht ewig frühe Versäumnisse spüren.

Was ich einst bei eigenen Eltern vermisst,
Darf ich nun mir und meinen Kinder gönnen.
Eltern-Sein ist reich, Erwachsen-Sein nicht trist,
Wenn wir das innere Kind adoptieren können.

So schafft Elternschaft uns sinnliche Brücken,
Die uns mit bisherigen Geburten verbinden.
Uns beelternd schließen wir Sehnsuchts-Lücken,
Um geheilt mit Vergangenem Frieden zu finden.

Wir können uns verzeihen, den Eltern vergeben.
Wir dürfen alles im Leben, müssen nichts mehr.
Kind muss Versäumtes nicht statt unsrer leben.
Andere statt seiner leben lassen, ist nicht fair.

Kinder müssen von uns nichts übernehmen,
Müssen nicht vollenden, was wir einst begonnen.
Keiner hat Recht, als Versager zu beschämen,
Wer nicht teilen will unsere Werte und Wonnen.

Die Kinder sollen es mal besser haben als ich.
Doch Sollen ist Zwang, ist erdrückendes Muss.
Ich lasse es mir gut gehen. Sie finden zu sich.
Mit Fremdbestimmung durch Herkunft: Schluss.

Eltern-Sein erfordert, verantwortlich zu werden,
Dass wir uns endlich selbst ins Leben wagen,
Dass wir Entwicklung der Kinder nicht gefährden,
Weil wir unsere Verwirklichung ihnen übertragen.

Wenn wir Lücken füllen, Schmerzen lindern,
Die wir uns selbst oder andere uns zugefügt.
Missbrauchen wir nicht die Liebe von Kindern.
Wohl dem, der in Liebe sich selbst genügt.

So ist Elternschaft Chance, neu anzufangen,
Einengende Familien-Legenden zu beenden,
Die Jahrzehntelang wie Wahrheiten klangen,
Wahrheit, solange sich Leichtgläubige fänden.

Vergangenes darf in liebender Güte sterben,
Sorgfältig geprüft und als unsinnig empfunden.
Wir müssen Kindern nicht Zukunft verderben.
Für derlei Unsinn wurden sie nicht entbunden.

Elternschaft macht Mann und Frau Konkurrenz.
Verführerisch, sich auf Kinder zu konzentrieren.
Mann und Frau verlieren eigene Liebes-Lizenz
Beginnend, ihr Leben nur als Eltern zu führen.

Zeit füllend sind Rollen von Vater und Mutter.
Vorsicht, dass man sich nicht darin verliert.
Nicht nur Kinder brauchen Liebe und Futter.
Erotik erstirbt, sobald Vati die Mutti verführt.

Da Babys sinnlich an Mutters Brust saugen,
Ist vergleichbare Mannes-Lust nicht attraktiv.
Doch Babys sicher nicht als Sex-Ersatz taugen.
Werden sie das, hängt der Haus-Segen schief.

Als Eltern befriedigend Sexual-Leben zu führen,
Erfordert, Liebes-Spiel-Gewohnheit loszulassen,
Feuer der Erotik liebevoll-kreativ anzuschüren,
Die Chancen zum Wandel nicht zu verpassen.

Es kann sein, um nicht im Eigensaft zu braten,
Rechtzeitig Vertrauenswürdige hinzu zu ziehen,
Die in heiklen Situationen kompetent beraten,
Statt schamhaft in Zorn und Ausflucht zu fliehen.

Es ist niemals Schande, hilf- und ratlos zu sein.
Dauer-Überforderung wird unglücklich machen.
Wer nicht weiter weiß, ist nicht dumm und klein,
Hat vielleicht nur vergessen, wie heilsam Lachen.

Aus Scham über Scheitern sich Paare trennen,
Sie kränkt es einzusehen, nicht perfekt zu sein.
Sie lieber zu einem Scheidungsanwalt rennen,
Schieben Schuld weg. Nur andere sind gemein.

Zutiefst ängstlich und von Selbst-Sucht verblendet,
Pfeifen sie auf Klärung, Vergebung, Versöhnung.
Sich verabschiedend wird Elend einfach beendet.
Leid zu ertragen ist eine Sache der Gewöhnung.

Eltern-Sein erfordert den Mut, Konflikte zu klären,
Sich zu erlauben, als Mensch nicht perfekt zu sein.
Sich trotz Unzulänglichkeit respektvoll zu ehren.
Sich zu entschuldigen, großherzig zu verzeihen.

Eltern-Sein heißt, es wächst Bindung und Pflicht,
Für die, die auf Unterstützung durch uns angewiesen.
Ist Pflicht für mich Zwang und will ich den nicht,
Kann ich Zusammensein nicht mehr genießen.

Man muss sich trennen oder neu programmieren,
Um die Chancen in stabiler Bindung voll zu nutzen,
Um sich nicht vermeidend in Fürsorge zu verlieren,
Um sich nicht überverantwortlich Flügel zu stützen.

Frei und gebunden scheint sich zu widersprechen.
Vorbilder rar, bei denen Freiheit in Bindung glückt.
Bindung mit Nachlässigkeit gepaart wird sich rächen.
Einsamkeit als Freiheits-Preis ist genauso verrückt.

Eltern sein, doch nicht in Funktionen aufgehen.
Mann und Frau sich bleiben voll Liebe und Lust.
Sich als entwickelnde eigenständige Wesen sehen.
Einander fördern im Wachstum: herzlich, bewusst.

Wir sollten mit beginnender Elternschaft wissen,
Dass wir Eltern notwendig nur für begrenzte Zeit.
Dass wir unsere Kinder täglich loslassen müssen,
Bis sie uns verlassen, zu eigenem Leben bereit.

Eltern-Sein ist ein weiterer Abschied auf Raten,
Ist darin Spiegel-Bild großer Lebens-Reise.
Wenn wir mit Loslassen schwer uns taten,
Ist dies neue Chance. Ergreife sie weise.

Bewusste Elternschaft

Bewusst Eltern sein meint, sich einzulassen,
Dass eine weitere Person Intim-Raum betritt,
Familie-Sein als Verantwortung zu erfassen,
Sich zu öffnen für weiteren sozialen Schritt.

Aus Paar-Dyade entsteht Familien-Triade,
Bei mehreren Kindern ein Triaden-Netz.
Dies nicht bewusst zu sehen, ist schade,
Weil ich naiv Paar und Kinder eher verletzt.

Kind ist da. Doch es passt nicht ins Leben.
Irgendwie ist es uns per Zufall entstanden.
Solche Bedingungen muss es nicht geben.
Kind muss nicht länger im Abseits landen.

Verhütungs-Mittel sind inzwischen hier üblich,
Trotz Kirche, Papst und Drohung mit Teufel.
Man kommt zusammen, wenn man liebt sich,
Kann sich trennen, hat man daran Zweifel.

Gute Bedingungen für bewusste Elternschaft.
Viele können sich umfänglich informieren.
Was brauchen wir Eltern? Was gibt uns Kraft?
Wir nehmen Unterstützung an und probieren?

Begreifen wir, wie komplex Anforderungen sind,
Einem Kind eine nährende Mitwelt zu bieten,
Kämen manche nicht leichtfertig zu einem Kind,
Würden wahrscheinlich konsequenter verhüten.

Gesellschaft stirbt davon nicht gleich aus,
Wird Elternschaft endlich ernst genommen.
Bieten bewusste Eltern ein heiles Zuhause',
Können Kinder eher mit Freuden kommen.

Eltern-Kompetenz-Erwerb: selbstverständlich.
Na klar, dafür haben wir alle viel zu lernen.
Auf Elternschaft nicht vorbereiten: schändlich.
Elend sollte man aus Gesellschaft entfernen.

Eltern-Kompetenz meint: Erst mal verstehen,
Was Verantwortung umfasst, Eltern zu sein,
Von Bedürfnissen des Kindes auszugehen,
Sich einfühlen, was Kind braucht, wenn klein.

Einfühlungs-Fähigkeit kann man erlernen
Im Kontakt zu den Personen, die man mag.
Man kann sich einfühlend Ferne entfernen,
Sich klärend näher kommen von Tag zu Tag.

Eltern-Kompetenz meint: Geben können,
Was ein Kind braucht, sich wohl zu fühlen,
Kind Befriedigung aller Bedürfnisse gönnen,
Nähe bieten, beschützen, mit ihm spielen

Eltern-Kompetenz meint: Elend vermeiden,
Das Eltern selbst einst als Kinder erfahren,
Sich für Lösung alten Elends entscheiden,
Sich in Eltern-Lern-Gruppen zu offenbaren.

Vielleicht wer früh verletzt und geschockt,
Sollte für sich Psycho-Therapie beginnen.
Dass nicht dasselbe am Nachwuchs verbockt,
Eine Phase zum Heilen und zum Besinnen.

Eltern-Kompetenz meint: Beziehung klären
Zu Herkunfts-Eltern und als Eltern-Paar,
Seelen vom Groll auf Vergangenes leeren,
Weil nur wir davon lassen können, was war.

An Eigenständigkeit wir so lange verlieren,
Wie wir die Verantwortung für unser Leben,
An unsere Eltern oder Partner delegieren
Und nicht Selbst-Verantwortung erstreben.

Eltern-Kompetenz meint: Rechte verteidigen,
Die Kinder brauchen, um freudvoll zu leben.
Keiner sollte Kinder respektlos beleidigen,
Denn jeder war mal Kind in seinem Leben.

Kindbild der Eltern und Kindperspektive

Wir leben in einem Zeit-Alter der Relativität.
Beziehungs-Verständnis sickert in uns ein.
Ein Bild von Bezogenheit in vielen entsteht,
Von Vernetzung und von Eingebunden-Sein.

Neben Ich und Du tritt integrierendes Wir,
Ein Wir, das allein aus Beziehung besteht.
Es bedarf Einfühlung und Resonanz dafür,
Das Wir stabil wird, nicht alsbald verweht.

Sich einfühlen meint, Perspektive zu wandeln,
In die Haut anderer zu schlüpfen versuchen,
Von dort her zu schauen auf deren Handeln,
Eine weitere Sicht auf die Mitwelt zu buchen.

Bei Feinfühligen geschieht das automatisch.
Perspektiv-Wechsel sind für die inbegriffen.
Doch ist wer rational und gefühls-apatthisch,
Wird auf derlei Einfühlung zumeist gepiffen.

Je mehr Rationalität unser Leben bestimmt,
Je mehr unser Gefühls-Leben unterdrückt,
Desto mehr Mitgefühl mit Mitwelt abnimmt,
Desto mehr wird Ego ins Zentrum gerückt.

Eltern zu werden, ist komplexer Entschluss:
Bauch, Kopf, Hand, Herz sind einbezogen.
Ein Paar sich erweitern will und nicht muss.
Ein Leben als Familie wird herzlich erwogen.

Familie sein heißt perspektiv-fähig werden,
Von Mutter, Vater und Kind her betrachten,
Das Familien-Wir stärken, nicht gefährden,
Feinfühlig und rückmeldend alle zu achten.

Bewusst wir aus Kind-Perspektive schauen:
Was brauchst du Kind, um gut anzukommen?
Wie erlebst du hier Sicherheit und Vertrauen,
Fühlst dich mit uns wohl und angenommen?

Wie können wir als Eltern uns vorbereiten?
Was sollten wir wissen, können und klären?
Wie können wir Kinder ins Leben begleiten?
Wogegen ist es angebracht, sich zu wehren?

Aus Sicht der Kinder zu sehen, ist Revolution.
Bisher wurde meist von Eltern her geblickt.
Was Kind erlebt, wen interessiert das schon.
Seit kurzem wird Kind ins Zentrum gerückt.

An Frühgeburten wird nach und nach klar,
Wie früh vollständiger Fötus lebt und fühlt.
Dass Föten schon Kind sind, wird offenbar,
Das man nicht abtreibt und in Gullys spült.

Nicht allzu lange her galt Baby als dumm,
Würden Babys noch ohne Narkose operiert.
Keiner nahm dies fühllosen Ärzten krumm.
Was ein Kind ist, hat man kaum kapiert.

Weshalb hat man früher nicht so gedacht?
Was hält viele ab, vom Kind her zu sehen?
Hat Kind-Sein uns so viel Unbilden gemacht,
Dass es schwer fällt, dahin zurückzugehen?

Würden rückgehend Schmerzen aufbrechen,
Die wir im Mutter-Leib und später ertragen.
Haben wir Angst, es könnte sich rächen,
Wenn wir unsere Kinder-Zeit hinterfragen?

Hat Vorgeneration so als Kinder gelitten,
Dass Besinnung auf Kindheit voll Angst,
Erfahrung von damals wie abgeschnitten:
Weißt du, was du da von mir verlangst?

Neue Haltung wird unser Sein umwühlen,
Haltung, auf die wir allzu lange verzichtet:
Bereit und fähig, uns ins Kind einzufühlen,
Wird Verletzendes hoffentlich vernichtet.

Menschsein beginnt von der Zeugung an.
Ungeborenes wird als Mensch betrachtet.
Wer dessen Integrität respektieren kann,
Auch die eigene Integrität mehr beachtet.

Schräge Eltern-Kind-Beziehungen

Nicht immer sind Eltern für Kinder Stützen,
Geben ihnen Gelegenheiten zu gedeihen,
Vermögen mit ihren Handlungen zu nützen,
Können Schwächen und Fehler verzeihen.

Eltern, die als Kind oft Mangel erfahren,
In Eltern nicht liebende Vorbilder hatten,
Sind selten mit ihrem Bedürfnis im Klaren,
Kind kaum echtes Bedürfnis gestatten.

Kleinkind, hilflos auf Eltern angewiesen,
Muss sich nach deren Decke strecken,
Missetaten der Eltern werden gepriesen,
Auch wenn die Seelen daran verrecken.

So wird erlittenes Elend weiter getragen
Von der Großeltern- zur Enkel-Generation,
Solange wir nicht zu unterbrechen wagen
Intergenerative Verelendungs-Tradition.

Es sind nicht nur die großen Wunden,
Die uns im Leben zu schaffen machen,
Mit Mini-Stichen wird auch geschunden.
Täglich gepiesackt schwindet das Lachen.

Missbrauchen nicht nur als Sexual-Delikt.
Vernachlässigen nicht nur Pflege-Mangel.
Per Liebesmangel das Leben missglückt
Sein verkommt zu Überlebens-Gerangel.

Dringender Kinderwunsch

Millionen Kinder hungern auf der Welt.
Mit sieben Milliarden von uns ist Erde voll.
Wer da Kinder-Kriegen als Pflicht darstellt,
Hegt rassistischen, nationalistischen Groll.

Hilfe, unsere Rasse, die Nation stirbt aus.
Deutsche werden weniger, Ausländer mehr,
Bevölkerungs-Pyramide schief, oh Graus.
Kinder-Gärten und Schulen sind bald leer.

Der Staat muss Anreiz-Systeme erdenken,
Dass Deutsche wieder mehr Kinder zeugen,
Mit Kinder-Geld, Steuer-Erleichterung lenken,
Um Bevölkerungs-Kollaps vorzubeugen.

Wirtschaft braucht Arbeits-Kraft der Frau,
Im Schnitt besser vorgebildet als Mann.
Für wirtschaftshörigen Staat ist es schlau,
Wenn man sich auf Rechte berufen kann.

Kaum wird Frau als Arbeits-Kraft entdeckt,
Wird am Rad der Mutterschaft gedreht.
Kind wird schon früh in Krippen gesteckt,
Besser von Bindung man nichts versteht.

Gleichberechtigung der Geschlechter ja.
Doch auch Unterschiede respektieren.
Für Babys bleibt Mutter besonders nah.
Verletzend für Kind, sie früh zu verlieren.

Eine Eltern-Zeit gern auch für den Vater,
Aber bitte, wenn Säuglings-Zeit vorbei.
Entscheidend ist, was für Kind adäquater,
Nicht wer im Beruf nimmt leichter frei.

Nicht wer weniger verdient, bleibt zu Haus,
Sondern Person, die Kind am besten tut.
Denkt und fühlt man vom Kinde aus,
Braucht man besonderen Eltern-Mut.

Es gibt keine Pflicht, Kinder zu zeugen,
Kinder zu kriegen, ist meist freie Wahl.
Keiner muss sich Erwartungen beugen.
Sich-Beugen verbindet sich meist mit Qual.

Kinder-Haben darf nicht mehr wert sein,
Als keine Kinder in die Welt zu setzen.
Niemand redet Paaren ins Gewissen rein.
Niemand darf kinderlose Paare verletzen.

Großeltern mit dringendem Enkel-Wunsch
Sind Sozial-Gift für der Eltern freie Wahl.
Zieht Großmutter der Enkel wegen Flunsch,
Erzeugt sie bei Tochter Gewissens-Qual.

Lastet zwang auf Frau, sich fortzupflanzen,
Erhalt der Familien-Linie zu garantieren,
Kann man Motive dahinter verschanzen,
Die meist in seelische Abgründe führen.

Ein Kind kann eine Beziehung bestätigen,
Aber auch Ausgleich für Fehlendes sein.
Wir Kind als Beziehungs-Kitt benötigen.
Sonst wäre Schluss, ließen wir uns allein.

Abhängiges Kind kann Macht-Lust stillen,
Hilft uns, Einsamkeits-Gefühl zu vermeiden,
Macht uns Eltern wichtig, ist uns zu willen.
So müssen wir nicht an Sinnlosigkeit leiden.

Was wir nicht erreicht, soll Kind erreichen.
Es soll unser ungelebtes Streben leben,
Soll Persönlichkeits-Defizite ausgleichen.
Uns den Eindruck von Bedeutung geben.

Kinder zeugend erhoffen, verlorenes Glück
Aus unterkühlter Kindheit wiederzufinden,
Schmerzen vermeidend mit faulem Trick
Frühkindliche Elends-Zeit zu überwinden.

Kind verspricht eine intime Bezogenheit,
Unerschütterliches, warmes Nähe-Band,
Lebenslängliche dankbare Gewogenheit
Was man bisher im Leben nicht fand.

Kind als Dauerpflegling

Mutti möchte dich immer bei sich haben.
Du bist und bleibst mein kleines Kind.
Ich begrenze deine Talente und Gaben,
Auf dass wir uns lebenslang nahe sind.

Schrecklich, wenn du irgendwann groß.
Ich kann den Gedanken kaum ertragen.
Du ziehst in die Ferne. Ich bin dich los.
Vorahnung schlägt schon auf den Magen.

Ich hab dich sicher. solange du schwach.
Krank bist du ganz auf mich angewiesen.
Impuls, dich zu kränken, wird in mir wach.
Besser verdränge ich Impuls, den miesen.

Oft muss ich mit dir ins Krankenhaus.
Dass dir so viel Missgeschick widerfährt.
Du kommst aus Kranksein nicht heraus.
Ein Eigenleben wird mir so verwehrt.

Ich hoffe, dass du mir ewig dankbar bist,
Dass ich mein Leben für dich aufgegeben.
Bin ich dir fern, dass du mich vermisst.
Dass du ohne mich niemals willst leben.

Wieso hast du gestern nicht angerufen.
Du weißt doch, wie sehr ich darauf warte.
Als undankbar will ich das nicht einstufen.
Enttäuschung ist das schon, eine harte.

Kind als Partnerersatz

Kind, du weißt, wie wichtig du mir bist,
Seit uns Papa so schnöde verlassen hat.
Hab ich dich, wird der Kerl nicht vermisst.
Ich hatte sowieso seinen Eigen-Sinn satt.

Der hat immer nur getan, was er wollte
Hat auf mich nie Rücksicht genommen.
Hat nicht reagiert, wenn ich ihm grollte.
Sowas kann keinem gut bekommen.

Du bist anschmiegsam, verfügbar, treu.
Auf dich kann ich mich felsenfest verlassen.
Dich zu lieben macht mir das Leben neu.
Deinen Vater kann ich so ruhig hassen.

Du verstehst mich. Du spürst, was ich will.
Wortlose Verständigung ist wohl geübt.
Habe ich dich, wird meine Sehnsucht still.
Kein anderer so ehrlich wie du mich liebt.

Kind als Elternersatz

Leben überfordert mich. Alles geht schnell.
Tagtäglich dies ständige Sich-Entscheiden.
Mein Leben kommt nicht recht von der Stell.
Vorwiegend erlebe ich Chaos und Leiden.

Im rauen Alltag bist du, Kind, mein Ruhe-Pol,
Weißt, was ich brauche. Auf dich ist Verlass.
Bist du nah, fühl ich mich sicher und wohl.
Sei du mir meine Stütze. Ich benötige das.

Die anderen haben mich schnöde verlassen,
Haben sich neue, bessere Partner gewählt.
Ich kann weder sie noch mich dafür hassen,
Solange mir mein kleiner Liebling nicht fehlt.

Du wirst dich rührend um mich kümmern,
Denn ich bin häufig hilflos und schwach,
Gehst du, wird sich Leid verschlimmern.
Komm, schlaf mit mir in meinem Gemach.

Das vergötterte Kind

Lange haben wir auf dich, Kind, gewartet,
Haben, dich zu bekommen, viel ertragen.
Mit dir unseres Lebens Erfüllung startet.
Mit dir endet all unser Bitten und Klagen.

Ach Kind, wie bist du doch wunderbar.
Du bist unseres Lebens ganze Freude.
Mit dir werden all unsere Träume wahr.
Seitdem du da bist, ich nicht mehr leide.

Dank dir erstrahlt mein Herz vor Wonne,
Erblicke ich dich, bin ich es zufrieden,
Du bist uns Licht, uns wärmende Sonne,
Stiegst aus dem All zu uns hienieden.

Was wäre ohne dich nur anzufangen?
Du gibst unserem Leben Halt und Sinn.
Ein Lächeln auf deinen rosigen Wangen
Und wir sind begeistert, futsch und hin.

Das verteufelte Kind

Wenn ich dich hier schon kommen sehe.
Wie du wieder aussiehst, so ungepflegt.
Komm bloß nicht so sehr in meine Nähe.
Kein Wunder, dass Ekel sich in mir regt.

Du bist in allem genau wie dein Vater.
Der war ein Scheusal, egoistisch, mies,
Sagte mir, dass es seine beste Tat wär,
Als er ohne Vorwarnung mich verließ.

Du wirst sicher genauso wie er ein Lump,
Wirst trotzig sein, ungehorsam und lügen,
Wirst arbeitsscheu und lebst auf Pump,
Wirst andere ums Lebens-Glück betrügen.

Kind, mach nicht so ein traurig Gesicht.
Wahrheit beißt manchmal wie Zwiebel.
Ehrliche Worte verträgst du wohl nicht.
Geh und hole deiner Mutter die Bibel.

Kind als Hoffnungsträger

Wir geben dir die Freiheit, das zu werden,
Was im Leben uns niemals gelungen ist.
Verpflichte dich, solange du lebst auf Erden,
Dass du nie Dankbarkeit für uns vergisst.

Du weißt, du sollst deine Eltern ehren.
Für dich haben wird auf vieles verzichtet.
Mit Schmerz musste Mutter dich gebären.
Dein Sein hat Vaters Karriere vernichtet.

Wenigstens du sollst Besonderes leisten,
Etwas, was deine Eltern mit Stolz erfüllt.
Sei besser und schlauer als die meisten.
Dein Sein Sehnsucht nach Sinn uns stillt.

Für dich steht noch die ganze Welt offen.
Für uns ist das Leben schon fast vorbei.
Ich dich allein legen wir all unser Hoffen.
Glück der verbleibenden Tage uns sei.

Schwarze oder weise Pädagogik

Menschen sind aus Leib, Gefühl und Geist,
Gesteuert von Bedürfnis und Mitwelt-Angebot,
Ist einer dieser Einflüsse unachtsam verwaist,
Gerät über kurz oder lang ein Mensch in Not.

Wird Geist von Gefühl und Leib abgespalten,
Wird so getan, als wären Letztere nichts wert,
Kann sich Mensch kaum zu sich hin entfalten,
Wird Entwicklung lebendiger Ganzheit gestört.

Erziehung, die auf Menschen-Bild basiert,
Dass Mensch vernunftgesteuert und rational,
Zur Verdrängung all unserer Gefühle führt.
Doch fühlloses Dasein meint Seelen-Qual.

Wer nicht Erleben als Ganzes betrachtet,
Fühlen, spüren, bedürfen zur Seite drängt,
Zentrale Aspekte des Menschen missachtet,
Sich und andere in Geist-Kerker zwingt.

Vor schwarzer Pädagogik, rational getarnt,
Von kalter Konsum-Gesellschaft favorisiert,
Wird bei Erziehung ausdrücklich gewarnt,
Weil zu sich selbst fremden Kindern sie führt.

Dann lässt man sich von Konzepten leiten,
Von Image-Konstrukten und Mode-Trend.
Authentisches Selbst scheint zu entgleiten,
Wenn man sich von Leib und Gefühlen trennt.

Moderner Mensch verliert Menschlichkeit.
Es wird nicht gelebt, statt dessen performt.
Für seine Schöpfer-Kraft bleibt keine Zeit.
Er variiert nur, was im Grunde genormt.

Moderner Mensch kennt Grenzen nicht:
Nur immer weiter, höher und schneller.
Gespür, für was existenziell und schlicht,
Für Tiefgang vergräbt er im Seelen-Keller.

Schwarze Pädagogik geht von Eltern aus:
Sie wissen schon, was gut für Kinder ist,
Sehen nicht, was ihre Kindheit ein Graus,
Wird auch Leben für ihre Kinder eher trist.

Kind solle sein Bedürfnis beherrschen lernen.
Gefühle seien irrational und eher störend.
Verletzung müsse man verdeckend entfernen.
Sie wieder aufzudecken, sei sehr empörend.

Eltern sollten sich der Erkenntnis stellen,
Dass Probleme, die ihre Kinder bekommen,
Oft die, die auch ihnen ihr Leben vergällen,
Die ihnen Vitalität und Freude genommen.

Oft wird Familien-Problem durchgereicht,
Ungeklärte Konflikte werden aufgewärmt.
Konflikt sich durch Nabel-Schnur schleicht.
Dort schon wird Kind durch Stress verhärmt.

Was das Kind in frühester Kindheit erfährt,
Beeinflusst leibseelisches Wohlbefinden.
Ungelöst ein früher Konflikt nicht verjährt,
Wird im Kind Sicht auf Mitwelt begründen.

Je gründlicher sich Partner darauf besinnen,
Wie sie befriedigend Beziehung gestalten,
Desto mehr kann Kind an Freiheit gewinnen,
Muss Paar nicht auf Krampf zusammenhalten.

Sind wir echt und offen in Kommunikation?
Vermeiden wir Macht-Spiele und Hierarchie?
Klären wir, was real ist, was eher Illusion?
Verzichten wir auf perverse Ersatz-Fantasie:

Was wir nicht haben, sollst du, Kind, erfüllen.
Du sollst für uns ungelebtes Leben leben.
Mit deiner Hilfe wir alte Sehnsüchte stillen.
Ein Kind kann Sinn unserem Leben geben.

So ein Kind ist nicht für seine Eltern da.
Doch Eltern sollten da sein für ihr Kind.
Sagt man als Eltern zum Kind wirklich ja,
Kinder nicht länger Ersatz-Objekte sind.

Lieblose Eltern

Ob bewusst oder eher unbewusst:
Familie wird irgendwie vorgeplant.
Kind, ungefragt ins Leben gemusst,
Von Plänen der Eltern nichts ahnt.

Sollte gar nicht sein, ist gekommen.
Sollte Kitt sein, doch Mann ging weg.
Hat viel zu viel Platz eingenommen.
Erfüllte nicht zgedachten Zweck.

Sollte Mädchen sein, wurde Junge,
Wunscheinzelkind ein Zwillingskind,
Statt gesund eine kränkliche Lunge,
Sollte sehen, doch war leider blind.

Kinder, die Eltern-Pläne stören,
Erwartungen nicht entsprechen,
Sollen lieber nicht dazugehören.
Aufzucht wird sich bald rächen.

Sind Eltern nicht zur Liebe bereit,
Weil sie nicht wollen oder können,
Schafft das für Kinder viel Leid.
Elternlos sie nicht leben können.

In Kindern, die nicht verhütet,
Ungewollt, doch nicht abgetrieben,
Tiefer Selbst-Wert-Zweifel wütet.
Nicht geliebt, müssen sie lieben.

Als Mutter haben sie nur die eine,
Ohne Scheidung, Rückgabe-Recht.
Lässt diese sie auch noch alleine,
Heißt es zu sterben, was schlecht.

Ob Mutter ablehnend, ungeschickt,
Unerfahren, gestört und aggressiv.
Kind ist unrettbar mit ihr verstrickt.
So gibt es für es nichts alternativ.

Unabhängig von Fürsorge-Qualität,
Bleibt das Kind an die gebunden,
Die ihm oft nahe von früh bis spät.
Nur so kommt es über die Runden.

Wenn auch Persönlichkeit versaut,
Auch wenn sich Leid verschlimmert,
Kind sich nicht zu entbinden traut,
Ahnend, dass es sonst verkümmert.

Affen bleiben bei Monster-Müttern,
Mechanische Attrappen, die quälen,
Stechen, abschütteln, aber füttern.
Affen-Junge klammern. Kein Wählen.

Affen-Junge konnten kaum spielen,
Konnten ihre Welt nicht erkunden,
Mussten stets zum Monster schießen.
Dieses Baby kann nicht gesunden.

Bindung wird verbunden mit Angst,
Wenn die Mutter droht und schlägt.
Sinnlos, wenn du Trennen verlangst,
Weil Kind das Trennen nicht erträgt.

Angstmacherei gar Binden verstärkt,
Denn das Kind gerät in Dauer-Konflikt.
Sehnen und Angst zugleich es merkt,
In Bindungs-Teufels-Kreis verstrickt.

Um Rest-Bindung nicht zu verlieren,
Um sich Eltern gewogen zu halten,
Sie Wohlverhalten präsentieren,
Gefühle im Eltern-Sinne gestalten.

Solange Person stets wiederkehrt,
Wird die Bindung aufrechterhalten.
Trotz Angst es niemals aufbegehrt,
Kann Leben nicht allein gestalten.

Wie gruselig wir das auch finden.
Kindern bleibt nichts anderes übrig,
Als sich eine Person zu binden,
Egal ob sie quält und liebt nicht.

Gut-genug-Eltern

Gut-genug-Eltern kapierten es klar,
Dass Baby im Bauch sehr sensibel,
Nehmen ihre Verantwortung wahr,
Größtenteils, doch nicht zu penibel.

Sie wissen, Dauer-Stress und Drogen,
Werden Kind nicht gut bekommen.
Dies zu unterlassen, wird erwogen.
Kindes-Wohl wird ernst genommen.

Gut-genug-Eltern nehmen sich Zeit,
Ihre Beziehung zu stärken, zu klären,
Machen sich innerlich für Kind bereit,
Um es nicht unbewusst abzuwehren.

Sie wissen, Zweierzeit geht zu Ende,
Zweisamkeit wird lang nicht mehr sein,
Hiersein nimmt tiefgreifende Wende,
Tritt Kind in unsere Beziehung ein.

Gut-genug-Eltern überlegen genau,
Wie sie Medizin in Anspruch nehmen,
Welcher Untersuchung man vertraut,
Suchen guten Weg, nicht bequemen.

Welche Vorgeburts-Diagnose soll sein?
Wollen wir Baby im Bauch ablichten?
Was bringt uns Baby-Fernsehen ein?
Denken wir: Medizin wird es richten?

Dauernd all dies Messen und Wiegen,
Diagnosen und Durchschnitts-Werte.
Wie wohl Zahlen Gefühle verbiegen?
Was, wenn Frau sich dagegen wehrte?

Gut-genug-Eltern stellen sich ein:
Was ist über Geburt zu verstehen?
Wie soll Geburts-Vorbereitung sein?
Wohin wird's zum Gebären gehen?

Wie dem Baby Geborgenheit bieten?
Wie Kontakt zu Baby aufnehmen?
Was sich Baby wohl reinzieht, wenn
Wir uns freuen oder uns grämen?

Geboren werden meint, aufzubrechen
In eine weite Welt voller Gefahren.
Dann wird sich zeigen oder rächen
Ob wir oder nicht geborgen waren.

Bis zum Zeit-Punkt der Leib-Geburt
Hat jeder von uns meist viel gelernt.
Erfahrung von Sicherheit ist gespürt,
Oder Sicheres ist noch weit entfernt.

Wer im Mutter-Bauch geborgen war,
Weiß, was Geborgenheit bedeutet,
Achtet darauf, dass die Mutter nah,
Sobald Angst-Situation eingeläutet.

Bei Angst geht es ums Überleben.
Baby kennt zunächst nur einen Weg:
Eine Art Bauch muss es jetzt geben,
Zu dem ich mich sichernd beweg.

Wenn vertrauter Geruch, Herz-Schlag,
Geschaukelt werden, bekannte Melodie
Und Stillen Angst zu stillen vermag,
Ich als Baby daraus meine Lehre zieh.

Angst ist der Impuls, sich zu binden,
Sicheren Menschen-Hafen zu suchen,
Sicherungs-Gemeinschaft zu gründen,
Festen Beziehungs-Platz zu buchen.

Bei Gut-genug-Eltern Bindung entsteht
Aus fein abgestimmtem Wechsel-Spiel,
Sichernden Babys Angst nicht entgeht.
Ihnen Schutz zu geben, ist nicht zu viel.

Hier Bedürfnisse der Neugeborenen,
Dort Kontakt-Angebote der Mutter.
Gut abgestimmt und eingeschworen
Ist für das Baby meist alles in Butter.

Gut-genug-Eltern spüren, begreifen,
Was Kind braucht in jedem Moment,
Um im ureigenen Tempo zu reifen,
Was Normiertes nicht anerkennt.

Zu schnelles Tun wird entschleunigt,
Dass es intensiver und stabiler wird.
Da sich Mutter von Angst gereinigt,
Baby raschere Entwicklung erfährt.

Baby geht mutig an Mitwelt heran,
Es erkundet, erprobt und begreift,
Bis Trennungs-Angst wieder fängt an
Und Sicherheits-Wunsch es ergreift.

Es muss zurück in sicheren Hafen,
Braucht Wärme und Geborgenheit,
Trinken, neue Windel und Schlafen,
Braucht nun enge Beziehungs-Zeit.

So kann Baby stets neu erfahren,
Wie die Angst wieder von ihm wich,
Auf dass sich in Monaten bis Jahren
Tiefes Lebens-Vertrauen einschlich.

Mit der Zeit verschaltet sich im Hirn
Gefühl, was es heißt, geliebt zu sein.
Im Herzen wie auch hinter der Stirn
Brennt sich Erfahrung von Liebe ein.

Liebe ist Geliebt-Sein und Lieben.
Kind spürt die Eltern per Mitgefühl,
Hilft, dass deren Sorgen vertrieben
Mit Lächeln und zärtlichem Spiel,

Gut-genug-Eltern zeigen dem Kind,
Wie wirksam es ihre Ängste vertreibt,
Wie erleichtert, glücklich sie sind,
Wenn es sich zärtlich an ihnen reibt.

Baby erlebt, es kann Liebe geben,
Entwickelt Gespür für Wirksamkeit,
Einfluss nehmend auf Eltern-Erleben,
Freude zu lieben macht sich breit.

Gut-genug-Eltern entwickeln Gespür:
Was ist beim Kind gerade angesagt?
Will es Mitwelt erkunden oder zu mir?
Ist es noch neufreudig oder verzagt?

Gut-genug-Eltern lassen sich nicht
Von abstrakten Vorstellungen leiten.
Sie schauen dem Kind ins Gesicht,
Um sich situativ neu zu entscheiden.

Der ans Bettchen gehängte Klimbim,
Pädagogisch wertvolles Spiel-Gerät,
Als Ersatz-Objekte dafür schlimm,
Dass man Babys Angst nicht versteht.

Gut-genug-Eltern Signale der Kinder
Für Verunsicherung bald verstehen.
Machen deutlich: Angst bei mir linder',
Kannst hier auf Nummer sicher gehen.

Gut-genug-Eltern verdrängen nicht,
Dass sie als Kind auch Angst erlebt,
Schauen mutig der Angst ins Gesicht,
Die auch durch ihr Hiersein schwebt.

Gut-genug-Eltern bringen nichts bei,
Was Gesellschaft als wichtig erscheint.
Schauen genau, von Programmen frei,
Was Kind gerade braucht und meint.

Sie werden keine Norm-Pädagogen,
Wissend, was richtig für Kinder ist,
So dass an ihnen herum erzogen,
Bis Kind seine Eigenheiten vergisst.

Sie lassen all die Erziehungs-Ziele,
Vorschreibend was ein Kind wann tut,
Heraus aus dem Beziehungs-Spiele.
Ziele aufzwingen tut Kind nicht gut.

Kind kann Ziele kaum durchschauen:
Mach nicht in Windel. Mach in Topf.
Verliert bei Misserfolg Selbst-Vertrauen.
Fehl-Schaltungen entstehen im Kopf.

Gut-genug-Eltern Signale beachten,
Merken, wenn Windeln unangenehm,
Von da an Vorschläge einbringen,
Welcher neue Weg für Kind bequem.

Es geht darum, Zeitraum zu nutzen,
In dem Entwicklungs-Schritt ansteht,
Nicht die Kinder zurechtzustutzen,
Wie es in manchem Ratgeber steht.

Gut-genug-Eltern wissen ungefähr,
Welche Wachstums-Phase ansteht.
Dieses Wissen bietet ihnen Gewähr,
Dass Beobachtung wenig entgeht.

In Grundzügen können sie verstehen,
Wie Babys die Mitwelt betrachten,
Durch welche Prozesse sie gehen,
Um ihre Bedürfnisse mehr zu achten.

Entwicklungs-Wissen ist gut so weit,
Wie es hilft, sich in Kind zu versetzen,
Wie es verhindert Frustration, Leid,
Überforderung und Seelen-Verletzen.

Entwicklungs-Wissen ist gefährlich,
Da Eltern Anspruch daraus ableiten:
Jetzt kommt die Phase, später nicht.
Dies Wissen bewirkt Kinder-Pleiten.

Wissen soll die Achtsamkeit stützen
Handlung vorbereiten und begleiten,
Nicht Bestimmungs-Macht besitzen,
Soll nicht einengen, sondern weiten.

Gut-genug-Eltern entwickeln Gespür,
Was im Kind vorgeht, was es fühlt,
Helfen Kind, dass es Angst kontrollier,
Die im Leben so wichtige Rolle spielt.

Wer sich nicht in Baby einfühlen kann
Dem helfen auch Bücher nicht weiter.
Konkretes Einfühlen-Lernen ist dran,
Ein Lernen, das für viele nicht heiter.

Es geht dabei um Selbst-Einfühlen:
Was ist mein Bedürfnis und Gefühl?
Denke ich es nur? Kann ich es fühlen?
Eigene Kindheit kommt oft ins Spiel.

Wussten meine Eltern, was ich fühle?
Wie haben sie auf Ängste reagiert?
Herrschte Wärme bei uns oder Kühle?
Wozu hat das damals bei mir geführt?

Gut-genug-Eltern können entkoppeln,
Was sie einst von den Eltern gelernt,
Um erlittenes Leid nicht zu verdoppeln,
Weil ihr damaliges Leid nicht entfernt.

Es geht auch um Einfühlen in andere:
Wie mag es dir wohl gerade gehen?
An deiner Stelle ich Sein durchwandere.
Mit deinen Augen versuch ich zu sehen.

Partner helfen sich, Mitgefühl zu finden.
Mitgefühl tut auch in Partnerschaft gut.
Einfühlend wir Fremdheit überwinden.
Derart wächst unser Beziehungs-Mut.

Gut-genug-Eltern sind nicht fehlerfrei,
Doch oft bereit, aus Fehlern zu lernen,
Was so nicht klappte, machen sie neu
Oder aus Repertoire sie entfernen.

Selbst-Kritik ja, doch nicht zerfleischen,
Für Eltern sinnvoll, achtsam zu sein.
Nicht über die Kinder Lob erheischen.
Kind sollte nicht Selbst-Wert-Geber sein.

Gut-genug-Eltern ist Kind kein Objekt,
Das leben muss, was sie nicht gelebt,
Hinter dem eigener Mangel versteckt,
An dem ihre Karriere-Erwartung klebt.

Gut-genug-Eltern sind für Kinder da.
Kinder haben nicht für die da zu sein,
Bleiben Kind, bis es erwachsen, nah,
Lassen Kinder nicht ohne Not allein.

Gut-genug-Eltern Kind nicht benutzen,
Um selbst nicht erwachsen zu werden.
Sind bereit, Vorleben rein zu putzen,
Um Kinder-Seele nicht zu gefährden,

Tragen Verantwortung für das Kind,
Stimmen die Eltern-Funktionen ab,
Auf dass sie nicht überfordert sind.
Kinderfrei diesen Abend ich hab.

Gut-genug-Eltern dürfen mürrisch sein.
Manchmal ist Eltern-Sein ziemlich öde.
Sie dürfen sich aus Erwartung befrei'n,
Wenn, was auf sie wartet, eher blöde.

Sie dürfen all die Ratgeber abwehren,
Die von ihrer Verunsicherung leben,
Die Helfer, die gegen Geld bekehren,
Doch ihnen kein Feingespür geben,

All die professionellen Besserwisser,
Die unsere Eltern-Intuition verbiegen,
Die Wissenschaftler und Tinten-Pisser,
Die statt zu lassen lieber besiegen.

Gut-genug-Eltern machen sich nicht
Verrückt mit Perfektions-Ansprüchen,
Sitzen nicht über sich zu Gericht
Bei Fehlern, Mängeln und Brüchen,

Müssen Baby nicht ständig tragen,
Dürfen es auch ins Bettchen legen,
Ja zu Eigen-Bedürfnissen sagen,
Baby abgeben, sollte Wut sich regen.

So ein Baby braucht nicht mehr
Als Liebe mit Sicherheit und Schutz.
Ist Windel voll und Bäuchlein leer,
Auch Milch und Abfuhr von Schmutz.

Nicht mit viel Vorsicht im Verhalten,
Noch mit viel Anspruch und Fordern,
Eltern Kontakt-Prozesse gestalten,
Die Babys immer sicherer ordern.

Einstmals tapsiges Herumgezappel
In Körper-Beherrschung mündend.
Anfängliches Geschrei und Gebrabbel
Wird zu Wörtern, Sprache gründend.

Doch oft gelingt Abstimmung nicht.
Zu rasch entstehen Einseitigkeiten.
Zu ängstlich führt zu Babys Verzicht,
Sich zu Eigenständigkeit anzuleiten.

Eigenständig meint nicht allein sein.
Das wäre eher kontaktlose Isolation.
Eigenständig meint innerlich frei sein.
Bezogen bleibt man dabei schon.

Liebe ist Bezogenheit in Freiheit,
Kein klebriges Aufeinander-Hocken,
Gibt Raum für eigene Lebendigkeit,
Will nicht in Konventionen locken.

Liebe ist Königs-Weg, Angst zu stillen,
Mut zu stärken, Sein zu erkunden,
Mit Hingabe-Kraft und klarem Willen
Wohl der Menschheit abzurunden.

Bindung an Mütter und Väter

Kind braucht zur Entwicklung zweierlei:
Mitwelt-Erforschung. Rückzug in Ruhe.
Sichere Ruhe macht für Forschen frei.
Nach einer Weile ist Schluss mit Getue.

Nötig ist, dass beides dem Kinde möglich:
Aktivität und Rückzug, Handeln und Besinnen.
Unbalanciert bleibt Leben eher kläglich.
Freude am Dasein ist nicht zu gewinnen.

Kindern, die von Müttern allein erzogen,
Fehlt Grund-Erfahrung männlicher Welt.
Werden um Hälfte des Daseins betrogen.
Männer-Welt wird ihnen oft so vergällt.

Kluge Alleinerziehende suchen Mann,
Onkel oder Nachbar als Bezugs-Person,
Wo ihr Kind Männlichkeit erfahren kann.
Volle Kindes-Entfaltung der Mühe Lohn.

Väter, die Mütter tatkräftig unterstützen,
Nicht im Weg stehen noch dominieren,
Können Sohn und Tochter sehr nützen,
Sie in ergänzende Mann-Welt entführen.

Väter in unserer Kultur seltener zuhaus',
Besonders dann, wenn die Frauen stillen.
Minderbezahlung der Frauen: ein Graus.
Gleichberechtigung um der Liebe Willen.

Engagierte Väter sind in unserer Kultur
Die, die Ihren Kindern Mut zumuten,
Mit ihnen erfährt Kind Aufregung pur.
Vertrauter Helfer wendet sie zum Guten.

Väter werfen Kinder hoch in die Luft,
Erklettern Bäume, schwimmen, tauchen,
Folgen den Pfaden, wo Abenteuer ruft,
Lassen im Dunkeln die Feuer rauchen.

Engagierte Väter fordern Potenzial heraus,
Oft weniger feinfühlig, manchmal zu rau.
Kindern macht das meist weniger aus.
Lieber ein bisschen zu wild als nur lau.

Für Sanftheit und Kuschn ist ja Mutter,
Vater für wildes Meer, Mutter für Hafen.
Sie fahren in die Welt mit Vaters Kutter,
Um getrost in Mutters Obhut zu schlafen.

Dies gilt nicht klischeehaft und absolut.
Feinfühliqe Väter können auch sanft sein.
Windeln wechseln und Brei geben ist gut.
Mütter toben mit den Kindern auch allein.

Doch wenn unterschiedliche Personen
Kinder entwicklungsfördernd betreuen,
Kann es für gute Förderung sich lohnen,
Wenn Betreuer-Temperamente streuen.

Väter häufiger gesucht zum Explorieren.
Sollen Kindern achtsam Rücken stärken.
Mütter aufgesucht, Wärme zu spüren.
In beidem Tun Kinder Liebe bemerken.

Mutter und Vater - bewunderte Helden:
Groß und kräftig, fürsorglich und weise.
Manchmal sich daran Zweifel melden,
Doch gut verborgen und ziemlich leise.

Ob nun Helden oder nicht, was soll's.
Gut gebundenes Kind will bewundern,
Sind gern auf ihre Eltern sehr stolz.
Sie realistisch sehn tun Kinder ungerne.

Doch leider sind nicht alle Väter sensibel,
Die Mutter unterstützend und engagiert.
Manche Väter verbreiten Gewalt als Übel.
Ihre Störung zu verstörten Kindern führt.

Teil 8: Kindheitsfrustrationen und Neubeelterung

Fördern und bewältigen

Entwicklung erfolgt meist auf zwei Wegen:
Man lässt Störendes, fängt Hilfreiches an.
Defizite mindern auf Bewältigungs-Wegen,
Wachstums-Ressourcen man fördern kann.

Stärken schwächen wird sich bald rächen,
Schwächen stärken nicht Sinn uns macht.
Stärken stärken, Schwächen schwächen:
Entwicklungs-Strategie auf Punkt gebracht.

Ressourcen fördern

Erstrebenswert, dass wir nur Stärken hätten.
Die wären zu erkennen, stets zu stärken.
Doch Stimmen in uns, die nicht so netten,
Verhindern oft, dass wir Stärken merken.

Oder Gesellschaft will Stärken nicht haben.
Die passen Normalen nicht in den Kram.
Viele von uns dann Ressourcen vergraben,
Werden angepasst, durchschnittlich, lahm.

So gilt es, sich von den Stimmen zu trennen
In uns und aus uns hemmender Normalität,
Die uns behindern, Potenziale zu erkennen
Und dass man zu seinen Begabungen steht.

So gilt es, aktiv Bedingungen aufzusuchen,
Die uns unterstützen, Potenziale zu fördern,
Uns Plätze bei Wohlmeinenden zu buchen,
Uns zu entfernen von Begabungs-Mördern.

Wir bestimmen unsere Entwicklungs-Ziele,
Nicht zu anspruchsvoll, nicht zu bescheiden,
Experimentieren damit im Lebens-Spiele
Jenseits Langeweile und Leistungs-Leiden.

Defizite bewältigen

Defizite sind Löcher zwischen Ist und Soll.
Wie man ist, sollte oder will man nicht sein.
Wer innen oder außen hegt gegen uns Groll?
Andere oder wir selbst stellen uns ein Bein.

Löcher in Persönlichkeit erzeugen Angst,
Irgendwann tief ins innere Dunkel zu fallen,
Gefühl zu überdecken, dass du nicht langst,
Führt dich zumeist in Entwicklungs-Fallen.

Es ist normal, dass wir Menschen neurotisch,
Oft sind Unterschiede zwischen uns graduell.
Es ist zwar Realität, aber zugleich idiotisch:
Kinder übernehmen unsere Neurosen schnell.

Ein Kind kann sich kaum der Eltern erwehren,
Muss sie so übernehmen, wie sie eben sind.
Kind will sie liebend gern achten und ehren.
Liebensehnen bei Abhängigkeit macht blind.

Eingeklemmt zwischen Selbst-Verwirklichung
Und Wunsch, von Eltern geliebt zu werden,
Sucht Kinder-Seele nach Lösungs-Trunk,
Um seine Existenz nicht mehr zu gefährden.

Einige suchen die Lösung im Leid-Erdulden,
Andere versuchen, Leid-Zustand zu meiden,
Wieder andere bemüht, Leid umzuschulden,
Umgehen oder rebellieren gegen das Leiden.

Scheinbewältigen durch Erdulden

Erdulden ist Weg, mit den Macken der Alten,
Die man trotzdem herzlich gern lieben würde,
Fertig zu werden, sie irgendwie auszuhalten,
Obwohl für Entwicklung sie schwere Bürde.

Anpassung scheint ohnmächtiger Zauber-Weg,
Sich aus kindlicher Leid-Erfahrung zu retten.
Normen der Eltern übernehmen wird Privileg.
Für Zuwendung wird man zu braven, netten.

Unterton der Erduldenden ist unterwürfig.
Dieses Dasein ist Leid, das ist nun mal so.
Man wird mehr passiv und kaum bedürftig.
Leben ist eben Pflicht. Man wird nicht froh.

Scheinbewältigen durch Vermeiden

Im Unterschied zu Erdulden, die Bejahen,
Bemüht, das Leid-Spiel normal zu finden,
Sagen Vermeidende nicht mehr ja, wenn
Aus Leid-Situation heraus sie sich winden.

Sie gehen ans Leben mit innerlichem Nein:
Ständig bemüht, dass Leid nicht passiert.
Was Leid erzeugt, darf hier nicht mehr sein.
Sind misstrauisch, skeptisch und distanziert.

Ausweichen, zurückziehen und verneinen,
Nichts verantworten und leicht resignieren,
Sich nur risikoarm mit anderen vereinen
Und Leben in geordneten Bahnen führen.

Scheinbewältigen durch Kompensieren

Konzept zum Leid-Mindern in Abhängigkeit:
Man nehme Heft selbst aktiv in die Hand.
Zum Erdulden und Vermeiden nicht bereit,
Sucht man aktiv, wie man noch anerkannt.

Was die Eltern einem nicht geben können,
Muss man sich eben woanders her holen.
Sehnen und Schmerz nicht zu erkennen,
Wird sich heimlich aus Herkunft gestohlen.

Echte Lösungen werden nicht gefunden.
Man übersteigert, was einst nur erlitten.
Bleibt so neurotischen Eltern verbunden.
Allzu tief hat sich Leid eingeschnitten.

Oder man bemüht sich auszugleichen,
Was dem Kind einst bei Eltern sehr fehlte,
Statt der Liebe die Hand hinzureichen,
Man Ersatz-Weg in Macht hinein wählte.

Oder verkehrt Leid-Erleben ins Gegenteil,
Bleibt abgrenzend mit Herkunft verhaftet.
In aktiver Abgrenzung wird man nicht heil.
Seele Dauer-Rebellion schwer verkräftet.

Man nutzt die Wege, Leid zu verdrängen,
Doch Verdrängtes bleibt an uns kleben.
Solange wir am Tropf der Herkunft hängen.
Stehen wir noch nicht im eigenen Leben.

Bewältigen durch Integrieren und Transformieren

Strenge Eltern sind uns nicht bekommen,
Missbrauch, Missachtung: welch ein Graus.
Wir haben Eltern nach innen genommen,
Sind nicht Bestimmer im eigenen Haus.

Innere Eltern sind streng zu innerem Kind
Oder vernachlässigen es aus Unfähigkeit.
Solange diese kämpfend bestimmend sind
Sind wir unfrei, noch nicht entwicklungsbereit.

Hie strafende Eltern, da verletzbares Kind,
Mal unterwürfig, mal rebellisch aus Wut.
Kind schlägt sein Bedürfnis in den Wind.
Bedürftigkeit ignorieren tut uns nicht gut.

Wir erkennen Mangel und Überdruß an:
Was Eltern gaben, war, was sie konnten.
Was nicht gut war, man beweinen kann.
Im Selbst-Mitleid wir uns nicht sonnten.

Was gut war, nahmen wir zu uns herein.
Missglücktes geben wir Eltern zurück.
Ab nun dürfen wir Autor des Lebens sein.
Wir schreiben das Dreh-Buch zum Glück.

Was wir von Eltern zu wenig erfahren
Und wovon sie uns viel zu viel gegeben,
Können wir uns geben oder ersparen.
Wir sind die Gestalter in unserem Leben.

Gesunder Erwachsener in uns beschützt
Freies, kreatives und glückliches Kind.
Fragt: Was wird mir schaden, was nützt?
Vom Herzen her wir frei im Handeln sind.

Emotionale Vernachlässigung

Abgetrennt und abgelehnt

Bindung, Kontrolle, Selbst-Wert, Lust:
Wird das Bindungs-Bedürfnis frustriert,
Wird uns Sozial-Bedürftigkeit bewusst.
Ablehnung zu Selbst-Ablehnung führt.

Es geht hier um den Mut, sich zu binden,
Bereitschaft, sich verlässlich zu beziehen,
Erfahrung, wie wir zu uns Passende finden,
Nicht mehr sozialen Kontakten entfliehen.

Da Bezugs-Personen nicht auf Gefühle
Ihrer Kinder mit Verständnis reagieren,
Müssen Kinder emotionales Gewühle
Abspalten und einfrieren und ignorieren.

Wer kalte, ablehnende Eltern erfährt,
Denkt: Ich bin wertlos und überflüssig.
Erwartet von anderen nichts von Wert,
Wert-Schätzungs-Sehnen überdrüssig.

Wie kann Kind das Elend bewältigen?
Es kann der Situation nicht entfliehen.
Für Unbewusste und die Jüngeren
Bleiben drei untaugliche Strategien:

Scheinbewältigung durch Erdulden

Entweder sie erdulden die Situation,
Übernehmen Modelle wie vorgelebt:
Was sie fortführen, kannten sie schon.
Selbst-Fürsorge-Mangel an ihnen klebt.

Erdulden deutet Elend als Normalität:
Für sich und andere sorgt man nicht.
Für Sorgsamkeit ist es längst zu spät.
Überlebens-Chance liegt im Verzicht.

Lieber auf Eigenwillen verzichten
Und sich fremden Normen beugen,
Als Bindung zu den Eltern vernichten
Und so Einsamkeit in sich erzeugen.

Scheinbewältigung durch Vermeiden

Oder sie meiden Sehnsuchts-Gefühle
Nach Bindung in steter Geborgenheit,
Verlieren sich im Rückzugs-Gespiele:
Einsamer Wolf kommt ohne die weit.

Heile Welt gibt es nur in Träumen,
Bei Prinzessinnen, Helden, Feen.
Realität kann man gern versäumen,
Besser Leben im Fernseher sehen.

Meidend wird Selbst-Wert geschützt.
Wer nichts will, wird nicht frustriert.
Unlust-Vermeidung zwar wenig nützt.
Aber besser, als wird man blamiert.

Scheinbewältigung durch Kompensation

Oder sie drehen, nicht zu verlieren,
Spieß herum: Nutzen andere aus
Oder opfern sich. So kompensieren
Sie Elend und erzeugen nur Graus.

Wer als Kind nicht genug bekommen,
Kann kompensierend unterdrücken
Oder hat Elend so reingenommen,
Dass er muss dienend sich bücken.

Scheinbarer Vorteil dieser Methode
Man hat Situationen unter Kontrolle.
Lebendigkeit kommt dabei zu Tode
In herrschender und dienender Rolle.

So kompensierend wird schikaniert,
Manipuliert und zerstört und gelogen,
Dass Kind Enttäuschung nicht spürt,
Von seinen Eltern um Liebe betrogen.

Kontrolle tritt so an der Liebe Stelle.
Rollen-Spiel ersetzt das freie Leben.
Angst-Meiden wird Handlungs-Quelle
Wir bestrafen, statt uns zu vergeben.

Ausweg: Distanzierung von inneren Stimmen

Erdulden, Meiden, Kompensieren:
Vernachlässigen wird so nicht bewältigt.
Leben wir nur auf Spar-Flamme führen.
Erkrankt man im Sauerstoff-Zelt liegt.

Wie können Vernachlässigung wir
Uns neu gestaltend überwinden?
Können wir als Erwachsene für
Sorgsamkeit Neuanfang finden?

Persönlichkeiten oft gespalten sind:
Einerseits wie Eltern sehr genormt,
Andererseits wie bedürftiges Kind.
Die Spannung dazwischen uns formt.

Verletzbares Kind ordnet sich unter.
Strenge Eltern in uns erwarten das.
Wütendes Kind wird nicht munter.
Rückzug macht nicht so viel Spaß.

Zurückgezogen von der Mitwelt,
Entfernt von lebendigen Gefühlen,
Sind wir nur auf Distanz eingestellt,
Können nicht mit anderen spielen.

Vor Gefühlen wir uns beschützen,
Indem wir uns nicht konzentrieren,
Situationen für Dramen benützen
Oder uns im Wortschwall verlieren.

Wir können Gefühle bekämpfen,
Indem wir uns ständig ablenken,
Mit Drogen das Erleben dämpfen,
Ihnen keine Beachtung schenken.

Man kann sich passiv distanzieren:
Zieht sich zurück, schließt sich ein.
Um aktiv Sozialkontakt zu verlieren,
Muss man aggressiv-feindselig sein.

Eltern in uns, die zwangsbestrafen,
Machen Wut-Kind zum Wichtigstuer.
Keiner in uns kann ruhig schlafen.
Überall muss noch ein Tabu her.

Abwerter, Angreifer, Schikanierer,
Alles deutet auf unterdrückte Wut.
Trickser, Lügner und Manipulierer.
Eltern-Kind-Konflikt tut uns nicht gut.

Innere Eltern-Stimmen, offensichtlich,
Treiben uns meist an und bestrafen
Sagen oft: Du bist so noch nicht richtig.
Lassen beschämt uns nicht schlafen.

Man kann lernen, nicht einzusteigen,
Ihnen das Feld nicht zu überlassen.
Irgendwann werden sie schweigen.
Achtsam entmacht sie passen.

Eltern-Stimmen verbergen das Kind:
Lauter wütend, leiser schüchtern.
Im Innersten Kinder verletzlich sind.
Wut-Kind scheint kühl und nüchtern

Wir distanzieren uns von strengen
Und uns bestrafenden Eltern-Teilen,
Lassen uns nicht in Wut drängen,
Können Kind in uns zur Hilfe eilen,

Unterbrechen Automatik der Aktion,
Reagieren nicht länger wie blind.
Bewältigungs-Muster bald schon
Nicht einzige Vorgehens-Wege sind.

Innerer Freund übernimmt Regie,
Wägt ab, was uns gut tut und passt,
Bricht reaktiv nichts übers Knie,
Weil er sich liebt statt sich hasst.

Neubeeltern: Akzeptanz der Gefühls-Welt

Was Kind nicht gratis von Eltern bekommen,
Wird als Defizit oft fest in der Seele kleben.
Man wird darum nicht resignativ beklommen,
Sondern nimmt in die Hand das eigene Leben.

Inneres Kind kann sich neue Eltern suchen.
Drei Wege, sich neu zu beeltern, liegen nah:
Man kann sich Entwicklungs-Begleitung buchen
Oder Partner oder man selbst ist fürs Kind da.

Externe Entwicklungs-Begleitung kostet Geld,
Doch erforderlich sein kann dieser Schritt,
Wenn uns zu Neubeelterung zu wenig einfällt,
Innere Eltern klagen: „Da komm ich nicht mit.“

Sind externe Begleitende selbst emotional satt?
Können sie Gefühle fühlen, anschaulich zeigen?
Können sie erahnen, was Gegenüber wohl hat?
Machten sie sich abgetrennte Gefühle zu Eigen?

Ahnen sie, was es heißt, gefühlsarm zu sein?
Können sie solch Verarmung nachempfinden?
Bringen sie zu uns passende Praktiken ein,
Mit denen Gefühls-Armut wir eher überwinden?

Auch Partner können uns dabei unterstützen,
Innerem Kind liebevolle Eltern zu werden.
Doch dürfen sie diese Situation nicht ausnützen,
Weil sie sonst Partnerschaftlichkeit gefährden.

Ich kann gern dann in den Arm dich nehmen,
Fühlst du dich wie in Kindheit verloren und klein.
Doch deine Selbst-Liebe will ich nicht lähmen.
Besser, du selbst kannst dir gute Eltern sein.

Nicht alle Menschen sind sicher gebunden,
Haben hinreichend Zuneigung erfahren.
Nur wer Liebe gewahr wird, kann gesunden,
Sich Hoffnung in Krisen-Zeiten bewahren.

Was Eltern einst nicht zu geben vermochten,
Vielleicht weil sie selbst gefühlsarm erzogen,
Weil Großeltern Gefühle stets unterjochten,
Das wird nun begleitend gerade gebogen.

Begleitende schaffen Kontakt-Atmosphäre
Von Gefühls-Wärme, Verständnis, Mitgefühl.
Raum für Gefühls-Ausdruck man gewähre.
Gefühle zu spüren und zu leben wird Ziel.

Was an Gefühls-Resonanz nicht geboten,
Erlaube dir, es dir hier und heute zu holen.
Auch Entbehrungs-Gefühl gilt es auszuloten.
Heute fühle hier, was dir damals gestohlen.

Durftest du einst nicht weinen, dann weine.
Durftest du früher nicht wüten, dann wüte.
Lass dich nicht mehr mit Gefühlen alleine.
Von nun an Gefühle beschütz und behüte.

Wir wissen oft nicht, was genau wir fühlen.
Wissen nicht, was wir wahrhaft brauchen.
Auch Entbehrungen dürfen soweit mitspielen,
Wie wir nicht unsere Hoffnung aushauchen.

Verlassenheit und Instabilität

Ein Kind wurde oft über zu lange Zeit
Unvorhergesehen im Stich gelassen.
War Alleinlassen heftig, ist es bereit,
Für weiteres Leben Plan zu fassen:

Was ich habe, werde ich verlieren.
Was gut geht, hält nicht lange an.
Ich muss andere stets kontrollieren,
Dass das nie mehr passieren kann.

Oder bevor andere es mit mir tun,
Breche ich selbst die Beziehung ab.
Kann mich so auf Erleben ausruh'n:
Dieses Mal ich aktiv verlassen hab'.

Oder ich werde besonders berühmt,
Dass andere deshalb an mir kleben,
Wohl wissend, es sich nicht geziemt,
Leben unabhängig von mir zu leben.

Erlebtes unbewusst wiederholend,
Können sie sich Beziehung suchen,
Nicht erreichbar, nicht wohlwollend.
So Abos für Verlassenheit buchen.

Indem du glaubst, du nicht langst,
Kannst du Beziehung gefährden.
Eifersucht stellt sich ein als Angst,
Von anderen verlassen zu werden.

All das, weil aus irgendeinem Grund,
Einst heftig oder mehrmals geschah.
Du als Säugling einsam und wund
Und niemand war real für dich da.

Neubeeltern: Umgang mit Alleinsein

Bin ich Begleitende sozial abgesättigt?
Bin ich eng mit Menschen, die ich mag?
Denk' ich nur selten: Gern die hätt ich?
Ist mit Liebe erfüllt mir Nacht und Tag?

Weiß ich, was es heißt, einsam zu sein?
Kann ich mitfühlen mit einsamen Herzen?
Kann ich die ermutigen, die länger allein?
Weiß ich Einsamkeits-Angst auszumerzen?
Viele fühlen sich einsam und verlassen,

Sozial-Beziehung ist zerbrechlich, instabil.
Vertrauen ins Dasein ist schwer zu fassen.
Man sehnt sich, doch geht nicht zu aufs Ziel.

Begleitende bieten Stabilität und Struktur,
Unterstützen, stabile Beziehung zu finden.
Jeder wird auch verlassen, aber nicht nur.
Angst vor Verlassen-Werden wir überwinden.

Vorübergehendes Trennen ist zu akzeptieren.
Beziehung muss lebendig sein, nicht klebrig.
Alleinsein meint nicht, Kontakt zu verlieren.
Alleinsein heißt nicht länger: Ich leb' nicht.

Alleinsein meint nicht, man ist nichts wert,
Für Rest-Lebens-Zeit wird man einsam sein.
Wer verlassen wird, ist nicht dumm, verkehrt.
Wenn wir wählen, sind wir manchmal allein.

Wer für sich sein will, ist nicht gegen dich.
Heutiges Nein heißt nur: Morgen komm her.
Alleinsein fordert nicht: Verschließe dich.
Selbstzerstörendes brauchst du nicht mehr.

Begleitende schaffen nicht Beziehungs-Illusion.
Eine Stunde pro Woche hab' ich für dich Zeit.
Dann bin ich achtsam bei dir. Das ist es schon.
Zum Erreichen deiner Ziele ich dich begleit'.

Nicht jede Person muss dich allzeit mögen.
Ich mag dich begleiten. Doch sozial bin ich satt.
An Freundschaft zu dir ist mir nicht gelegen.
Du wirst sicher den finden, der lieb dich hat.

Missbrauch und Misstrauen

Kinder sind abhängig und ausgeliefert,
Brauchen Liebe, Schutz, Halt für sich.
Glaubend, der Liebe sind sie nie wert,
Verkrüppelt das noch so schwache Ich.

Kind, das von Bezugsperson verletzt,
Missbraucht, manipuliert, ausgenutzt.
Dass von solch Lug und Trug entsetzt,
Wird meist gedemütigt, runtergeputzt.

Missbrauch: leiblich, emotional, sexuell.
Eltern Kinder leibseelisch versklaven.
Leben wird ihnen zum Leidens-Quell.
Kinder sich dafür meist noch bestrafen.

Misstrauen nistete sich seelisch ein:
Andere sind für mich sehr gefährlich.
Ich muss Schuld an dem Elend sein.
Niemand um mich herum ist ehrlich.

Wer in duldender Haltung verbleibt,
Sucht wieder die, die missbrauchen.
Zugleich misstrauisch sich aufreißt:
Überall können Feinde auftauchen.

Bei vermeidender Bewältigung kann
Man Beziehung überhaupt vermeiden
Oder Mann sucht sich einen Mann,
Um nicht mehr unter Mutter zu leiden.

Bezogen kann man auch schweigen,
Lässt andere nicht sehr nahe heran,
Will nichts von sich sagen und zeigen,
Da Missbrauchs-Angst auftreten kann.

Selbst-Erkundung erfolgt selten linear.
Es lohnt, Widerspruch einzubeziehen.
Meist mit gültig das Gegenteil sogar.
Besser nicht in eine Sicht-Weise fliehen.

So kann, wer Missbrauch kompensiert,
Einerseits von sich aus missbrauchen,
Oder er wird, was als zu naiv irritiert,
Friedens-Pfeifchen mit jedem rauchen.

Neubeeltern: Erlauben von Gefühls-Ausdruck

Begleiten heißt selten, voraus zu gehen.
Meist steht man zur Seite, geht nebenher.
Was Person gut tut, ist stets zu besehen.
Was Begleitenden gut tut, zählt weniger.

Wer Rat bei dir sucht, zeigt Vertrauen,
Will können, dürfen, doch nicht müssen,
Will selbstverantwortlich Sein aufbauen,
Auch wenn von Ferne Eltern grüßen.

Natürlich besteht Übertragungs-Gefahr:
Begleitende Person tritt an Eltern statt.
Kinder-Seele will es, wie es damals war,
Erwachsenen-Seele hat Eltern-Macht satt.

Innen-Kämpfe werden gern ausgelagert.
Wirst du elterngleich, kann ich rebellieren.
Doch Erwachsenen-Ich wird abgemagert,
Da wir Eltern-Kind-Konflikt weiter führen.

Rebellierst du, werde ich nicht autoritär.
Ich teile dir mit, was ich dabei in mir fühle.
Um dich geht es hier, um mich nicht so sehr.
Bin ich nicht gemeint, setze Eltern auf Stühle.

Magst du ihnen sagen, was Kind nicht gesagt,
Als es noch abhängig, unterworfen, klein.
Seit der Zeit die Wut im Gewebe dir nagt.
Hier endlich darfst du offen und wütend sein.

Begleitende zeigen sich Vertrauens würdig.
Sind einfühlsam, aufrichtig, verbindlich, klar.
Kein Verlangen, Fordern dir aufbürd' ich.
Teile alsbald mit, spürst du derlei Gefahr.

Mag sein, dass Negativ-Gefühle entstehen,
Da deiner Erwartung ich nicht entspreche.
Doch komm, lass uns alle Gefühle ansehen.
Ich garantiere, dass ich nicht mit dir breche.

Auf mich darfst du endlich wütend sein,
Klage hier, fühlst du dich nicht gesehen.
Wenn du grundlos traurig bist, so wein'.
Drücke Gefühle aus, damit sie vergehen.

Meinst du, ich will, was du nicht willst, geben,
Dann teile es mir mit, sobald du's erkannt.
Du alleine bestimmst über dein Leben.
Mach Erfahrung, du hast es in der Hand.
Ich werde dich nicht gängeln, verführen.

Was ich dir vorschlage, sind Angebote.
Dein Ja wie Nein werde ich akzeptieren.
Für Gutes Betragen gibt es keine Note.

Unzulänglichkeit und Scham

Ein Kind wurde oft herabgesetzt,
Von anderen mehrfach entwertet.
Selbst-Wert-Gefühl wurde verletzt,
Selbst-Akzeptanz sehr gefährdet.

Einschätzung von Unzulänglichkeit,
Verbunden mit Gefühl von Scham,
Machte sich in Persönlichkeit breit.
Oft Selbst-Anklage dazu noch kam:

Ich bin bestimmt nicht in Ordnung.
Ich bin sicher, dass ich versage.
Man schickt mich dann fort und
Ich die Hauptschuld dafür trage.

Ich bin nicht wert, zu verlangen,
An sinnvollem Tun teilzuhaben.
Bevor schamrot meine Wangen,
Verkümmern eher meine Gaben.

Ich habe hier nichts zu gewinnen,
Zu Recht muss ich hier verlieren.
Darf nicht träumen und spinnen,
Muss als Sünden-Bock agieren.

Besser, ich halte mich raus,
Ziehe mich auf Vertraute zurück,
Schalte Ausdrucks-Kanäle aus,
Suche nur zuhörend mein Glück.

Fremde Menschen, Situationen
Sind bedrohlich, machen Angst.
Strenge Urteile in mir wohnen:
Sieh ein, dass du nicht langst!

Ich muss besser als andere sein.
Am besten werde ich Spezialist.
Dann schüchtere ich sie alle ein,
Bevor ich von denen angepisst.

Neubeeltern: Integration eigener Schwächen

In Gesellschaft, wo hohe Leistung oft Ziel,
Konkurrenz, Rivalität, Erfolg und Gewinnen,
Ist Scham über Unzulänglichkeit mit im Spiel.
Früh unsere Versagens-Ängste beginnen.

Begleitende zeigen deutlich Akzeptanz,
Die nicht an Leistung und Erfolg gebunden.
Auch mit Fehlern erlebe ich dich als ganz.
Schwäche wird nicht als Mangel empfunden.

Ich mache mich nicht durch Urteilen eng,
Erlaube auch, über Schwächen zu lachen,
Gehe wohlwollend mit mir um, nicht streng.
Entwicklung soll lebenslang Freude machen.

Stärken wie Schwächen sind liebenswert.
Gut tut uns, müssen wir nichts verbergen.
Wer nur stark sein muss, der lebt verkehrt.
Wir tragen Riesen in uns neben Zwergen.

Ich urteile nicht über dich und dein Handeln.
Mein Blick gilt nicht Mängeln und Defiziten.
Wollen wir uns wirksam im Leben wandeln,
Sollten wir uns vor abwertendem Urteil hüten.

Ich schaue vor allem auf das, was gelingt,
Weiß zugleich von mir: Ich bin unvollkommen.
Wer Schwächen beschaut, nicht damit ringt,
Dem wird Sorge über Schwäche genommen.

Schwächen schwächen durch Beschauen
Und Stärken stärken durch Weiterlernen.
In unsere Entwicklung wir eher vertrauen.
Verwicklungen wir aus Leben entfernen.

Soziale Isolation

Ausgegrenzt wird Jugendlicher,
Verfehlt er Zugehörigkeits-Norm:
Nicht modisch, zu selbstunsicher,
Türke, arm, massige Körper-Form.

Da ich anders bin als die anderen,
Kann ich auch nicht dazugehören.
Ich habe hier keine Chance, denn
Ich würde die ja doch nur stören.

Ich gehöre eben zur Minderheit,
Die hier gar nichts zu melden hat.
Bin zur Anpassung nicht bereit.
Habe Integrations-Bemühung satt.

Kann die Isolation kaum ertragen,
Weiche allen Fremden stets aus.
Bleibe an den normalen Tagen
Lieber bei der Familie zu Haus.

Als Armer gehöre ich zu Armen.
Türke geht Shisha schmauchen.
Mit Dicken hat keiner Erbarmen.
Kann mich selbst kaum brauchen.

Man muss mich dann akzeptieren,
Kann ich viel mehr als die meisten.
Denn einen wie mich zu verlieren,
Kann sich die Clique nicht leisten.

Ich will Banden-Normen genügen.
Dann müssen sie mich behalten.
Mache das nicht zum Vergnügen.
Lasse dafür Mitgeföhle erkalten.

Was ich sage, dass tue ich auch,
Auch wenn ich dabei viel riskiere.
Skrupel sind Schall und Rauch,
Wenn ich nur nicht hier verliere.

Neubeeltern: Aufbau von Sozialkontakten

Begleitende zeigen auf: Unterschiedlichkeit
Ist kein Grund ist für Beziehungs-Aufgabe.
Trotz Unterscheidung sind sie kontaktbereit.
Person nicht stets passend zu sein hier habe.

Man sagt, gleich und gleich geselle sich gern,
Man sagt auch, Unterschiede zögen sich an.
Man muss sich nicht isolieren, hält sich nicht fern,
Wenn man nicht in allem übereinkommen kann.
Gefährlich, Gleichheits-Wunsch zu projizieren:

Du verlangst, dass ich deine Werte stets teile.
Mein Gleichklang-Verlangen ist nicht zu spüren.
Nicht du urteilst, ich treibe zwischen uns Keile.

Wer nicht starr auf seiner Position besteht,
Sondern Sicht-Weise anderer mit erfasst.
Bei dem akzeptiert man, dass Weg er geht,
Der in Teilen nicht zum Weg anderer passt.

Warum gehst du hier lang, warum ich da?
Austausch kann fruchtbar sein ungemain.
Man unterscheidet sich, ist zugleich sich nah.
Wer besonders ist, muss nicht einsam sein.

Erfolglosigkeit und Versagen

Abhängig und leistungsschwach

Bindung, Kontrolle, Selbst-Wert, Lust:
Werden Kontroll-Bedürfnisse sabotiert
Ist für Kind zu entscheiden eher Frust,
Es Mut zur Selbst-Bestimmung verliert.

Es geht hier um Beteiligung im Leben,
Um Ermutigung zu Selbst-Wirksamkeit,
Um Unterstützung im Freiheits-Streben.
Um Frage: Waren Eltern dazu bereit?

Eltern-Aufgabe ist es, dafür zu sorgen,
Dass Kinder zu Kraft-Quellen finden,
Um sich in einer Mitwelt von morgen
Mit anderen heilend zu verbinden.

Kindern seien ihre Erfolge gegönnt,
Werden gefördert selten versagen.
Wesen der Kinder ihr fördern könnt,
Doch nicht eure Wünsche antragen.

Versagen entsteht, wenn verlangt,
Was Kind nicht hinreichend motiviert,
Was macht, dass Kinder-Seele bangt,
Nicht zu Erfolgs-Erlebnissen führt.

Versagen ist selten gut zu ertragen.
Selbst-Wirksamkeits-Lücken klaffen:
Anspruch schlägt auf den Magen.
Ich werde das niemals hier schaffen.

Alle anderen gelingt sowas viel eher.
Aus mir wird nie etwas Gescheites.
Resignation kommt so immer näher:
Ein trübes Schicksal, ich erleid es.

Wer nichts kann, darf nichts sagen,
Muss das nehmen, was ihm gegeben,
Muss Schwachsinn-Arbeit ertragen,
Um selbst-entfremdet zu überleben.

Wer wiederholt von anderen hört:
Was machst du da für `nen Scheiß?
Wird verbittert, einsam und verstört.
Jedwedes Risiko wird ihm zu heiß.

Der klammert sich an den Status-Quo,
Bildet sich derart sicher nicht fort,
Redet sich ein: Das bleibt eben so,
Diese Welt ist ein jämmerlicher Ort.

Oder in ihm schlägt es um in Härte
Gegen sich und gegen die ganze Welt.
Leistung wird zur geißelnden Gerte.
Nur noch der Perfektionismus zählt.

Wieder mal führt Überkompensieren
Dazu, dass wir Schmerz verdecken,
Dabei Kontakt zum Selbst verlieren,
Uns hinter Leistungs-Ich verstecken.

Neubeeltern für Durchhaltevermögen

Erwarte nicht, dass alles dir sofort gelingt.
Nur einfache Dinge gelingen uns gleich.
Erfolg erst Geduld samt Übung bringt.
Versagend dich nicht schamhaft schleich.

Fehler und Mängel gehören stets dazu.
Aus Unperfektem wir am meisten lernen.
Versagen, Scheitern ist nie mehr Tabu.
Strafe und Strenge aus Sein wir entfernen.

Auch ich würde nicht durchhalten können,
Wenn ich vor Herausforderungen stehe,
Ohne mir Schwäche und Irrtum zu gönnen,
Wenn ich streng und hart mit mir umgehe.

Ich muss immer wieder Lern-Wege finden.
Angst und Selbst-Zweifel gehören besehen.
Motivations-Hemmnis ist zu überwinden.
Jeder muss ureigene Lern-Wege gehen.

Bereiche, die nicht zu Talenten gehören,
Überlasse ich anderen, die besser sind.
Dass sie gut sind, soll mich nicht stören.
Ich bin für meine Grenzen nicht blind.

Inkompetenz und Abhängigkeit

Eltern, lasst Kinder ausprobieren,
Mutet ihnen gern Experimente zu.
Lasst sie sich probierend verlieren,
Bleibt ihnen fern, lasst sie in Ruh.

Kompetenz wird sich kaum entfalten,
Ohne genug Eigenraum und Eigenzeit.
Kinder, im goldenen Käfig gehalten,
Zur Selbst-Entfaltung selten bereit.

Helft ihnen, wenn sie es brauchen,
Wartet nicht auf deren Bedürftigkeit.
Hört auf, sie angstvoll zu stauchen.
Selbst-Machen macht klug und weit.

Sonst brennt es sich bei Kindern ein:
Bevor ich was entscheide, frage ich.
Andere werden viel geschickter sein.
Nehmt mir Mühen ab, behütet mich.

Übervorsichtige Eltern erzeugen
Übervorsichtige Lebensgefährten,
Die sich ihren Partnern beugen,
Sich selbst als abhängig bewerten.

Doch sind sie nicht die Bequemen,
Da sie wenig von sich aus machen,
Kaum Verantwortung übernehmen.
Was scheren sie Alltagsachen?

Übervorsichtige Revolution vergällen.
Experimentelles wird eher gehasst.
Sie sich nie gegen Mächtige stellen,
Auch wenn Macht nicht mehr passt.

Dass man sich gut ertragen kann,
Wird man Beamten-Berufe wählen,
Schließt man sich Mächtigen an,
Um auf die Art etwas zu zählen.

Neubeeltern Richtung Eigenständigkeit

Wer Sicherheit aus Abhängigkeit bezog,
Wird Muster in Begleitung wiederholen.
Begleitend entzieh dich Forderungs-Sog:
Hol zum Heizen dir deine eigenen Kohlen.

Es gibt keinen Bonus für Unterwürfigkeit.
Begleitende haben Selbst-Wert unter Kontrolle.
Dich zu unterdrücken, bin ich nicht bereit.
Bei Partnern spielt Hierarchie keine Rolle.

Entscheide dich aktiv selbst im Leben.
Was du brauchst, kannst du nur wissen.
Eigenständigkeit kann es frei nur geben:
Nur Mögen, Dürfen, kein Sollen, Müssen.

Es ist normal, dass wir vieles nicht können.
Gesellschaft lebt von der Arbeits-Teilung.
Wir uns Unfähigkeiten in Vielem gönnen:
In diesen Dingen habe ich keine Peilung.

Was könnte für dich Fortschritt zu dir sein?
Hier, ohne ich, bist du vorangekommen.
Da schätzt du dich realistisch-hoffnungsvoll ein.
Meinst du, du hast diese Hürde genommen?

Verletzbarkeit

Eltern, die Kind viel beschützen,
Ängstlich sehr oft kontrollieren,
Werden ihm dadurch wenig nützen,
Nur seine Ängstlichkeit maximieren.

Wer stets umhegt wird, erlebt dabei:
Die Mitwelt ist scheinbar gefährlich.
Nirgends ist man da sicher und frei.
Freundschaften sind eher spärlich.

Überall wimmelt es von Feinden.
Niemand ist wirklich berechenbar.
Nirgends traue ich mich rein, denn
Überall lauert die Lebens-Gefahr.

Zu Recht ist meine Empörung,
Gehe lieber nicht nach draußen,
Überall findet man Verschwörung.
Neues ist nicht zum Aussteh'n.

Ich muss mein Leben versichern
Gegen Unfall, Diebstahl und Tod.
Auch wenn einige darüber kichern:
Viele Versicherungen lindern Not.

Recht haben nur die Pessimisten,
Die alles schwarz malen und sehen.
So negativ ist man Realist, denn
Man kann das Welt-Elend verstehen.

Verletzbarkeit ist zu kompensieren,
Indem wir aktiv Gefahren suchen,
Ein risikoreiches Leben so führen,
Risiko-Meider als feige verfluchen.

Neubeeltern Richtung Resilienz

Es gibt die, die ziehen Krankheiten an,
Sind mehr als andere in Unfall verwickelt.
Man einfühlend sich gut vorstellen kann:
Leben eher ängstigt als dass es prickelt.

Krankheits-Erfahrung das Dasein verzerrt:
Elend muss wohl immer mir passieren.
Zugang zum Glück ist mir wohl versperrt.
Da andere sich wärmen, muss ich frieren.

Hochrechend wird Defizit-Daseins-Konzept
Bestätigt, indem man kaum Gutes sich tut,
Altlasten werden mit in Zukunft geschleppt.
Sich neu zu orientieren, fehlt Kraft und Mut.

Im Alltag sind eher selten Situationen,
Die ängstigen und krank machen können.
Doch in jedem Körper leben Billionen
Zellen, die sich zur Gesundheit bekennen.

Gefahren hier und das Immunsystem da.
Menschen leben im Westen meist länger.
Reden wir nicht darüber, sind Ängste nah.
Zu reden macht uns klarer, nicht bänger.

Angst kann uns helfen, vorsichtig zu sein.
Vorsichtig meint sorgsam vor auszuschauen.
Mit geschärften Sinnen lassen wir uns ein,
Angst soll sichern, nicht Leben versauen.

Erfahrung ist, auch du kannst es erreichen –
Sicher hast du das schon mehrfach erlebt –
Dass Angst wie Krankheit wieder weichen.
Leib-Selbst-Regulierung Wohlsein anstrebt.

Verstrickung und unterentwickeltes Selbst

Besonders Eltern, die allein erziehen,
Sind gefährdet, Kinder zu klammern,
Solange sie Trennung nicht verziehen,
Alleinsein, da schuldlos, bejammern.

Wer Angst hat davor, allein zu bleiben,
Wen Gedanke an Einsamkeit quält,
Wird Kind oft in Abhängigkeit treiben,
Solange Angst mehr als Liebe zählt.

Will Kind aus enger Bindung fliehen,
Seine eigene Welt für sich erobern,
Muss man es in Verstrickung ziehen,
Und mit Schuldgefühlen kobern.

Kind zieht sich Eltern-Haltung rein:
Fühlt sich schuldig, wenn sie leiden.
Glaubt: Man darf niemals alleine sein,
Darf sich nie voneinander scheiden.

Statt dass man eigenes Leben lebt,
Bleibt Bindung an Eltern sehr eng.
Statt sich zu beziehen, wird geklebt
Oder extrem ich auf Freiheit dräng.

Neubeeltern Richtung Autonomie

Ich bin nie du und du bist nie ganz wie ich.
Einfühlen heißt nicht, identisch zu werden.
Wir sind uns ähnlich, gleich sind wir nicht.
Sich in mir verlieren heißt: dich gefährden.

Mag sein, du musstest mit Mutter verfließen,
Überleben hing von sicherer Einfühlung ab.
Mit Eigenem wirst du mich nicht verdrießen.
Ich dich gern als klares Gegenüber hab'.

Du darfst auf Distanz zu anderen gehen,
Bis du klar spüren kannst: Das bin ja ich.
Musst nicht alles von jedem verstehen.
Will ich was von dir wissen, frage ich dich.

Hier herrscht kein Zwang, dich aufzugeben.
Du kannst ab jetzt sein, wie du wirklich bist,
Musst nicht das Leben der Eltern leben.
Sich selbst verleugnend wird Leben trist.

Anspruchshaltung und Grandiosität

Grenzgestört

Bindung, Kontrolle, Selbst-Wert, Lust:
Möglichkeit, Welt mit zu kontrollieren,
Wird sie von uns praktiziert bewusst,
Kann das zu mehr Sicherheit führen.

Kontrolle kann sich auswärts richten,
Wir entscheiden, was wir hier wollen.
Gutes fördern, Schlechtes vernichten,
Keiner muss hier unwirksam grollen.

Unser Einfluss-Rahmen ist begrenzt.
Große Ziele verwirklicht man später.
Nicht alles ist von Erfolg bekränzt.
Oft heißt es auch: Nichts geht mehr.

Mit Grenzen wir kreativ hantieren
Wie im Außen so auch im Innen.
Grenzen müssen nicht frustrieren,
Da wir uns auf Können besinnen.

Einflussnahme

Einfluss-Verständnis muss real sein.
Grenzen sollten wir stets erkennen.
Grenz-Verleugnung kann fatal sein,
Da wir gegen Illusionen anrennen.

Jeder hier ist individuell, nur einmal,
Besonders, Singularität ohne Kopie.
Gleichzeitig sind wir immer sozial.
Menschen ohne andere gibt es nie.

Nicht eine Seite in uns zu verlieren,
Einmaligkeit oder Verbundenheit,
Gilt es, die Seiten auszubalancieren,
Immer wieder zu Korrekturen bereit.

Unser Besonders-Sein kein Freibrief,
Sich besser als der Rest zu dünken.
Sozial-Sein meint nicht, Normalmief
Annehmen, um gleichartig zu stinken.

Fatal ist es, aus Einzigartigkeit
Sonderrechte für sich abzuleiten.
An Regeln zu halten nicht bereit,
Denn man zählt sich zu Gescheiten.

Wer gescheit, reich oder mächtig,
Für den gelten nur eigene Gesetze.
Ich lebe hier prunkvoll und prächtig,
Auch wenn ich so Mitwelt verletze.

Weil ich besonders bin, steht mir zu,
Jederzeit Grenzen zu überschreiten.
Für mich zählt kein soziales Tabu.
Nur Eigeninteressen mich leiten.

Wie sich wohl Eltern verhalten haben,
Dass dieses egozentrische Gehabe
Erfasste das Mädchen, den Knaben,
Und verkümmerte Einfühlungs-Gabe?

Mutter oder Vater haben versäumt,
Kind sinnvolle Grenzen zu setzen,
Haben vielleicht Freiheit erträumt,
Wollten grenzsetzend nicht ätzen.

Oder Kind wurde vernachlässigt.
Hat kompensierend daraus gelernt:
Man im Leben nur dann was kriegt,
Wenn man Mitgefühl in sich entfernt.

Oder Kind erlebte Unzulänglichkeit,
Herabsetzung, hat sich geschämt.
Kompensierte dies mit Großartigkeit,
Hat so seine Scham-Angst verbrämt.

Entgrenzt, vernachlässigt, beschämt
Kann man in Besonderheit flüchten.
Wird dabei als egozentrisch verfeimt.
Selbst-Sucht wird Liebe vernichten.

Und wieder schließt sich Teufels-Kreis
Der Elends-Weitergabe in Generationen.
Da Grandioser nichts von Liebe weiß,
Wird er Kinder dafür nicht belohnen.

Auch sein Kind muss besonders sein,
Darf seine Schwächen nicht zeigen.
Lieber sei es unabhängig und allein,
Als in Gemeinschaften einzusteigen.

Erst kommst du, dann lange nichts,
Ist der Lehr-Satz der Grandiosen.
Was bleibt dem Kind angesichts
Solcher elterlichen Neurosen?

Es kann den Satz übernehmen,
Seinen Sozial-Bezug ausblenden.
Weil Gemeinschaften ihn grämen,
Wird er in Single-Alten-Heim enden.

Wo nur hin mit seiner Grandiosität,
Wenn jeder in den Rechten gleich.
Wer nicht stets im Mittel-Punkt steht,
Sich besser in Einsamkeit schleich.

Wer reich ist, kann Vasallen halten,
Die ihn stets beklatschen müssen,
Zwangsweise Leben so gestalten,
Dass andere die Füße ihm küssen.

Neubeeltern zur Akzeptanz von Mittelmäßigkeit

Ich begleite dich zu mehr Vollständigkeit.
Was dir vertraut und gewohnt, ist nicht dran.
Dich zu überfordern, bist du noch bereit.
Doch nimmst du dich auch leistungsfrei an?

Magst du dich auch dann, bist du normal,
Fällst keinem auf und nicht aus der Rolle.
Oder gerät dir Alltag langweilig und schal,
Bemerken andere nicht: Das ist eine Tolle?

Kannst du dich ohne Leistung lieben,
Dich akzeptieren, schaut keiner hin?
Muss Ehrgeiz gesamtes Sein eintrüben?
Machen leistungsfreie Bereiche dir Sinn?

Du lernst, Anspruch Grenzen zu setzen.
Du brauchst nicht nur Erfolg und Macht.
Wir sind Wesen: zart, sanft, zu verletzen.
Gefühls-Freiräume suchen wir mit Bedacht.

Zwang zur Besonderheit, zur Grandiosität
Lässt dich nicht entspannen, dich nicht los.
Hinter dem Angst vor Minderwertigkeit steht:
Nichts bleibt von mir, mach ich mich nicht groß.

Grandiosität würde eher einsam machen.
Was soll ich mit Macht, bin ich so allein?
Lieber unperfekt sein und darüber lachen
Als für Spitzenleistung bewundert zu sein.

Unzureichende Selbstdisziplin

Nicht alle, die ein Kind bekommen,
Sind damit als Eltern qualifiziert.
Das wird meist in Kauf genommen,
Solange nichts Schlimmes passiert.

Für Autos braucht es Führer-Schein,
Wird sonst aus Verkehr gezogen.
Eltern jedoch kann hier jeder sein.
Auch wer dem Kind nicht gewogen.

Wenn überfordert Bezugs-Personen,
Die sehr wenig am Kind interessiert,
Und davon gibt es viele Millionen,
Wird das Kind nicht genug motiviert.

Wenn die Eltern träge, bocklos sind,
Lieber fernsehen als Kind anschauen,
Was vermitteln sie damit dem Kind?
Woran kann es Stärke aufbauen?

Wenn Eltern ohne Selbst-Disziplin,
Was zeigen sie damit dem Kind?
Wie Kind zur Mündigkeit erziehen,
Wenn Eltern nicht mündig sind?

Wenn Eltern leicht zu frustrieren,
Wie soll Kind durchhalten lernen?
Was nicht alsbald zu kapiern,
Werden sie aus Leben entfernen:

Ich kann das hier nicht aushalten.
Das überfordert mich doch total.
Sollen andere das lieber gestalten.
Ohne Spaß ist mir das sehr egal.

Konflikt wird möglichst gemieden.
Schmerz durch Tablette betäubt,
Mit Überzeugungen, sehr rigiden,
Sich vor Verantwortung gestäubt.

Ein Flucht-Weg daraus ist Sucht,
Ein anderer ist die Kriminalität.
Man sucht mit brutaler Wucht
Ob es nicht noch einfacher geht.

Egal, ob sich die Balken bogen,
Ob andere darunter sehr leiden,
Die Sache wird durchgezogen:
Wild handeln, kurz entscheiden.

Neubeeltern für Selbstkontrolle

Manchmal ist gut, Lebens-Ziele zu geben,
Denk-Fühlen handelnd darauf auszurichten.
Um, was erträumt, in Wirklichkeit zu leben,
Gilt es zu üben, auf Spaß zu verzichten.

Wer aufschiebt, kann Träume realisieren.
Nicht stets alles auf einmal und zwar sofort.
Es braucht Beharrlichkeit, Gutes zu initiieren.
Schlaraffenland ist kein uns heilender Ort.

Selbst-Kontrolle fragt: Bin ich auf dem Weg?
Komme ich Ziel näher mit diesem Schritt?
Selbst-Disziplin ist: Ich spüre und überleg:
Wie mache ich wirksam von Herzen hier mit?

Selbst-Kontrolle, Selbst-Disziplin wird gelebt:
Ich als Begleitende zeige dir, wofür das gut,
Weise auf Widerstand hin, der an dir klebt.
Für Selbst-Wirksamkeit mache ich dir Mut.

Kontrolle muss nicht Beherrschen sein.
Kontrolle gehört mit Vertrauen zusammen.
Disziplin setzt man nicht gegen sich ein.
Sie muss nicht Macht-Denke entstammen.

Unterwerfung und Unterordnung

Wertlos und ausgeliefert

Bindung, Kontrolle, Selbst-Wert, Lust
Als Kern-Bedürfnisse kurz benannt.
Sie wertgeschätzt, beachtet bewusst.
Sie befriedigt mit Herz und Verstand.

Gut zu leben, muss es nicht mehr sein.
Nur vier Bedürfnisse wertzuschätzen,
Kann doch für uns nicht schwer sein,
Sich zu lieben, statt sich zu verletzen.

Doch wer sein Leben lang gekränkt,
Wer nie seinen Eigenwert erfahren,
Für den dies Ziel in Sternen hängt
Nach vielen lieblosen Lebens-Jahren.

Es ist wie ein Wunder, dass einigen,
Die selbst als Kinder oft abgewertet,
Gelingt, ihre Kinder nicht zu peinigen,
Obwohl wiederholungs-gefährdet.

Es ist möglich, dass Mensch lernt,
Verletzung aus Kindheit abzulegen,
Dass er Elend nachträglich entfernt,
Auf dass Liebes-Gefühle sich regen.

Wenn wir Kaiser doch noch hätten,
Die zeigten, wo entlang es hier geht,
Oder Führer, doch besser einen netten,
Der was von uns Menschen versteht.

Zum Glück waren meine Eltern streng.
Erduldeten kaum einen Widerspruch.
Manchmal war es für mich sehr eng.
Es blieb ein ängstlicher Stall-Geruch.

Ich lernte, andere wissen es besser.
Es hat keinen Sinn, hier zu kämpfen.
Ich liefere mich lieber ans Messer,
Muss Eigenwert-Sehnsucht dämpfen.

Ich merke zumeist, ich genüge nicht
Dem, was andere von mir erwarten.
Dann sage ich mir immer: Füge dich.
Unterwerfungs-Gesten in mir starten

Mich nicht durch Strafe zu gefährden,
Befolge ich Eltern-Regeln haargenau.
Ich muss noch gehorsamer werden.
Dann loben sie mich. Das ist schlau.

Wer sich verlor, hat nichts zu verlieren.
Strenge zerstört echte Eigenständigkeit.
Eltern-Strenge kann man kompensieren.
Zur Anpassung oder Rebellion bereit.

Obwohl er heimlich die Eltern hasste,
Vor Wut und Traurigkeit außer sich,
Bleibt mancher der Eltern-Angepasste,
Spürt identifiziert das Grausen nicht.

Es war gut, dass mich Eltern bestraft.
Ich wäre heute außer Rand und Band.
Dass ihr mit Wort und Rohr-Stock tragt,
Habe ich erst jetzt als richtig erkannt.

Solche wie mich muss man zwingen,
Sonst geraten die auf schiefe Bahn.
Liebe und Geduld wird nicht bringen.
Was soll dieser Einfühlungs-Wahn?

Natürlich besitze ich auch Waffen,
Nur gut versteckt und sehr raffiniert.
Passiv-aggressiv kann ich schaffen,
Dass ein Abhängiger bei mir pariert.

Bei anderen kommt Wut nach oben,
Wenn andere streng oder strafen.
Gezwungen zu wüten und zu toben,
Sind sie ewig Wolf unter Schafen.

Auf die Dauer ist die Dauer-Rebellion
Für Freundschaft und Liebe schädlich.
Dies als Eltern-Strenge-Kompensation
Zwar verständlich, aber nicht redlich.

Denn oft Rebell, genau betrachtet,
Sollten wir es uns moralisch erlauben,
Abweichler sehr ähnlich missachtet,
Wie die Eltern zu müssen es glauben.

Die einen rebellieren ohne Unterlass,
Andere strecken sich nach der Decke.
Wächst auch auf Eltern-Gräbern Gras,
Der Selbst-Wert bleibt auf der Strecke.

Neubeeltern für aktive Mitgestaltung

Unterwerfung setzt man Teilhabe entgegen.
Du entscheidest mit, wie ich dich fördern soll.
An deiner Mitgestaltung ist mir viel gelegen.
Ich bestimme nicht. Bei Nein ich nicht groll.

Musst nicht ehrerbietig noch rebellisch sein,
Weder kindlich hörig noch trotzig stagnieren,
Willst dich nicht größer machen noch klein,
Willst dein Leben gleichberechtigt führen.

Erwachsen werden heißt sich entscheiden:
Was brauche ich für mich? Was tut mir gut?
Wie mehre ich Freude, mindere ich Leiden?
Wie mache ich mir statt Angst besser Mut?

Was meinst du, wenn ich Rückmeldung gebe,
Wenn du deine Ziele zurzeit nicht erreichst,
Dich als unterwürfig oder rebellisch erlebe,
Du mehr Kind denn Erwachsenen gleichst?

Es könnte sein, dass das dir Ärger bereitet,
Dass du dich ertappt fühlst von mir dabei.
Auch Ärger auszudrücken, wirst du begleitet.
Zu experimentieren deine Chance hier sei.

Aufopferung

Selbst-Wert kann sich kaum entfalten,
Da die Eltern hauptsächlich schwach.
Kind muss Familie zusammenhalten.
Selbst-Wert-Entwicklung liegt brach.

Wird Eltern-Pflicht ans Kind delegiert,
Hat es deren Funktion übernommen,
Dies zu Dauer-Überforderung führt.
Das kann Kind nicht gut bekommen.

Ich muss Laden am Laufen halten.
Ohne mich bricht alles zusammen.
Das schaffen sie nicht, meine Alten.
Also muss ich mich mutig ermannen.

Ich stelle meine Bedürfnisse zurück,
Schiebe eigene Vergnügungen auf,
Verhelfe gern anderen zum Glück,
Bevor ich mich in Sehn-Sucht verlauf.

In Beziehungen komme ich zu kurz,
Kann von anderen nichts verlangen.
So ist mir Zusammensein schnurz.
Weiß mit anderen nichts anzufangen.

Ich habe anderen so viel gegeben,
Die können das kaum anerkennen.
Pflicht und Mühe ist mein Leben.
Was ich brauche, nicht zu benennen.

Ich komme mit mir besser ins Reine,
Muss ich andere nicht unterstützen,
Mache ich endlich nur das Meine,
Dass mich andere nicht besitzen.

Neubeeltern zum Erlauben eigener Bedürftigkeit

Für wen da sein meint nicht, sich zu opfern.
Egoistisch und sozial ist kein Widerspruch.
Irrtümliche Werte oft in unserem Kopf wär'n,
Irrational vermengt mit Herkunfts-Geruch.

Sagte die Mutter häufig: Wenn ihr nur habt.
Ich verzichte gern auf viel um euretwegen.
Mit eurem Erfolg ihr genug Freude mir gabt.
An meinem Erfolg war mir nichts gelegen?

Kann es sein, du hast das internalisiert,
Die Haltung mit Mutter-Milch aufgesogen,
Auch selbstaufopferndes Leben geführt,
Dich um gelingendes Leben betrogen?

Ist es für dich Zeit, Grenzen zu setzen,
Für eigene Rechte fest einzustehen,
Eigen-Bedürfnis nicht mehr zu verletzen,
Weg nach innen zum Herzen zu gehen?

Sozial kann echt sein, wer sozial zu sich,
Sich selbst in den Herz-Raum einbezieht.
Mit herzenskühler Selbstlosigkeit brich',
Hörst du dabei Mutters Lebens-Lied.

Wie könnte dich dabei unterstützen?
Was brauchst du an Anregung von mir?
Welche Rückmeldung könnte dir nützen?
Wird dir was zu viel, dann sage es mir.

Streben nach Zustimmung und Anerkennung

Ein Kind denkt: Ich bin nichts wert,
Wird es nur, wenn brav, beachtet.
Wohlverhaltend Belohnung erfährt,
Ansonsten einsam verschmachtet.

Liebe, die an Bedingung gebunden,
Hat das Wort Liebe nicht verdient.
Wer bedingt liebenswert gefunden,
Fühlt sich entwertet und geschient.

Bedingte Bindung ist wenig sicher,
Erzeugt kaum ein Selbst-Vertrauen,
Fremdbestimmen lässt sich, wer
Nicht auf Eigenwert kann bauen.

Ich sehne mich, geliebt zu werden,
Also mache ich es anderen recht.
Tadel anderer kann mich gefährden.
Ohne Fremdlob bin ich schlecht.

Wenn andere mich anerkennen,
Ihre Augen vor Freude strahlen,
Kann ich mich Glücks-Pilz nennen,
Mich im Strahle Klügerer aalen.

Mich durch andere zu erleben,
Mache ich gern mal den Clown,
Muss in den Vordergrund streben
Oder Eigenwelt um mich erbau'n.

Neubeeltern zur Selbstwertschätzung

Du bist, wer du bist, nicht, was du hast.
Status schafft nur scheinsichere Hüllen.
Abhängig von Zuspruch du dich verpasst.
So wird sich Dasein schwerlich erfüllen.

Setzt du dich Wert-Schätzung anderer aus,
Willst du Wohlwollen anderer erzwingen,
Bist du dort, nicht bei dir selbst zu Haus.
Selbst-Wert-Erfahrung wird nicht gelingen.

Wer du selbst bist, bist du in deinem Kern.
Diesen Kern nimmst du mit Wohlwollen an.
Ich hab dein Herz, nicht Erscheinung gern.
Herz bleibt, Erscheinung vergehen kann.

Du findest zu dir heim, zu deinem Wesen,
Erkennst du dich und erkennst du dich an.
Da wir von Fremd-Wertschätzung uns lösen,
Man Selbst-Wert wahrhaft schätzen kann.

Emotionale Gehemmtheit

Überwacht und gehemmt

Bindung, Kontrolle, Selbst-Wert, Lust:
Seelen-Bedürfnisse sind zu beachten.
Sich des Wohltuenden aktiv bewusst,
Hat Lust bei uns nicht das Nachseh'n.

Lust braucht Raum, sich zu zeigen,
Braucht Gefühle, die frei fließen,
Akzeptanz für das, was uns eigen,
Braucht Bereitschaft zu genießen.

Lust zu mehren, Unlust zu meiden
In Beziehungen sowie in Aktionen,
Erlaubt und viel besser als Leiden.
Wir dürfen uns lieben und belohnen.

Lust ist viel mehr als Triebabfuhr.
Lustmord tut dem Opfer nicht gut.
Lust ist freudiges Hiersein pur.
Lust einladen erfordert meist Mut.

Wie oft macht Lust uns verschämt?
Wie oft halten wir Freude zurück?
Oft wird Unlust als Pflicht verbrämt.
Freudlos vermeiden wir Glück.

Gefühle sind nicht immer geheuer.
Manchmal brechen sie in uns auf.
Weiß ich nicht, wie ich sie steuer,
Nehmen Gefühlsängste ihren Lauf.

Es gibt Gründe, Gefühle zu meiden,
Auch wenn Vermeidung nicht heilt.
Besser kalt sein als Angst erleiden.
Obwohl man Kälte so weiter verteilt.

Eltern, die emotionslos scheinen,
Können Gefühle schwer ertragen.
Kinder strafen zu müssen meinen,
Da sie Gefühle zu zeigen wagen.

Kind wird meist nicht gern bestraft,
Vor allem nicht denen, die es liebt.
Aus Angst vor Strafe Kind erbravt,
Gefühle nicht mehr von sich gibt.

Auch Spontaneität ist gefährlich,
Denn spontan sich Gefühle zeigen.
So machen die Kinder mehr sich
Kontrolliertes Verhalten zu Eigen.

Kind wird früh, wie andere künftig,
Gut kontrolliert und stets sachlich,
Scheinerwachsen, frühvernünftig.
Aus Gefühl ich mir nichts mach ich.

Anschein von Ruhe und Bedacht
Bei dauergezähmter Spontaneität
Wird ängstlich zu Image gemacht.
Wer das nicht macht, ist eher blöd.

Bevorzugt werden klare Strukturen
Bei Verwaltung, Militär und Polizei.
Man erteilt Befehle, eicht die Uhren,
Lebt so gesichert, aber nicht frei.

Doch andere neigen zu Exzessen,
Saufen oft bis zum Augenstillstand.
Gefühlszurückhaltung zu vergessen,
Sich im Ausnahmezustand befand.

Tags Doktor Jekyll, nachts Mister Hyde,
Tagsüber brav, nachts verkommen,
Noch am Morgen zur Reue bereit,
Dann sabotiert, was vorgenommen.

Werden die Gefühle abgespalten
Spaltet sich oft auch Persönlichkeit.
Man könnte sich zusammenhalten,
Mutig zur Gefühls-Integration bereit.

Neubeeltern für Gefühlsfähigkeit

Du sagst, du kannst Gefühle kaum fühlen,
Gefühle ausdrücken falle dir doppelt schwer.
Gefühle durften daheim keine Rolle spielen.
Dort war man schlau, doch Herz war leer.

Gehemmt lässt sich oft wiederbeleben.
Gefühls-Muskeln lassen sich auftrainieren.
Vielfalt der echten Gefühle wir anstreben,
Sich formend zwischen Denken und Spüren.

Lass uns bei den Empfindungen beginnen.
Was ist, spürst du in deinen Leib hinein?
Ist da ein Druck, Ziehen, Kribbeln innen?
Welches Gefühl mag da verborgen sein?

Magst du, gehe langsam durchs Zimmer:
Du bist nachdenklich: Was macht der Blick?
Du wirst traurig: Was ändert sich immer?
Nuancen erspüren führt zu Fühlen zurück.

Was ist im Leib bei Ärger oder bei Freude?
Wie fühlen sich Brust-Raum und Hände an?
Spürbewusster dein Leib-Erleben begleite.
Irgendwann fängt in dir Gefühl wieder an.

Ich kann dir auch meine Gefühle anbieten,
Dass du erfährst, was zu fühlen möglich.
Gefühle sind zu fühlen, nicht zu mieten.
Hüte Gefühle, behandle sie pfleglich.

Da ich ebenfalls in der Situation wäre,
Stelle ich mir vor, eher verärgert zu sein.
Ich würde traurig sein bei dieser Affäre?
Hierbei stellten sich bei mir Ängste ein.

Ich bin froh, dass du das von dir gezeigt.
Mich wundert, dass Stunde so schnell um.
Mich wurmt, dass ich die Chance vergeigt.
Dein Zuspätkommen nehm' ich dir krumm.

Überhöhte Standards und unerbittliche Ansprüche

Da Eltern Liebe für Leistung geben,
Formt sich beim Kind ein Charakter,
Nur bestimmt von Leistungsstreben.
Für Lust ist darin kaum Platz mehr.

Kind durch Eltern-Bedingung erfährt:
Leistung wirkt scheinbar als Elixier.
Wenn ich gut bin, bin ich was wert.
Geht es noch besser, schneller hier?

Für Ehre wird mit Freude gegeizt.
Wirksamkeit wird Handlungs-Gebot.
Perfekt zu werden, wird ausgereizt.
Enger Zeit-Plan zeigt seelische Not.

Man muss stets beschäftigt sein,
Pausen und Ruhe sind zu meiden.
Ohne Leistungen bricht man ein.
An Leistung Geister sich scheiden.

Oder andere Leistung verweigern,
Steigen aus Leistungs-Rahmen aus,
Sich in Alternativen rein steigern,
Da leisten für Liebe ihnen Graus.

Neubeeltern zu freundlichem Selbstumgang

Leben ist nimmer nur Arbeit samt Fron.
Nicht gesund für Seele, stets zu leisten.
Sie braucht Liebe, Freude, nicht nur Lohn.
Nicht besser wird was, tun es die meisten.

Arbeit soll gelingendem Leben dienen.
Leben ist nicht nur für Arbeit gedacht.
Gern setzen uns auf Leistungs-Schienen,
Denen Selbst-Ausbeutung Profit erbracht.

Sein ist nicht nur Sorgsamkeit und Pflicht,
Perfektion, Ehrgeiz und Karriere-Streben,
Reichtum, Wohlstand, Ernst und Verzicht.
Auch Spiel und Glück zählen zum Leben.

Wenn wir uns unnachgiebig bewerten,
Spitzen-Leistungen uns abverlangen,
Wir Glück, Liebe und Freude gefährden.
Im Kerker des Perfektionismus gefangen.

Zu erleben ist: Ich bin zu mir selten streng,
Nehme mich nicht zu ernst, nicht so wichtig.
Von Gesellschafts-Urteil ich kaum abhängig'.
Zumeist bestimme ich, was für mich richtig.

Hervorhebung des Negativen

Für überängstliche Eltern lauern
Katastrophen, immerzu, überall.
Optimisten sie eher bedauern.
Ihr Leben ist ein Bedrohungs-Fall.

Katastrophen-Berichte beweisen:
Nirgends ist es wirklich sicher.
Da verliert man Lust zu reisen.
Unglücke sind wahrscheinlicher.

Falls sie noch Initiativen starten,
Sind sie aufs Schlimmste gefasst.
Schlechteste Lösung sie erwarten.
Haar in Suppe in Kram gut passt.

Kind lernt dabei: Geht es mal gut,
Kommt sicher bald noch ein Übel.
Ist wer voll Optimismus und Mut,
Holt ihn alsbald doch der Döbel.

Gegen Gefahren hilft versichern
Und sich im Vertrauten bewegen.
Neues erlebt man so nicht gern.
Kein Risiko auf fernen Stegen.

Oder man sucht im Gegenteil
Gefahrenreiche Situationen auf.
Ich bleibe schon irgendwie heil,
Gehe nicht wie Vorgänger drauf.

Neubeeltern zu mehr Optimismus

Ich habe dir gesagt, das gehe schief.
Doch du wolltest nicht auf mich hören.
Wer hier noch optimistisch ist, ist naiv.
Über Naivität kann ich mich empören.

Du kannst dich aus Negativem bringen:
Wie könnte man Zukunft heller sehen?
Wie würde eher Positives dir gelingen?
Kannst Pessimismus-Fälle du verstehen?

Gefahr, dass Pessimist oft behält Recht.
Dass er fehlt liegt, ist nicht zu beweisen.
Was nicht mies ist, macht man schlecht.
Mich zu verbrennen, erhitze ich Eisen.

Es erfüllt sich oft, was man prophezeit.
Unbewusst wirken Suggestionen ein.
Optimismus aus Suggestions-Sog befreit.
Positiv schauen muss nicht dusselig sein.

Selbst-Suggestion ist: Es wird klappen.
Kann sein, ich muss warten und viel lernen.
Lebens-Lüge, Selbst-Täuschung, Attrappen
Will ich zugleich aus Dasein entfernen.

Bestrafungsneigung

Leben für ein Kind wenig lustig,
Mit Eltern, die ihm vermitteln:
Du bist böse. Man muss dich
Stets bestrafen und bekritteln.

Dabei prägt ein Kind sich ein:
Das Böse ist niederzuhalten.
Dazu muss schon Strafe sein
Als Mittel elterlicher Gewalten.

Um nicht ins Böse abzugleiten,
Muss man Regeln befolgen.
Nur unnachgiebig beizeiten
Wird es uns hier wohl geh'n.

Strenge Regeln müssen sein:
Ordnung, Gehorsam, Pflicht.
Chaos bricht sonst hier ein.
Anders geht es im Leben nicht.

Oder aber heuchlerische Milde:
Ich will dir noch mal verzeihen.
Aber ich bin genau im Bilde,
Willst du dir das wieder leihen.

Neubeeltern zur Fehlerakzeptanz

Kind zu bestrafen, oft aus Hilflosigkeit,
Aus Sadismus, oft in Kindheit erworben.
Strafe ich nicht, macht sich Böses breit.
Kind ist böseartig, gemein und verdorben.

Mich zu bestrafen, macht keinen Spaß.
Warum nur mich für Versagen quälen?
Freude zu mehren, ist Beurteilungs-Maß.
Strafe ich mich, wird mir Freude fehlen.

Ich kann mir Fehler und Mängel vergeben.
Auch du brauchst nicht perfekt zu sein.
Leichter und freier wird derart das Leben.
Mehr Freude samt Liebe stellt sich ein.

Wer Fehler macht, kann daraus lernen.
Wer lernt, wird nie gleiche Fehler machen.
Härte und Strenge aus Sein wir entfernen.
Wer Fünfe gerade macht, kann mehr lachen.

Teil 9: Was Partnerschaftlichkeit zerstört

Mangelnde Existenzberechtigung

Manche haben, schon bevor zu geboren,
Zurzeit, da sie im Mutter-Leib geschwebt,
Kontakt zur Mutter und zu sich verloren,
Da sie massive Unterbrechungen erlebt.

Auch nach Geburt wird von uns gespürt,
Ob wir willkommen sind auf dieser Welt,
Ob unser So-Sein liebevoll akzeptiert,
Oder ob man uns für nicht wichtig hält.

Es geht um unsere Existenz-Berechtigung:
Wer oder was erlaubt uns, hier zu sein?
Letztlich geht es um Selbst-Ermächtigung:
Ich lasse mich voll auf mein Leben ein.

In früher uns prägender Erlebens-Zeit
Werden schon Lebens-Weichen gestellt:
Haben wir Grund-Gefühl von Sicherheit
In auch rauer Wirklichkeit dieser Welt?

Fühle ich, nicht willkommen zu sein,
Legt sich Daseins-Angst auf die Seele,
Stellt sich Verunsicherung bei mir ein,
Mit der ich mich durchs Leben quäle?

Später, wenn wir Sprache verstehen,
Werden in uns Überzeugungen aktiviert,
Mit denen wir durch das Leben gehen,
Bis das Wunder der Liebe uns passiert:

Wir denken: „Ich gehöre nicht hierher.
Ich bin nicht willkommen auf der Welt.
Vieles überfordert mich, fällt mir schwer.
Mein Leben ist meist in Frage gestellt.“

Wer auf diese Art aufs Leben schaut,
Sieht eher auf Risiken und Probleme,
Sich lieber selbst als anderen vertraut,
Sucht eher Konflikt, nicht das Bequeme.

Solch Mangel an Seins-Berechtigung,
Dieses Gefühl, nicht geborgen zu sein,
Macht vieles im Leben eher lästig und
Vermittelt die Sorge: „Ich bleibe allein.“

Überzeugung heißt: „Ich bin nicht okay.“
Dadurch wird jeder Kontakt eingefärbt.
Wenn ich diese Haltung recht versteh,
Wird sie endlich nicht tiefer eingekerbt.

Ausweg: Differenziertheit und Wahrheit

Alte Muster sind nicht leicht aufzulösen.
Ignorieren hilft nicht, auch nicht Kampf.
Sie dienen Überleben, nicht dem Bösen,
Deuten auf sehr frühen Seelen-Krampf.

Wer nicht betroffen, soll darauf achten,
Nicht auf das Nicht-Okay reinzufallen,
Den anderen nicht dafür zu verachten,
Sich nicht in Überlegenheit zu gefallen.

Wer nicht betroffen, soll Stärken sehen,
Die durch stetes Nicht-Okay entstanden.
Negatives wird kaum auf Nerven gehen.
Man muss nicht bei Ablehnung landen.

Menschen, die unsere Welt so erleben,
Sollten wir klar sagen: „Du gehörst dazu.“
Wir sollten deutlich Geborgenheit geben:
„Unsicher, überfordert bist nicht nur du.“

„Deine Kritik ist mir zumeist willkommen.
Ich schätze deine Unbestechlichkeit.
Dein Bedenken wird ernst genommen.
Ich hoffe, auch du bist konsensbereit.“

„Du weißt, Welt kann man anders deuten.
Es gibt andere, die fühlen sich hier wohl.
Die gehören nicht zu dummen Leuten,
Reden nicht nur blöd, flach und hohl.“

Maßlosigkeit

Außenleben beginnt mit Säugen, Stillen,
Zuwendung, Reinigen, Erproben, Ruhn.
Stärkt diese Zeit unseren Lebens-Willen,
Oder haben wir es mehr mit Angst zu tun?

Wird mir zum Anfang genug gegeben?
Ist stets, was ich brauche, für mich da?
Kann ich hier ein erfülltes Leben leben?
Sind die, die mich umsorgen, mir nah?

Brauche ich hier keine Not zu erleiden?
Werde ich leiblich und seelisch auch satt?
Muss als Baby ich mich nie bescheiden?
Für Bescheidenheit später es Zeiten hat.

Oder: Bekomme ich niemals hier genug?
Reicht das, was da, nicht für mich aus?
Erscheint mir Mitwelt voll von Betrug?
Wird mir jeder Verzicht dadurch Graus?

Es geht darum, rechtes Maß zu finden:
Werde ich im Leben zu kurz gehalten?
Muss ich stets Mangel hier überwinden
Und den Alltag in Kargheit gestalten?

Oder: Werde ich im Überfluss ertränkt?
Nach Strich und Faden allseits verwöhnt?
Wird mir, was nicht gebraucht, geschenkt?
Ist hier jegliche Knappheit total verpönt?

Muss ich mich gegen Abfüllung wehren,
Oder fülle ich mich alleine weiterhin ab?
Muss ich ständig Besitz-Stand mehren,
Weil ich in mir nur seelische Leere hab?

Kind kann ohne Hilfe nicht existieren,
Lernt früh Strategie, sich Hilfe zu holen,
Um so Bedürftigkeit zu kompensieren,
Wir bewährte Wege meist wiederholen.

Kind zu sein wird verkoppelt mit Mangel.
Kindheit wird verbunden mit Überdruß.
Kindheits-Erfahrung hat uns an der Angel.
Altes zu wiederholen, erscheint als Muss.

Meist lange sind wir keine Kinder mehr.
Doch setzen wir uns aus Angst vor Not
Gegen Erwachsen-Werden zur Wehr.
Unabhängig-Sein ängstigt wie der Tod.

Verkindlicht bleiben wir Fass ohne Boden.
Maßlose Gier zwingt zu mehr und mehr.
Wir verfallen Wechsel-Diktat der Moden
Und bleiben trotz Überfluß innerlich leer.

Ausweg: Wärme und Großzügigkeit

Jetzt ist Eigenverantwortlichkeit dran.
Ein Boden wird ins Fass eingezogen.
Man Gier sich liebend ersetzen kann.
Von sich wird man nur selten betrogen.

Ich habe Kraft, erhalte, was ich brauche,
Finde Wege allein, bin in mir geborgen.
Mit Grenzen ich nur mein Ego stauche.
Kann, was ich brauche, selbst besorgen.

Ich setze dir Grenzen, wenn sie da.
Auch andere dürfen Grenzen setzen.
Trotz der Grenzen bleiben wir uns nah.
Grenz-Setzen muss keinen verletzen.

Gerade ein König wird mal verzichten.
Mit wenigem kann ich zufrieden sein.
Mangel wird mich nicht gleich vernichten.
Ich lebe gut weiter, bin ich mal allein.

Wer anders als ich kann für mein Leben
Die volle Verantwortung übernehmen?
Ich kann nach innerer Sicherheit streben,
Mich außenabhängig nicht mehr zu lähmen.

Selbstgenügsamkeit und Rückzug

Je nachdem, welche Grunderfahrung
Im Umgang mit dem Maß gesammelt,
Erfährt Heilendes seine Bewahrung
Oder die Leibseele weiter gammelt.

Verlief Still-Phase günstig, oral erfüllt,
Entsteht ein stabiles, autonomes Ich.
Menschen, liebe- und maßvoll gestillt,
Beziehen oft sozial unverkrampft sich.

Doch ist Still-Phase ungünstig gelaufen,
Wächst Tendenz, Distanz zu halten.
Nähe-Wunsch wirft man über Haufen,
Um Leben überautonom zu gestalten.

Ich komme hier besser alleine klar.
Das schaffe ich, brauche nicht so viel.
Bedürftigkeit mache ich nicht offenbar,
Ich entwickle den Selbst-Versorger-Stil.

Gebt ihr nicht genug und was ich will,
Werdet ihr sehen, was ihr davon habt.
Kontakt-Bedürfnisse schalte ich still,
Bin zu Selbst-Genügsamkeit begabt.

Trotziger Rückzug ist eine Gefahr.
Man wiederholt so Kindheits-Erleben.
Obwohl die Situation ganz anders war,
Beginnt man, Unterschied aufzuheben.

Man verliert sich in seiner Einsamkeit.
Ich komme allein klar, bleibt Leitmotiv.
Trauriges Kind in uns ist nicht befreit,
Das allein im Kinder-Zimmer schlief.

Ausweg: Autonomie

Kind in uns und anderen wir erspüren,
Lassen es im Trotz nicht mehr allein,
Lassen uns von Einsamkeit anrühren,
Mit ihm in seinen Ängsten zu sein.

Wie hast du damals einsam geweint,
Bis Tränen-Strom in dir erloschen,
Hast dein Nähe-Bedürfnis verneint,
Durchhalte-Phrasen gedroschen.

Dein Ich-komme-allein-Klar meint:
„Ich will alten Schmerz nicht spüren,
Will nie mehr, dass mein Kind weint,
Will nicht an Verdrängung rühren.“

Du musst Überzeugung nicht glauben.
Was gewohnt ist, ist darum nicht wahr.
Überzeugungen oft uns Freiheit rauben.
Alt-Elend wird in ihnen meist offenbar.

Was wir denken, muss nicht stimmen.
Mit Ideen kann man sich vermeiden.
Statt im Strom der Liebe zu schwimmen,
Lassen sie oft unter Hass uns leiden.

Wir Menschen sind soziale Wesen.
Wir brauchen einander zum Gedeihen.
Isoliert werden wir selten genesen.
Aus Isolation wir uns besser befreien.

Ich darf Bedürfnis haben und zeigen.
Ich muss nicht alles alleine machen.
Darf tanzen im Gemeinschaft-Reigen,
Mit euch zusammen leben und lachen.

Ich darf Zugehörigkeiten genießen,
Mir für Beziehung Erlaubnis geben,
Muss nicht im Sozial-Trotz verdrießen,
Darf mir Hilfe holen im Alltags-Leben.

Bedürftig zu sein, ist nicht verkehrt.
Es ist gut, Bedürfnisse zu benennen,
Damit die Mitwelt sie auch erfährt,
Zusammen wir sie befriedigen können.

Verführung

Manche Menschen erleben früh im Leben
Im Umgang mit ersten Bezugs-Personen,
Dass sie für Große den Partner abgeben,
In Rollen geraten, die fordernd bedrohen.

Bezugs-Personen verwechseln ihr Kind
Mit Partner, der nicht zur Verfügung steht,
Weil sie selbst derart Nähebedürftig sind
Dass sich Eltern-Kind-Aufteilung fast dreht.

Sie kommunizieren schräg, manipulieren
Tagein, tagaus an ihren Kindern herum,
Wobei die zumeist Orientierung verlieren,
Freies Kind in ihnen schalten sie stumm.

Heimlich als Partner-Ersatz missbraucht
Sind sie wichtig, doch nicht wirklich gemeint.
Kinder-Seele wird zusammengestaucht.
Vieles ist anders, als es Kind erscheint.

Kind wird von Als-ob-Person überlagert.
Gefühle werden auf erwünschte reduziert,
Mitwelt-Erleben willfährig abgemagert.
In Schein-Welt wird Kindheit inszeniert.

Bin ich echt oder bin ich nur als-ob?
Wird Kind in uns nicht wahrgenommen,
Entsteht Verwirrung in Herz und Kopp?
Dauerverwirrung kann nicht bekommen.

Wann immer ich das liebe Kindchen bin,
Bekomme ich genug Nähe und Kontakt.
Mit Charme ziehe ich andere zu mir hin.
Gefühle werden hinter Lächeln verpackt.

Ich überlächle Angst und Unsicherheit.
Ich flirte verführerisch, necke und locke.
Charme ist meine Kontakt-Möglichkeit.
Charmant, auch wenn ich was verbocke.

Ich verzichte auf den eigenen Willen.
Selbst zu werden, wird gefährlich sein.
Verführend muss ich Sehnsucht stillen.
Doch ernsthaft lasse ich mich nicht ein.

Verführung ist bei uns Normal-Verhalten:
Mode, Marketing, Werbe-Psychologie.
Derart wir Oberflächen-Kontakt gestalten.
Doch Seelen-Tiefe entdecken wir nie.

Es erfordert Mut, Spiel zu unterbrechen,
Als Verführender, Verführter zu wagen,
Oberfläche des Scheins zu durchstechen,
Verführen der Liebe wegen zu vertagen.

Ausweg: Echtheit, Charme und Sinnlichkeit

Wir unterbrechen, schauen achtsam hin:
Wie wickle ich andere um den Finger?
Wie ist mir, wenn ich Gewickelter bin?
Wie hohl lächeln Nettigkeits-Erbringer?

Wie setze ich Charme wirksam ein,
Um Ziele auf meine Art zu erreichen?
Was wäre, ließe ich Lächeln sein?
Wie würde Angst mich beschleichen?

Ich brauche mich nicht zu verstellen.
Ich muss keinen beeindrucken hier.
Ich darf auch Menschen verprellen,
Erlaube ein deutliches Nein ich mir.

Ich darf Bedürfnisse haben und zeigen.
Ich brauche nicht dauernd zu werben.
Ich darf klar dir meine Meinung geigen,
Muss wegen der Klarheit nicht sterben.

Wer verführt, sich immer selbst verletzt,
Wird, weil er sich selbst dabei verbirgt,
Nicht um seiner selbst willen geschätzt.
Verführung meist Fremdheit bewirkt.

Macht und Kontrolle

Schlüssel-Funktion für Tor Partnerschaft
Haben die Themen Macht und Kontrolle.
Sie nehmen Paaren Schwung und Kraft,
Fesseln sie meist an traditionelle Rolle.

Wer sich mächtig wähnt, hat es nicht gern,
Dass man sein Macht-Gehabe bespricht.
Transparenz in Sachen Macht liegt ihm fern.
Über Hierarchie redet man besser nicht.

Denjenigen, denen Macht viel bedeutet,
Denen, die Macht-Themen unterdrücken,
Hat in Kindheit oft Macht-Glocke geläutet.
Sie hatten sich meist vor Eltern zu bücken.

Ihr inneres Kind ist verzweifelt, verloren.
Hat sich nach Nähe und Liebe gesehnt
Von denen, die es einstmals geboren.
Doch Liebe zu zeigen, war denen verpönt.

Statt Liebe erlebten sie Macht, Gewalt.
Nähe wurde durch Gehorsam erreicht.
Nur wer mächtig ist, hat sicheren Halt.
Wer oben steht, sich Vorteil erschleicht.

Macht-Ausübung zu Vereinsamung führt.
Macht-Besessener in Teufels-Kreis gerät.
Macht-Trommel wird schneller gerührt.
Liebes-Chance nur noch weiter verweht.

Solch machtbesessene Führungs-Kräfte
Sind von Untergebenen kaum zu erziehen,
Bevor man verschwendet Lebens-Säfte,
Sollte man ihnen rechtzeitig entfliehen.

Was unseren Einfluss auf Macht betrifft,
Sind wir eher beschränkt als allmächtig,
Wer Einfluss-Grenzen nicht überprüft,
Macht sich selbst der Macht verdächtig.

Ganz ohne Macht und ohne Hierarchie
Wird sich Gesellschaft nicht lenken lassen.
Die Frage stellt sich uns nur, ob wir sie
In förderliche, nützliche Formen fassen,

Ob wir Macht auf Aufgabe begrenzen,
Wo es möglich, gleichberechtigt sind,
Die Mächtigen nicht länger bekränzen,
Uns nicht verhalten als Opfer und Kind.

Ausweg: Kraft und Schutz

Es gilt, Macht von Gewalt zu trennen,
Den Sog der Macht zu durchschauen,
Destruktives der Macht zu erkennen,
Freien Bezug zur Macht aufzubauen.

Unverkramptes Verhältnis zur Macht
Findet man, da man Fall-Stricke kennt,
Weiß, dass Macht nie Liebe gebracht,
So dass man sich nicht in ihr verrennt.

Macht als Schutz ist für mich veraltet.
Ich brauche den Schutz nicht mehr.
Verletzlich wird Leben neu gestaltet,
Fällt Schwäche anfangs auch schwer.

Ich darf schwach sein, werde dabei
Von den Freunden voll respektiert.
Erst in Vollständigkeit bin ich frei,
Der Weg durch Machtlosigkeit führt.

Kontakt ist ohne Kontrolle möglich.
Wahrer Respekt braucht keine Gewalt.
Sich hinter Macht verbergen, ist kläglich.
Unser Herz wird auf die Art eiskalt.

Ich darf mich in Liebe fallen lassen
Und werde dennoch hier unterstützt,
Muss meine Schwäche nicht hassen,
Weil sie meiner Menschlichkeit nützt.

Destruktive Schuldgefühle

Viele wollen Verantwortung zu meiden.
Trick dabei, dass man sich Opfer nennt.
Opfer sind schuldlos, dieweil sie leiden.
Verantwortung wird derart abgetrennt.

Kinder fühlen sich häufig als Täter.
Sie ziehen zu viel Verantwortung an.
Schuld-Gefühl bei dem entsteht, wer
Sich nicht genügend abgrenzen kann.

Für Kinder ist die Welt meist magisch.
Grenzen sind ihnen meist nicht klar.
Geschieht um es herum, was tragisch,
Kind glaubt oft, dass es beteiligt war.

Bezugs-Personen haben es so leicht,
Kindern Schuld-Gefühle einzureden:
„Da du kamst, habe ich nichts erreicht.
Du bist schuld, dass wir uns befehlen.“

„Weil du als Kind oft schwierig warst,
Hat unsere Beziehung sehr gelitten.“
Dass Eltern-Kommunikation verquast,
Wird vehement von beiden bestritten.

Dank Verstrickung in Allmachts-Muster,
Der Sehnsucht geschuldet, wert zu sein,
Wirkt auf Kind Zuschreibungs-Frust sehr,
Reden sich Kinder die Schuldigkeit ein.

Was von den Eltern im Frust gesagt,
Wird von Kindern wörtlich genommen.
Schuld-Gefühl Lebens-Kraft zernagt:
Wieso bin ich nur hierhergekommen?

Schuld-Gefühle sind klebriger Leim.
Man übernimmt, was man nicht hat.
Über Seele lagert sich dunkler Schleim.
Lebendigkeit findet kaum noch statt.

Ausweg: Verantwortung und Würde

Ich bin nicht schuld an eurer Misere.
Ihr habt den Weg euch selbst gewählt.
Es liegt nicht in meiner Einfluss-Sphäre,
Wie viel für euch was im Leben zählt.

Ich trage nicht so viel Allmacht in mir,
Euer Denken und Fühlen zu steuern.
Ihr seid nicht die Opfer, die sich hier,
Mich als schuldigen Täter anheuern.

Jeder ist des eigenen Elends Schmied.
Wie ihr lebt, war niemals meine Sache.
Überzeugung, die ihr zum Sein bezieht,
Ich nicht mehr auch zu meiner mache.

Ich muss mich nicht vor euch verneigen,
Nicht so fühlen, wie ihr von mir verlangt.
Ich darf deutlich Wut und Ärger zeigen,
Weil man Gefühl rückhaltend erkrankt.

Schuld macht nicht mehr benommen.
Ich nehme Abstand von mir mit Lachen.
Um etwas von Freunden zu bekommen,
Muss ich nicht mehr klein mich machen.

Ich tue endlich, was ich will, und werde
Dennoch von euch geachtet und geliebt.
Mit falscher Schuld ich mich gefährde.
Zeit ist es, dass man sich Schuld vergibt.

Kein Opfer mich mehr in die Falle lockt.
Keine Schuld-Zuweisung mich bedrückt.
Jedoch, was man eigenhändig verbockt,
Vor dem wird sich nicht länger gedrückt.

Ich darf reichlich Spaß am Leben haben.
Es ist nur Gefühl, das mich runterzieht.
Schuld-Gefühl will ich endlich begraben.
Ab heute singe ich mein Lebens-Lied.

Verwirrung

Unklarheiten in der Kommunikation,
Zuvörderst die von Eltern und Kindern,
Verwirrung stiftend Seele bedroh'n,
Können Entwicklung stark behindern.

Wird Grenze des Kindes überschritten,
Penetrant wieder und immer wieder,
Hat Selbst herben Wert-Verlust erlitten,
Fährt Wertlosigkeit tief in die Glieder.

Kind kriegt kein stabiles Selbst-Gefühl:
Hier beginne ich und dort endest du.
Verwirrt-Sein wird zum Daseins-Stil.
Man-selbst-Sein erscheint wie Tabu.

Kein sicheres Gefühl für Grenzen,
Angst vor Zerfließen, Haltlosigkeit.
Es formen sich Wechsel-Tendenzen.
Panikartiges Gefühl macht sich breit.

Ich weiß und lebe nicht, wer ich bin.
Spüre nicht, wo ich beginne und ende.
Nur schrille Intensität macht mir Sinn:
Alles geben, dann schnelle Wende.

Intensität auch über erotische Spiele:
Reiz und zurück ins Schnecken-Haus.
Wenn ich meine Grenzen nicht fühle,
Gehe ich unbemerkt über sie hinaus.

Ofť ist den Eltern überhaupt nicht klar,
Womit sie Kind durcheinander bringen.
Wie sie wirken, wird oft nicht offenbar.
Selbst-Wahrnehmung will nicht gelingen.

Viele von uns haben niemals gelernt,
Ihre Wirkung auf andere einzuschätzen,
Bedenken deshalb nicht einmal entfernt,
Womit sie handelnd andere verletzen.

Mit wenig Einföhlung und Resonanz
Wurden Eltern oft mechanisch erzogen.
Wer behauptet: Eltern-Sein - ich kann's.
Hat sich zumeist etwas vorgelogen.

Wie leicht mischt sich liebevoller Kontakt
Mit uneingestandener Sex-Bedürftigkeit.
Vom Schmusen mit Kind, das nackt,
Bis zum Missbrauch ist es nicht weit.

Eltern müssen sich selbst gut kennen,
Nähe-Grenzen nicht zu überschreiten,
Kindern erwünschte Nähe zu gönnen,
Ohne ihnen Verwirrung zu bereiten.

Ausweg: Struktur und Intensität
Nein ist erlaubt. Grenzen sind okay.
Ich kann bei meiner Sache bleiben.
Zu meinen Eigeninteressen ich steh,
Lass mich nicht in Verwirrung treiben.

Mich ausnutzen ist bei mir nicht mehr.
Bin nicht mehr fremden Zielen gefügig.
Ich bin dir stets ebenbürtig, bitte sehr.
So, wie ich jetzt hier bin, genüg ich.

Ich bin ich und hier. Du bist dort und du.
Geben und Nehmen wird ausgeglichen.
Ausgleich zu erzielen, ist kein Tabu.
Konflikten wird nicht mehr ausgewichen.

Ich muss nicht Kontakte erotisieren,
Um Gefühl zu haben, wert zu sein.
Lass mich nicht, muss nicht verführen.
Lade andere zu Sachlichkeit ein.

Ich kann anderer Klarheit erwarten,
Frage nach, ist etwas noch ungeklärt,
Muss nicht Tun ohne Klärung starten.
Konturen zu zeigen, ist nicht verkehrt.

Leistung und Perfektion

Welt-Meister-Titel, Olympisches Gold,
Nobel-Preis oder Schönheits-Königin.
Außergewöhnlichem wird Achtung gezollt.
Gewinnen ist sexy und genügt als Sinn.

Mein Kind war mit einem Jahr trocken,
Hat Preis bei Jugend-Forscht gemacht.
Höchstleistung haut mich von den Socken:
Immer höher und schneller, bis es kracht.

Viele wollen Anerkennenswertes leisten,
Gern besonders sein auf einem Gebiet.
Wunsch nach Qualität lebt in den meisten,
Der uns zum Wachsein und Lernen zieht.

Qualität wird mit Leistung verwechselt,
Wird durch Arbeit pro Zeiteinheit ersetzt.
Wer an Karriere aus Leistung drechselt,
Meist seine empfindsame Seele verletzt.

Manche wollen es besonders gut machen,
Brauchen für sich, hervorragend zu sein,
Leisten im Leben mehr als dass sie lachen.
Bei vielen stellt Erfolg und Status sich ein.

Erst die Arbeit und dann das Vergnügen.
Arbeit sei dein künftiges Zauberwort.
Nur wer recht fleißig ist, kann genügen.
Wer faul ist, sündigt in einem fort.

Lohnarbeit wird Mehrheit zur Lebensfron.
Gerade genug Geld, um zu überleben.
Wer ohne Arbeit ist, erntet meist Hohn,
Obwohl wir ihm keine Arbeit geben.

Sei nicht nur gut. Sei besser perfekt.
Fehler zu machen, ist nicht erlaubt.
Mängel, Schwächen werden versteckt.
Lebens-Freude wird so uns geraubt.

Gutmensch beginnt bei Spitzen-Noten.
Herr oder Frau Doktor Namen zieren.
Perfektion und Leistung sind Despoten,
Unter deren Diktat wir uns verlieren.

Wir sind umgeben von Leistungs-Kultur.
Wer erwünschtes leistet, wird belohnt.
Sinn ist in Leistung an sich nicht die Spur.
Auch wenn das von Reichen gern betont.

So kann man erfolgreich sein und leer,
Kann sich trotz hohen Status zerstören.
Sinn entsteht nicht durch mehr und mehr,
Sinn entsteht, wenn aufs Herz wir hören.

Ausweg: Motivation und Wirksamkeit

Ich muss nicht der oder die Beste sein,
Nichts beweisen, um geliebt zu werden.
Menschlich ist, schleicht sich Fehler ein.
Schwäche wird nicht Selbst-Wert gefährden.

Ich genieße gelungenes Aufgaben-Lösen.
Perfektion ist nicht mehr vorrangiges Ziel.
Ausruhen und tiefes pflanzliches Dösen
Gleichwertig gehören ins Lebens-Spiel.

Vervollkommnung ist wohl erstrebenswert,
Doch Vollkommenheit anmaßende Illusion.
Wer keine Fehler mehr hat, lebt verkehrt,
Ist zwar da, doch auch gestorben schon.

Fehler und Schwäche: heimliche Stärken,
Beschützen uns oft vor Überheblichkeit,
Entwicklungs-Potenziale wir so bemerken
Und wir bleiben zu stetem Wandel bereit.

Wir erlauben uns, etwas auszulassen.
Nicht alles muss im Leben...

Energieraubende

Es gibt Menschen, die rauben Energie
Von denen, die sich als Opfer anbieten.
Glücklich werden Opfer und Räuber nie.
Doch Unglück kann niemand verbieten.

Wer sich berauben lässt, verarmt dabei
An Selbstständigkeit und Konzentration.
Anpassung an Räuber macht uns unfrei.
Verleugnung des Lebens führt in Fron.

Egoist als Energieräuber trägt dazu bei,
Dass gutwillige Opfer ihr Ego aufgeben.
Wut und Schwäche wird gefühlicher Brei
Und Kopf-Schmerzen belasten ihr Leben.

Aggressor raubt Durchsetzungsenergie,
Erzeugt andauernd Gefühle von Ärger.
Hilflos verärgert ich in Verletzung flieh.
Entzündung und Fieber werden stärker.

Revierverletzer raubt mir die Sicherheit,
Weil auf Eigenbereiche ich verzichte.
Unsicherheitsgefühl macht sich breit.
Was wächst, sind die Körpergewichte.

Edle verhindern Eigensinnentfaltung.
So entsteht Gefühl von Sinnlosigkeit.
Im Leib zur inneren Balanceerhaltung
Werden Hüft-Gelenke krank mit der Zeit.

Totredner mit ihrer Wörterschwellung
Erzeugen Beengungsgefühle im Hals,
Verhindern bei mir Selbstdarstellung.
Meine Lunge leidet, schlimmstenfalls.

Statusträger untergraben Eigenwert.
Was bleibt, sind zähe Gefühle von Neid.
Wehren wird durch Drogen erschwert.
Sucht aus Selbstverantwortung befreit.

Launische bestimmen unsere Stimmung.
Die eigenen Gefühle verlieren an Wert.
Gefühl von Depression wird schlimm und

Magengeschwür wird gegen uns gekehrt.

Angeber setzen nur sich ins rechte Licht.
All die anderen verharren im Schatten.
Das führt zu Selbstbewusstseinsverzicht,
Bevor Opfer Herzerkrankungen hatten.

Nörgler zerbröseln unsere Identität.
Was man tut, erscheint ihnen als Mist.
Man weiß nicht, wo man im Leben steht.
Eine Seh- oder Hörstörung die Folge ist.

Überlegene jede Entwicklung verhindern.
Was bleibt, sind Unterlegenheitsgefühle.
Irgendwann bleibt Nervosität zu lindern.
Blut stockt, das ich durch Venen spüle.

Moralischer beraubt mich meiner Rechte,
Löst Scham und Schuldgefühl bei mir aus,
Weil ich nicht mehr zu mir stehen möchte,
Läuft das gern auf Rückenleiden hinaus.

Wer Energien nicht lebt, lädt andere ein,
Ungelebte Kräfte für sich zu verwenden.
Andere können nur Energiesauger sein,
Wenn wir das Opfersein nicht beenden.

Partnerschaftsirrtümer

Gedankenwelt ist bildgeprägt.
Es wird in Metaphern gedacht.
Mit Wort-Bildern wird oft belegt,
Was wohl Partnerschaft ausmacht.

Wort-Bilder lösen Gefühle aus,
Gefühle erwecken Gedanken.
Gedanken werden uns zu Graus,
Sobald wir an ihnen erkranken.

Traue nicht falschen Bildern.
Diese formen uns sehr subtil.
Partnerschaft mag verwildern
Durch unser Gedanken-Spiel.

Wir sind nicht Klötze aus Holz,
Durch Versprechen verklebt,
Verleimt mit Besitzer-Stolz,
Solange zusammen man lebt.

Unsere Liebe ich nicht erlebe,
Weil ich sie einstmals bestellt.
Liebe wirkt niemals wie Klebe,
Die zwei Leben zusammenhält.

Partnerschaft ist keine Sache.
Wir sind davon nicht nur Teile.
Falls ich uns sächlich mache,
Verlieren wir uns mittlerweile.

Partnerschaft ist keine Bank,
Auf der Liebe Zinsen trägt,
Kein Ofen und kein Schrank,
Den man zum Feuern zersägt.

Partner sind nicht gehalten
Durch reparierbares Band.
Man kann Band nicht falten,
Hält Band nicht in der Hand.

Partnerschaft ist kein See,
Aus dem Freude geschöpft,
Kein Schwein, das, eh es zäh,
Wird rechtzeitig noch geköpft.

Sie kann Gemeinschaft sein
Von Lebens-Sinn-Erfindern.
Hoffentlich nie Bündnis allein
Zur Herstellung von Kindern.

Man darf, um in Liebe zu sein,
Sich nicht darauf beschränken,
Offensichtlich Bedürftigen allein
Alle Zuwendung zu schenken.

Partnerschaft wie eine Pflanze
Zum Wachsen Wasser braucht,
Jedoch verfault, wenn das Ganze
Achtlos zu lange eingetaucht.

Partnerschaft erlebt meist lang,
Wer sich Respekt entgegen bringt,
Sie ist vergleichbar dem Gesang,
Der ohne Resonanz still verklingt.

Partnerschaft Eigenleben führt,
Kennt niemals forderndes Muss.
Je mehr man Dasein kanalisiert,
Desto drückender Lebens-Fluss.

Partnerschaft ist nicht konkret,
Letztendlich nicht zu begreifen.
Ist Lebendigkeit, die vergeht,
Da wir uns haltend versteifen.

Was meist unbegreifbar bleibt,
Sollte man nicht in Bilder packen.
Denn alles, was man beschreibt,
Entfaltet dabei seine Macken.

Abwärts-Spiralen

Allzu viele Menschen durchs Leben gehen,
Ohne je auf Landschaft vor sich zu sehen.
Blicke dauernd gesenkt auf Zehen-Spitzen,
Sehen sie Täler nicht noch Berges-Spitzen.

Wieso viele Blick ins Leben nicht weiten?
Vorausschau scheint viel Angst zu bereiten.
Andere Erklärung ist schwerer zu fassen:
Sie wollen gern überraschen sich lassen.

Ich frage mich oft: Wo sind die Gescheiten,
Die sich auf Lebens-Abschnitte vorbereiten,
Die kritische Phasen weit vorher erkennen,
Kompetente Krisen-Begleitung sich gönnen?

So kann Beispielsweise wissen, wer es will:
Verliebtheit erlischt, wenn die Hormone still.
So kann man Zeit der Verliebtheit genießen,
Doch davon nicht auf die Zukunft schließen.

Wie waren Wochen voll Verliebtheit schön.
Man brauchte sich nur in die Augen zu seh'n,
Erschaute güldene Engel oder stolze Galane,
Verfiel berauschem Gleichheits-Wahne:

Ich weiß, was du fühlst. Du willst, was ich tu.
Bin mit dir verschmolzen, so ähnlich wie du.
Ich liebe dich, schwöre mit Brief und Siegel.
Ich sehe mich in dir. Du bist mein Spiegel.

Dank dieser illusorischen Selbst-Bespiegelung
Trübten Augen ein und Verstand wurde wund.
Doch tobende Schmetterlinge in beider Bauch
Kreischten: Er liebt mich. Ich liebe ihn auch.

So lange Verliebtheits-Hormone in uns tobten,
Wir uns monogame Liebe auf ewig gelobten.
Nur wir wollen es dauernd miteinander treiben,
Wollen lebenslänglich fest zusammen bleiben.

Greifen Liebes-Paare zur Ehe als Sakrament,
Schwören Treue sie, bis der Tod sie trennt.
Junge Verliebte schwören es meist ohne Not.
Wenn man so jung, was bedeutet der Tod?

Man klebt zusammen, ist geil, hat sich gern.
Lebens-Ende scheint noch unendlich fern.
Dank Harmonie-Sucht wird erahnbarer Konflikt
Leichtfertig verdrängt oder im Keime erstickt.

Jenseits Verliebtheits- und Überhöhungs-Wahn
Dämmert dumpf dunkles Dauer-Elend heran,
Worin man sich festfährt, allmählich verstrickt,
Bis holdes Paar-Spiel gründlich missglückt.

Denn eines Tages, welch Graus und au weia,
Sind Schmetterlinge fort, zurück bleiben Eier.
Wenn aus den Eiern kriechen die Raupen,
Bleibt von süßer Verliebtheit saure Trauben.

Kommt Alltag zurück mit prägender Macht,
Aus Wahn der Verliebtheit man erwacht.
Zwar vorläufig von Illusionitis genesen,
Entfremdet man sich vom Partner-Wesen.

Wer ist diese Frau? Wer mag der da sein?
Wieso fiel ich auf diesen Typen herein?
Das darf nicht sein. Da stimmt was nicht.
Wir zwei sind allzu normal und schlicht.

Sie hat Fehler! Er greint oft und leidet!
Vom Wunschbild er sich unterscheidet,
Das darf nicht sein! Was mach ich bloß?
Dies fremde Wesen, wie werd ich es los?

Ich erkenne mehr von dem, was trennt.
Wieso sie mich noch Schätzchen nennt?
Höre ich sie reden, mache Augen ich zu,
Denk ich heimlich: Vor mir blökt eine Kuh.

Wieso ist der nur so ein saublöder Mann,
Der nicht einmal Wäsche legen kann.
Seine Mutter hat ihn zu sehr verzogen.
Mich hat er mit Liebesschwur betrogen.

Ob Liebe stark ist, ob wirklich sie trägt,
Zeigt sich, da an ihr grauer Alltag sägt.
Statt Aufbruch, Klärung, Entschiedenheit,
Schleicht Routine sich ein mit Bitterkeit.

Meist ist schlechter Gewohnheiten Zahn
Viel härter als flüchtiger Verliebtheitswahn.
So wird gekämpft, gezankt und gestritten.
Wird Baum des Vertrauens eingeschnitten.

Wie unversehens erscheint sie, die Neue.
Futsch ist Vereinbarung, Schwur zur Treue.
Verschwunden auch alle guten Vorsätze.
Moral egal, auch wenn ich dich verletze.

Was soll's, da er bald zur nächsten rennt,
In wilder Gier mit dieser und jener pennt.
Trotz Jagdtrieb, Wechsel, Sex ohne Maß
Macht Lieblosigkeit auf Dauer kaum Spaß.

Misstrauisch und eifersüchtig wird provoziert,
Verschweigend und fremdgehend schikaniert.
Bei siechender Freude man täglich sich quält,
Rinden man vom Beziehungs-Stamm schält,

Bis kein Saft zu welkenden Blättern treibt,
Modrig-faulender Stamm nur übrigbleibt.
Erlaubt man Verrotten, Verfaulen, Verwesen,
Wie sollen Seele und Beziehung genesen?

Ist verfaulender Stamm vollends ausgehöhlt,
Sind gemeinsame Stunden meist gezählt.
Alles kein Grund, dass nicht weiter gemacht,
Bis Beziehungsbaum splittert und zerkracht.

Magst zum Psychotherapeuten du rennen.
Der rät: Musst dich zu dir ganz bekennen.
So kehre Liebe – vielleicht – zu dir zurück,
Gewönne man Chance für Beziehungsglück.

Du denkst: „Über die Tipps muss ich lachen.
Wie sollte sowas mich glücksoffen machen?
Das mit Bekennen und Liebe bleibt Illusion.
Gescheiterte Beziehungen hatte ich schon.“

Streust neues Bittersalz in Seelenwunden.
Rennst rastlos Beziehungslosigkeitsrunden.
Merkst innehaltend: „Alles wird zur Qual.
Flüchtige Begegnungen wie hohl und schal.“

Nachts fiel dir träumend vage Frage ein:
„Könnte sowas wie Liebe doch möglich sein?
Vielleicht hatte der Psychoklempner Recht.
Ist Liebesbeziehung das, was ich möcht?“

Ich bin älter, komme bald in die Jahre.
Zenit überschritten, grau werden Haare.
Kann ich doch noch wen zu lieben lernen,
Enttäuschung, Frust aus mir entfernen?

Wer zeigt, wie zu wachsen ins Lieben?
Wie nur Liebe verbinden mit Trieben?
Hilft Tantra? Brauche ich kluge Nutte?
Hilft Schamane oder Mönche in Kutte?

Muss ich Leib heilen, den ich bewohn?
Kenne ich wahrhaftige Gefühle schon?
An welchen Uralt-Vorurteilen klebe ich?
Was wäre lebendiges Leben für mich?

Ich frage mich durch zu Heiler-Welten.
Lasse Antworten gleichwertig gelten.
Werde nichts im Vorwege ausgrenzen,
Bis ich gefunden die Liebes-Essenzen.

Vorstellung vom Guten und Schönen

Widerstand ist immer da, wo uns Wandel droht,
Schwatzt uns ein: Wer sich ändert, ist Vollidiot.
Widerstand bringt uns nicht zum Stagnieren,
Da wir Kraft des Neuen in Vorstellung spüren.

Wir stellen uns vor: So schön kann es werden.
Freude, Lachen, Glück in Beziehung wir erden.
Wir treten ein ins Abenteuer der Zweisamkeit.
Lassen zurück falsche Freiheit der Einsamkeit.

Wir dürfen Träume verwirklichend in ihnen leben.
Können achtsam Herkunfts-Enge entschweben.
Dürfen uns vertrauen und aufeinander verlassen,
Uns in sinnlicher Liebe wild-zärtlich umfassen.

Was nicht passt, dürfen wir lebenslang erneuern.
Können immer wieder Verbesserung anheuern.
Wir können gemeinsam nach Höherem streben.
Zusammen erschaffen wir ein sinnvolles Leben.

Sehnsüchte werden Zukunft entwerfend gestillt.
Wir malen uns in Gedanken ein utopisches Bild,
Träumen lebbare Beziehungs-Visionen herbei,
Wo wir liebend verbunden und gleichzeitig frei.

Reden oder Handeln

Er:

Ich habe dir doch alles recht ordentlich erzählt,
Habe nichts zugefügt und nichts weggelassen.
Ich habe meine Worte mit Bedacht gewählt.
Ich begreife es nicht: Wieso wirfst du mit Tassen.

Mit dir vernünftig zu reden, ist zumeist eine Qual.
Du kannst dich einfach nicht gut zurückhalten.
Du wirst meist schnell unsachlich und emotional.
Wie soll man Zusammensein friedlich gestalten?

Erzähle mir ja nicht, dass es an mir liegen kann,
Wenn es dir schwer fällt, gelassen zu bleiben.
Schau dir doch nur mal zu, schau dich mal an!
Dann wüsstest du: Man kann auch übertreiben.

Ich hingegen bin bemüht, ständig zu deeskalieren.
Ich bin innerlich ruhig, werde ich außen auch laut.
Mit dir logisch-sachliches Gespräch zu führen
Ist unmöglich. Ich fahr schon mal aus der Haut.

Ich habe gestern beim Anwalt vorgesprochen.
Der riet, mit Scheidung noch etwas zu warten.
Schau mich nicht an, als hätte ich was verbrochen.
Dass Gespräche mit dir immer derart entarten!

Sie:

Woran soll ich erahnen, ob mein Mann mich liebt,
Wenn er es nicht mit Worten zu erkennen gibt?
Redet kaum mit mir, nicht mal belanglose Dinge,
Äußert sich fast nur, wenn ich ihn dazu zwingen.

Würde er doch nur mal von sich aus was sagen!
Müsste ich nicht alles immer mühsam erfragen!
Wenn ich nicht mit ihm reden kann,
Rufe ich meine beste Freundin an.

Sieh dir doch mal meinen Männe an,
Der gut handeln, aber kaum reden kann.
In Gefühls-Welt ist er total verklemmt,
Beim Sprechen darüber nur gehemmt.

Er spricht kaum. Ist oft aus dem Haus.
Ich drehe durch. Ich halt es nicht aus.
Viel Fremdheit und wenig Verstehen,
Wenn wir uns aus dem Wege gehen.

Ich werde ihn damit konfrontieren.
Er muss meine Sorgen kapiern.
Er kann doch reden, ist kein Depp.
Ob ich ihn zur Beratung schlepp?

Ich höre ihn dazu schon schrei'n:
Therapie nicht für mich. Geh allein.
Was soll's, dass ich zur Beratung lauf
Und er ändert nichts? Das geht nicht auf.

Müssen Frauen sich uns stets bemühen,
Für Männer Kastanien aus Feuer ziehen?
Das kann von ihm doch nicht Liebe sein,
Lässt er mich mit Beziehungs-Fragen allein.

Er:

Bin ich erschöpft meist in deiner Näh
Habe ich selten bis nie eine Idee,
Was ich dir von mir könnte sagen,
Würde lieber genüsslich an dir nagen.

Mit dir zu reden, müsste ich Küssen
Dann mehrfach unterbrechen müssen.
Doch ist weder höflich noch gesund,
Spreche ich mit küssendem Mund.

Käme ich einmal bei dir zu Wort,
Würde ich schwärmen in einem fort.
Würde dich stören bei deiner Lektüre,
Durch Gebrabbel der Liebes-Schwüre.

Das wäre dir irgendwann dann zu bunt.
Ehe du mich anbrüllst: „Halt den Mund“,
Verfalle ich lieber gleich ins Schweigen.
Ich kann für dich auf die Stellen zeigen,

Die du kannst zärtlich bei mir massieren
Unter der Decke, damit wir nicht frieren.
Warum auch sollte ich mit dir klönen,
Wenn wir genussvoll wollüstig stöhnen?

Rolle glücklich erschöpft ich beiseite,
Ist es sicher dir eine große Freude,
Schweige ich nachgenießend dann,
Damit mein Liebchen träumen kann.

Endet morgens jäh unsere Nacht,
Scheint es mir eher angebracht,
Ich lasse Worte im Kehlkopf stecken,
Mein Schätzchen nicht zu wecken.

Sitzen wir am Frühstückstisch,
Wird es mit Reden wieder nisch,
Weil mein Anstand drohend spricht:
Mit vollem Munde spricht man nicht.

So ist zu schweigen doch allemalen
Die weitaus klügere der Wahlen.
Das war's, was ich beweisen wollt:
Reden ist Blech, Schweigen Gold.

Merkt sie denn nicht, wie sehr ich sie liebe,
Da ich ständig Sonderschichten schiebe.
Komme müde ich am Abend nach Haus,
Will sie reden, quetscht Worte mir raus.

Könnte sie doch endlich mal schweigen!
Könnte ich Liebe auf meine Art zeigen!
Will sie nicht haben, was ich geben kann,
Treffe ich abends Kumpels in Kneipe dann.

Geh mit weg mit dem, wie Weiber so reden,
Über nichts und alles und über fast jeden,
Beziehungsgelalle geht oft stundenlang,
Als hätten die nicht alle Tassen im Schrank.

Ich rackere wie wild, schaff ran die Sachen.
Sie schätzt das nicht. Was soll ich machen?
Seit einiger Zeit höre vermehrt ich Vorwürfe,
Dass ich alles zerstöre, nicht so sein dürfe.

Wieso ist sie mit mir denn so unzufrieden?
Liegt wohl an Geschlechtsunterschieden?
Jetzt will sie mich zur Beratung schleppen.
So macht mich doch vollends zum Deppen.

Schaffen wir es nicht, Probleme zu packen,
Wie sollen Berateraffen die Nüsse knacken?
Ich könnte mir Beratung schenken
Weil ich unschuldig am Elend bin,
Gehe jedoch trotz Bedenken
Mit ihr zur Beratung hin.

Berater zu ihr:

Schau nur hin, was dein Mann so macht,
Was ihm macht Sinn, worüber er lacht.
Lerne auch du Schweigen zu ertragen.
Handeln kann mehr als Worte sagen.

Sie:

Ich krieche jetzt schon auf allen Vieren,
Kann nicht mehr, mir ist nach Resignieren.
Ist es nicht klüger, wir machen Schluss,
Bevor ich mich noch verändern muss?
Wenn ich ihn so nicht mehr halten kann,
Warte leidend ich auf `nen anderen Mann.

Beraterin zu ihm:

Dass Liebe sie ahne, braucht deine Frau Worte,
Das ist wie Sahne für sie auf Beziehungs-Torte.
Lernst du ein wenig mehr, von dir zu erzählen,
Wird sie dich nicht so mit Nachfragen quälen.

Er:

Ich überlege sehr, ob es nicht schlau,
Ich nehme mir eher eine andere Frau,
Die mich einfach liebt, so wie ich bin.
Mich zu ändern haut sowieso nicht hin.

Ich wollte sie einfach lebenslang lieben,
Wollte privat nie was zu lernen kriegen.

Berater:

Entwicklung entsteht nicht, das weiß man schon,
Erstarrt zwischen Pflicht, Flucht und Resignation.
Stoppt euer Resignieren und hört auf, zu fliehen,
Lernt statt euch zu kastrieren euch zu beziehen.

Beraterin:

In Bezogenheit entwickelt sich mit Hilfe zu zweit,
Bis es wieder prickelt erneut eure Liebes-Fähigkeit.
Bleibt nicht trotzig in Geschlechts-Gräben stehen.
Erlaubt euch, geöffnet aufeinander zuzugehen.

Berater:

Doch ihr könnt euch auch voneinander trennen.
Im Beziehungs-Loch mit vielen anderen pennen.
Dabei werdet ihr merken, das klingt wie Hohn,
Das Problem liegt stets in der eigenen Person.

Beraterin:

Ob ihr euch scheidet oder ihr bleibt zusammen,
Wenn ihr euch meidet, sammelt ihr Schrammen.
Es geht darum, Kontakt zu sich selbst zu finden,
Sonst bleibt ihr dumpf, werdet nie überwinden,
Was entfernt voneinander durch Angst und Triebe
Von überreichem Leben mit Freuden und Liebe.

Berater:

Paare, wo beide lernten, auch sich zu lieben,
Führen ihre Ernte ein, sind zusammen geblieben.

Er:

Irgendwann begriff ich: Es geht nicht um Schuld.
Doch um Hören, Verständnis, Vertrauen, Geduld.
Tröstlich war, als wir beizeiten verstanden hatten,
Wir haben unsere Licht-Seiten genau wie Schatten.

Ich spüre meine Emotion, zeige sie auch mehr.
Sie auszudrücken war am Anfang ziemlich schwer.
Auch wenn ich ein Stück wie Frauen reden kann,
Bleibe ich zum Glück noch für diese ein Mann.

Wenn sie strahlend mich meint und dabei lacht,
Spüre ich, was einst um Verstand mich gebracht.
Ansonsten freut mich wieder, sie täglich zu sehn.
Erlebe sie vom Haupt bis in die Glieder als schön.

Sie:

Ich hätte damals nicht im Traum dran gedacht,
Dass gemeinsames Tun so viel Freude macht.
Kann besser nun mit ihm still sein, schweigen,
Dennoch Liebe spüren und meine ihm zeigen.

Bisweilen ist er fast so wie ganz zu Anfang nett.
Ich bin wieder mit ihm froh, ist er bei mir im Bett.
Auch wenn wir nicht nur vor Wollust erbeben,
Freue ich mich, dass zusammen wir leben.

Er ist ehrlich, warm, wenn auch kein Genie.
Bisweilen sprüht er vor Charme und Esprit.
Scheue ich mich nicht, kann ich entdecken
Ich bei ihm auch neue, inspirierende Ecken.

Er:

Bitte bewundere mich,
Sieh mich als dein Held,
Weil darin mein Ego sich
Sonnt und so gut gefällt.

Sie:

Mein Mann ist derart klug.
Dafür ich ihn bewunder'.
Solange er klug genug,
Ordne ich mich ihm unter.

Er:

Sollte ich ihr nicht genügen,
Findet sie mich beknackt.
Müsste ich sie belügen,
Dass sie Koffer nicht packt.

Sie:

Er gibt den Weg mir an,
Ich trotte brav hinterher,
Wird er beschwerlich, dann
Ich mich bitter beschwer.
Bin recht unterlegen ihm,
Fühl mich dumm und naiv.
Darum wird nicht verzieh'n,
Geht was durch ihn schief.
Habe ich ihn über mir, kann
Legitim ich ihn bekämpfen.
Werde seinen Größenwahn
Mit meinen Mitteln dämpfen.
Kriege ich ihn klein dadurch,
Nenne ich ihn Flasche.
Waschlappen voller Furcht
Stecke ich in die Tasche.

Er:

Sie wirkt wie verwandelt,
Was ist nur geschehen,
Wenn sie weiter so handelt,
Lasse ich sie stehen.

Was ist nur los mit ihr,
Sie stellt kritische Fragen.
Suche lieber Frauen mir,
Die das nicht wagen.

Dauer oder Wechsel

Wer von uns hält eher am Gewohnten fest?
Wer von uns will Wandel so viel wie möglich?
Ob sich Trend-Unterschied angleichen lässt?
Oder scheitern an Charakter-Starre wir kläglich?

Sind wir vielleicht beide eher konservativ starr?
Fällt uns zweien Wandel generell eher schwer?
Wenn ich in Beziehung im Gewohnten verharr',
Wird irgendwann unser Leben bräsig und leer.

Sind wir beiden hingegen stets auf Wandel aus,
So entsteht kaum je Ruhe, wenig Kontinuität.
Statt heimzukommen, ich durch Gegenden braus.
Sicherheit durch Vorhersagbarkeit kaum entsteht.

In Dauer- und Wandel-Zwang uns polarisierend,
Werden wir in unserer Beziehung nicht froh.
Eine zunehmend entfremdete Beziehung führend,
Möchte man irgendwann nicht mehr leben so.

Er:

Als ich sie kennen lernte, war ich fasziniert,
Wie sie mich mit ihrem Charme hat verführt.
Und wie gut es ihr gut zu Gesichte steht,
Ihr greller Outfit, ihr Witz, ihre Spontaneität.

Sie:

Der Kerl wirkte beruhigend solide und stoisch.
Den mir zu erobern, fand ich äußerst heroisch.
Ich für mich so einen gut gebrauchen kann:
Kernigen, zuverlässigen, standhaften Mann.

Er:

Nachdem wir nun länger zusammen sind,
Kommt sie mir vor wie ein Blatt im Wind.
Ich bin ganz verwirrt und total geschafft,
Wie getrieben sie, unstet und flatterhaft.

Was gestern Tabu, erscheint heute legal.
Verbindlichkeit, Berechenbarkeit total egal.
Menschen, die nicht klar ja oder nein sagen,
Konnte ich eigentlich nie länger ertragen.

Sie:

Ich weiß, er ist ehrlich, auch nicht blöde,
Aber irgendwie ist das Zusammensein öde.
Dabei wäre alles einfach, wenn er es liebt,
Mit mir zu leben, was sich spontan ergibt.

Wir könnten in jeden Augenblick springen,
Mal lachen, weinen, tanzen oder singen.
Doch er dies anscheinend nicht versteht,
Spricht von Verlässlichkeit, Kontinuität.

Ihm zu Liebe habe ich mich gezwungen.
Ordnung ist mir nur widerwillig gelungen.
Fühle mich gebunden, verwahrt, getrieben.
Mag in Fesseln nicht leben noch lieben.

Er:

Sie sagt, dass ich sie in Käfig sperre,
Durch Fordern ihr Glück ihr verwehre.
Es ist normal, sie sieht das nicht ein:
Zuverlässigkeit muss doch einfach sein.

Nähe oder Distanz

Wer von uns mag sich über Nähe beklagen?
Wen sehen andere eher als distanzversessen?
Wer von uns mag kaum je Sozialferne wagen,
Wenn Eigenständigkeit weitgehend vergessen?

Rutschen wir symbiotisch zu nah aufeinander,
Weil es beiden hier schwer fällt, allein zu sein?
Wenn ich nicht die Frau, sondern der Mann wär':
Was fiele mir zu meinem Verhalten dann ein?

Sind wir beiden im Sozialkontakt zu distanziert,
Dass man von Doppel-Singles sprechen kann?
Wäre was anderes im Kontakt uns passiert,
Wäre ich hier die Frau, wärest du der Mann?

Komme ich dir näher, rückst du von mir ab?
Rückst du ab, erfasst mich Trennungs-Angst?
Woher ich wohl diese Reaktions-Muster hab',
So dass ich oft nicht gebe, was du verlangst?

Dein Nähe-Wunsch wie meine Distanz-Reaktion:
Was hat beides mit unserer Kindheit zu tun?
Mehr Wahl-Freiheit hätte im Leben ich schon,
Sobald störende Herkunfts-Erfahrungen ruh'n.

Er:

Möchte mich mit einer Frau verbinden,
Und mit ihr eine heile Familie gründen.

Doch erlebe ich auch Panik, oh wehe,
Kommt Frau mir zu sehr in die Nähe.

Natürlich sehne ich mich nach Glück,
Vor zu viel Nähe schrecke ich zurück.
Die mich lieben, müssen sich begnügen,
Mit der Nähe, die sie von mir kriegen.

Sie:

Immer dann, wenn ich mit ihm schlief,
Erfuhr ich seine sehrende Liebe tief.
Doch wenn ich ihn ansonsten berühre,
Ich heftig seine Zurückweisung spüre.

Er will mich Tag und Nacht nicht missen,
Zugleich jedoch von mir nichts wissen.
Berührungslos bin ich kaum bezogen,
Durch wenig Nähe um Liebe betrogen.

Er liebt mich anscheinend dann nur,
Wenn ich ihm fern bin und ihm fehle.
Solch Distanziertheit ist üble Tortur,
Für meine Nähe ersehrende Seele.

Ohne Berührung bin ich mir fremd,
Verängstigt, verschüchtert, gehemmt.
Selbst über sexuelles Beisammensein
Kann ohne Nähe ich mich nicht freu'n.

Er:

Früher war sie doch nicht gehemmt,
Jetzt wirkt sie auf mich wie verklemmt.
Sie sagt, sie brauche zur Verführung,
Viel Nähe am Tage, viel Berührung.

Doch solch Berühren ist mir ein Graus,
Halte ich an Kopf und Leib nicht aus.
Wieso will sie sich nicht zufrieden geben,
Dass wir einträchtig miteinander leben?

Ich gebe ihr, was ich ihr geben kann.
Sie nahm mich schließlich zum Mann.
Können wir Konflikt nicht überwinden
Müssen wir andere Partner finden.

Distanzmenschen in Paarbeziehungen

Ich brauche keinen, komme allein auch klar.
Auf andere kann ich mich schwer verlassen.
Oft, wenn ich auf andere angewiesen war,
Gerieten wir aneinander oder in Sackgassen.

Bleib mir weg mit Appellen zur Kooperation.
Allein bin ich besser und durchweg produktiv.
Seitdem ich getrennt bin und für mich wohn,
Hängt mein Haus-Segen nicht mehr so schief.

Ich bin doch eben mehr Typ Einzelgänger,
Dem schwer fällt, sich ständig abzustimmen,
Bin kein Hordenmensch oder Bauernfänger,
Der Freude hat, mit Strom zu schwimmen.

Werde ich dabei einst in Einsamkeit enden,
Wird das mein Schicksal. Ich hadere nicht.
Ich lasse es mit Leben als Single bewenden.
Wo Druck aus Zusammensein nicht anficht.

Es fiel mir schwer, es war kaum zu ertragen,
In mein Handeln auch andere einzubeziehen,
Um was zu erreichen, Bereitschaft erfragen,
Hielt ich kaum aus. Da war mir nach Fliehen.

Ich erlebe welche, denen fiel es scheint's leicht,
Sich auf mühsame Konsensbildung einzulassen.
Mir schienen sie angepasst und meinungsseicht.
Derart öligen Opportunisten sind zum Hassen.

Ich merkte, wie ich mit meiner Haltung scheiter.
Unerwünscht war, ehrliche Meinung zu sagen.
Oft blieb mir nur Plätzchen als Außenseiter –
Isoliert und wirkungslos – wie zum Verzagen.

Entweder Konformismus oder aber Isolation.
Das mache ich nicht mit. Das kann nicht erfreu'n.
Das ist für mich weit entfernt von Kooperation.
Gleichschaltungs-Zwang darf für mich nicht sein.

Wenn ich bin, wie ich bin, bin ich deplatziert.
Gibt es keinen Platz, wo man mich braucht,
Wo ein Außenseiter nicht Anschluss verliert,
Wo man gemeinsam Friedens-Pfeifen raucht?

Gibt es keine Gemeinschaften und Gruppen,
Wo Querköpfe und Schräg-Denker willkommen,
Wo mir niemals gleich Schau-Fenster-Puppen
Eigensinn gebrochen, Selbst-Wert genommen?

Ist es denn nur an mir, sich zu wandeln?
Kann ich denn nirgends Menschen finden,
Die auf Basis von wertschaffendem Handeln
Scheu vor Unterschiedlichkeit überwinden?

Ich will mich nur soweit an andere anpassen,
Wie ich noch spüre, ganz ich selbst zu sein.
Ich will mir treu bleiben, mich nicht verlassen.
Notfalls bleibe ich zu dem Zweck auch allein.

Oft spüre ich Verzweiflung und Resignation,
Fühle ich mich innerlich in Stücke zerrissen,
Zwar leide ich unter selbstgewählter Isolation,
Doch will ich geistige Freiheit nicht missen.

Ich schätze mich wert und ich liebe dich sehr.
Wir zusammen mir glückliche Fügung deucht.
Wir beiden und ein paar gute Freunde mehr.
Darauf hoffend werden die Augen mir feucht.

Da sagst, wie ich betrachte, mehr aus Distanz,
Muss nicht meine einzige Sicht-Weise bleiben,
Lösen wir alte Knoten auf, werden wir ganz,
Lassen uns nicht mehr von Herkunft treiben.

Du bietest an, mit mir im Alltag zu erspüren:
Wo ist Distanziertheit sinnvoll, angebracht,
Wo kann Wandel zu neuer Chance führen,
Dass als Ergebnis mir innere Freiheit lacht.

Alltagsprobleme in jungen Beziehungen

Sinn und Glück

Fünf Jahre sind wir schon verbunden,
Drei davon sogar als verheiratetes Paar.
Vertrauen war da und ist verschwunden.
Ist dies schon wieder unser letztes Jahr?

Haben ein Kind zusammen bekommen,
In Neubau-Siedlung uns ein Haus gebaut.
Anscheinend ist uns das nicht bekommen,
Weil keiner dem anderen mehr vertraut.

Mit dem anderen hast du mich betrogen.
Das hat mich sehr getroffen, tief verletzt.
Hast mich vorher auch schon belogen.
Beides zusammen mich ratlos entsetzt.

Dabei kaufe ich dir alles, was du willst.
Ich gehe doch sogar mit dir schoppen.
Doch du deine Lust mit anderem stillst.
Mir reicht es total, nur mir dir zu poppen.

Du hast mir feierlich Treue geschworen.
Und ich habe dir das ernsthaft geglaubt.
Tiefes Misstrauen ist jetzt in mir geboren.
Freude und Zuversicht sind mir geraubt.

Du sagst, ich sei stets pflichtbesessen,
Behandle dich von oben herab wie Kind.
Du habest mit mir die Freude vergessen,
Weil wir Haus-Kind-Zweckbündnis sind.

Ich wollte doch nur ein guter Vater sein
Und dir immer treusorgender Ehe-Mann.
Da passten für mich Sachen nicht rein,
Die man mal jugendlich machen kann.

Du sagst, ich sei abends meist müde.
Was Wunder, ist es doch mein Betrieb.
Mein Arbeits-Ernst mache dich frigide.
Du seiest sauer, dass ich so lange blieb.

Klar hatte ich recht wenig Zeit für dich.
Wer hat sich um Hausbau gekümmert.
Das baute ich für uns, nicht für mich.
Das habe alles nur noch verschlimmert?

Du hast nichts gegen teure Klamotten.
Brillant-Ring zur Hochzeit: ein Vermögen.
Dafür muss ich täglich zur Arbeit trotten.
Und dann sagst du noch was dagegen.

Was sollte das mit dem anderen Typen?
Der kann dir doch das gar nicht bieten.
Mir schwillt der Hals, ich krieg Polypen,
Gehst du, dir `nen Bumser zu mieten.

Bedenke doch, dass wir verheiratet sind,
Für mich ist das Verpflichtung genug.
Obendrein haben wir gemeinsames Kind.
Da hinein passt überhaupt kein Betrug.

Du sagst, du seiest unglücklich dabei.
Mir hast du das vorher nie so gesagt.
Du fragst, ob das mit uns sinnvoll sei.
Nach Sinn haben wir noch nie gefragt.

Du dachtest auch, es sei Glück genug,
Mit Eigenheim Wohlstand zu finden,
Miteinander verantwortlich Zug um Zug
Sichere Familie für Kinder zu gründen.

Was gibt dem Leben besonderen Sinn:
Reichtum und Sicherheit zu erstreben
Oder sehn, dass ich mit dir glücklich bin?
Bringt reich und sicher Glück ins Leben?

Wie zeigt das Glück sich in dir oder mir?
Wie können wir es gemeinsam schaffen?
Welche Werte öffnen uns dahin die Tür?
Wie verhindern, resigniert zu erschlaffen?

Was ist die wahre Welt, in der wir hausen?
Wo finden wir Erfüllung und echtes Glück?
Ist sie mehr in uns oder ist sie draußen?
Wohin richten wir suchend unseren Blick?

Habe zwei lange Jahre unser Heim gebaut,
Dabei kaum Zeit gehabt, mich zu besinnen,
Habe gerackert, naiv dem Leben vertraut,
Sah Leben von außen an, nicht von innen.

Wir haben uns sehr aufs Materielle fixiert,
Haben eher äußere Werte gesammelt.
Es ist uns leider schleichend passiert,
Dass innere Werte dabei vergammelt.

Wir haben uns einmal Treue geschworen,
Wollten Lebens-Wege miteinander gehen,
Doch uns leider aus Augen verloren,
Weil versäumt, uns in Seele zu sehen.

Ich habe für die Liebe zu wenig getan,
Habe kaum deine Sehnsucht erfragt,
Hoffte, dass Liebe sich erhalten kann,
Kaum beachtet, wenn du dich beklagst.

Du hast stillschweigend viel ertragen,
Hast mir wenig klare Signale gegeben.
Wollen wir lebendige Beziehung wagen,
Braucht es Mut zum Verstehen im Leben.

Mag sein, uns ist Vieles nicht gelungen,
Was Beziehungen frei und lebendig macht.
Dennoch fühle ich mich nicht gezwungen,
So weiter zu machen, bis alles zerkracht.

Obwohl jung, haben wir viel erreicht,
So vieles gelang zu unserem Segen.
Es wäre blöd, wer jetzt Segel streicht,
Statt sich auf Partner zu zu bewegen.

Ich wünsche, dass wir zusammen klären,
Worauf wir unsere Paar-Bindung bauen.
Lass uns alles vergangene Gute ehren,
Gestärkt in gemeinsame Zukunft schauen.

Lass uns Zusammensein neu beginnen,
Fehler, allen Kummer hinter uns lassen.
Wenn wir uns auf Liebes-Kraft besinnen,
Müssen wir nicht uns noch andere hassen.

Ich möchte dich tief im Herzen erreichen,
Möchte mit dir lachen, lieben und weinen.
Will dich nicht an Vorstellung angleichen,
Will dich so, wie du wirklich bist, meinen.

Es geht darum, unsere Liebe zu pflegen,
Wie wir Blumen umsorgen und Kinder.
Wenn wir Liebe achtlos beiseitelegen,
Wird sie erfrieren wie Blumen im Winter.

Wer in Liebe ist, kann Fehler verzeihen,
Kann auch sich vergebend einbeziehen,
Sich über kleine Entwicklungen freuen,
Muss Selbst-Verantwortung nicht fliehen.

Kein Mensch kann uns Liebe ersetzen,
Die wir unerbittlich uns nicht geben.
Wenn wir uns quälen und verletzen,
Können wir kaum gut zusammen leben.

Lass uns beiden unsere Liebe schützen.
Geben wir ihr allen Raum zu gedeihen.
Wenn wir uns einfühlend unterstützen,
Können wir uns aus Lieblosigkeit befreien.

Sind wir miteinander achtsam und gütig,
Gelingt es uns beiden sicher, beizeiten
Beschwingt, befreit und wie übermütig
Glückserfüllt durchs Leben zu schreiten.

Harmonie, Konflikt und Vertrauen

Ich bin verliebt in dich. Aller Unterschied
Hat sich zwischen uns beiden aufgelöst.
In mir erklingt voll Harmonie unser Lied.
Zwietracht betäubt hinter Dornen döst.

Fremdheit, bleib im Dornröschen-Schlaf.
Allzu lange habe ich Einklang ersehnt.
Ich weiß, ich bin verliebt wie ein Schaf,
Das sich in einer Welt ohne Wölfe wäht.

Liebe ist Harmonie. Harmonie ist Liebe.
Rosarot ist mir Welt auch ohne Brille.
Tue alles dafür, dass es stets so bleibe.
Daran erweist sich mir dein Liebes-Wille.

Versprichst du Beziehung in Harmonie,
Werde ich dich stets auf Händen tragen.
Doch gelingt dir das nicht, dann bitte sieh
Das an als dein persönliches Versagen.

Wer als erster Harmonie durchbricht,
Der trägt am Zerwürfnis volle Schuld,
Der ist von uns beiden der Bösewicht,
Dem mangelte es an frommer Geduld.

Von mir wirst du nie eine Klage hören,
Denn ich bin bereit, im Leben zu leiden.
Kein Verlangen wird je mich verstören.
Ich verbleibe stets duldsam bescheiden.

Doch wehe, wenn mich einer erschrickt,
Mit allzu deutlichen Worten und Gesten.
Der wird zu Recht zum Teufel geschickt.
Ich suche mir harmonischen Nächsten.

Ich war oft getrennt, doch nie schuld,
Unmöglich, dass Ärger an mir gelegen,
Ich war immer ein Ausbund an Geduld,
Solange wir beide auf gängigen Wegen.

Gängig sind diese Wege, die alle gehen
Aus Ehrfurcht, Achtung und edler Moral.
Ich kann die Menschen nicht verstehen,
Die stets pochen auf Freiheit der Wahl.

Es reicht mir, wenn ich einmal gewählt,
Mit dir allein hier stets glücklich zu sein.
Ich verstehe nicht recht, was dich quält.
Wovon willst du dich undankbar befrei'n?

Du sagst, meine Moral sei unterdrückend,
Ich sei Wölfin, mit Schafspelz verkleidet.
Abschätziges Urteil ist nicht beglückend,
Und einmal mehr bin ich die, die leidet.

Gib dich zufrieden mit dem, was du hast.
Ich bin all deiner kritischen Worte so leid.
Lieber bin ich unterwürfig und angepasst,
Als dass ich das Leben zu ändern bereit.

Harmonie-Sucht wird dabei zur Tyrannei,
Mit wirklichkeitsfremder komischer Pose.
Doch alle die süchtig sind, sind nicht frei,
Versklaven sich ohne Arsch in der Hose.

Wer Konflikte vermeidet, zieht diese an.
Was man nicht will, wird man bekommen.
Besserer Weg ist: Man sieht sie gütig an.
Zerstörungs-Kraft wird so sanft genommen.

Konflikte sind stets der Betrachtung wert.
Zeigen an, was bisher noch vermieden.
Wer vermeidet, hat meist das abgewehrt,
Was als mögliches Sein ihm beschieden.

Konflikt ist dazu da, sich neu zu begreifen,
Enge Begrenzungen in sich zu überwinden,
Auf Gebote und Verbote endlich zu pfeifen,
Sich durch Wandel befreit erneut zu finden.

Konflikte sind vom Schicksal geschickt,
Um unseren Alltag im All zu intensivieren.
Egal, ob verzwickt er und wir verstrickt,
Ihn klärend muss hier keiner verlieren.

Wir verlieren, da wir uns nicht stellen,
Wenn wir blind sind auf inneren Augen,
Klärungsbereite abwehrend verprellen,
Da wir denken, dass die nichts taugen.

Wir gewinnen, wenn wir Chancen sehen,
Neues und Fremdes in uns zu erkunden,
Ein Stück mehr von uns zu verstehen,
Persönlichkeits-Entwicklung abzurunden.

Wer streitet mit dir, will dir was zeigen,
Nicht pädagogisch, meist wenig bewusst,
Zeigt etwas auf, was auch dir zu Eigen,
Das vor dir zu verbergen bereitet Frust.

Konflikt-Bereitschaft erfordert Vertrauen
In uns selbst, in andere und ins Leben.
Zu vertrauen muss man sich trauen.
Klärungs-Chancen muss man sich geben.

Denen, die trotz klopfender Herzen,
Unvereinbarkeit klärend benennen,
Ohne Konflikt-Partner anzuschwärzen,
Will ich stets gern vertrauen können.

Ich vertraue, wer ehrlich sich zeigt,
Sich mit Selbst-Vorwürfen nicht lähmt,
Dabei wenig zu Selbst-Mitleid neigt,
Sich seiner nicht sonderlich schämt.

Ich vertraue denen, die noch unfertig,
Stets bereit sind, weiter zu suchen,
Die, da Lebens-Entwürfe gleichwertig,
Sich keinen Tribünen-Platz buchen.

Ich vertraue denen, die gern lachen,
Sogar über vergebliches Sehnen,
Sich zum Gespött nicht machen,
Da sie ihr Leben nicht ablehnen.

Ich vertraue dem, der verzweifelt
Der innere Zerrissenheit erfahren,
Der dennoch niemanden verteufelt,
An Konflikten reift mit den Jahren.

Ich vertraue der, die mit flauem Magen
Ihre Irrtümer sich zögernd eingesteht,
Dennoch ohne an sich zu verzagen
Unsicheren Lebens-Weg weiter geht.

Ich vertraue denen, die glücklich sind,
Sich erlauben, in Wohlsein zu baden,
Die naiv sein können wie ein Kind,
Fasziniert von Holz-Puppe am Faden.

Ich vertraue denen, die verbinden,
Die von Trennendem nicht erschreckt
Beharrlich Gemeinsamkeiten finden,
Auch wenn diese noch tief versteckt.

Mit Wahrhaftigkeit und mit Vertrauen
Überwinden wir trennende Schranken.
Können wir eine neue Welt erbauen
Für freie Gefühle und freie Gedanken.

Wir sind stets frei und zugleich vereint,
Entweder zu einsam oder zu verstrickt.
Besser, wenn man darüber nicht greint,
Denn auf ewig bleibt dieser Konflikt.

Wenn wir in Liebe zusammenfinden,
Gemeinsames über Einsames stellen,
Können wir Konflikt kreativ überwinden,
Müssen wir uns Leben nicht vergällen.

Wutstarrkrampf

Wer sich nicht recht willkommen fühlt,
Liebe nie ihrer selbst willen erfahren.
Wird von Beziehungs-Krise fortgespült,
Sieht statt Chancen nur die Gefahren.

Wahrer Urgrund für fast jeden Konflikt,
Ist die uralte Sehnsucht nach Harmonie.
Nur dass man bei Suche oft ungeschickt,
Sich Ungeschicklichkeit selten verzieht.

Gefährlichste Gegner in fast jedem Streit,
Sind nicht andere, die uns Anlässe leihen.
Meist wächst Gefühl von Unvereinbarkeit,
Sind wir nicht bereit, uns zu verzeihen.

Ein Konflikt uns in düstere Ecken drängt,
In denen wir uns selbst kaum ertragen.
Das wird dem Konflikt-Gegner angehängt.
Der ist schuld. Dem geht's an den Kragen.

Wären wir bereit, Schatten anzunehmen,
Bedürftigkeit, Hilflosigkeit anzuerkennen,
Müssten wir uns nicht unserer schämen,
Nicht gegen das eigene Sein anrennen.

Wer an sich vorbei lebt, staut in sich Wut
Auf sich selbst und das Dasein an sich.
Doch wütiges Verneinen tut uns nicht gut,
Macht einsam, erstarrend und bitterlich.

Alles scheint falsch, keiner macht es recht.
Wir ertrinken in Regeln, ersticken in Form.
Was nicht so ist, wie ich will, ist schlecht.
Reiches Sein erstirbt in strenger Norm.

Eine ist zu behutsam, anderer zu grob.
Selten erfragt, was ein anderer braucht.
Wir leben hier oft zum Scheine, als ob,
So dass Sinn fehlt, Wut nicht verraucht.

Verbittert bekämpfen wir unser Gegenteil,
Was in Wirklichkeit oft Chance darstellt.
Doch wir negieren Gelegenheiten, weil
Wir nicht bezogen sind auf diese Welt.

Wir haben uns in Bitternis eingerichtet,
Zum Schutz Fremdes zum Feind erklärt.
Was zu uns nicht passt, wird vernichtet.
Was nicht Gewohnheit, wird abgewehrt.

Wir graben lebend an unserem Grab.
Sterben zugleich ängstlich wir scheuen.
Wir ziehen uns selbst ins Elend hinab
Aus Angst vor dem Fremden und Neuen.

Konflikte erscheinen uns wie ein Fluch.
Wer sie auslöst, erweckt erst Empören.
Leben ist auch so schon schwer genug.
Wer Konflikte aufdeckt, will zerstören.

Man kann sie annehmen oder verdrängen,
Doch vermeidend wird man sie nicht los.
Konfliktscheu versinkt Dasein in Zwängen,
Wir krabbeln heim in zu engen Mutter-Schoß.

Eingeengt wird Leben zum zähen Kampf,
Gegen Unbilden, die dennoch bleiben.
Wir wehren uns gegen wehen Krampf.
Lebendigkeit erstarrt im Dauer-Leiden.

Mag sein, dass man bald durchblickt es:
Harmonie durch Vermeidung ist Illusion,
Wahre Harmonie nur jenseits Konfliktes.
Also ran an den Speck. Das klappt schon.

Beziehungssinn

Du sagst, du habest mich betrogen,
Da wir in einer Sack-Gasse gelandet
Und mit mir schwer zu reden war.
Bin dir trotz allem noch gewogen.
Wir sind zwar vorerst gestrandet,
Doch ich sehe uns noch als Paar.

Ich habe mich dagegen gewehrt,
Mit dir in Paar-Beratung zu gehen.
Du solltest allein dafür bluten.
Ich dachte, es sei total verkehrt,
Meine Mitverantwortung zu sehen.
Ich konnte nur meine Wut sehn.

Ich war Opfer. Du warst Täterin.
So sahen das auch die Freunde.
Anderes kam nicht in Betracht.
Dass du Opfer, wie ich Täter bin,
Ich so in dir keine Feindin seh',
Hat mich nachdenklich gemacht.

Wir können uns ja dann trennen,
Wenn wir keinen Sinn mehr sehen
Es wirklich nicht mehr weiter geht.
Aber vorerst möchte ich erkennen:
Können wir einander verstehen?
Wie geht, dass man sich versteht?

Da jedermann nur sich ändern kann,
Also du nur dich und ich nur mich,
Anderes Bemühen sicher scheitert,
Fange ich bei mir zu fragen an:
Was macht mich mit dir glücklich?
Welches Verhalten gehört erweitert?

Mag sein, ich bin jetzt aufgewacht.
Von nun an schau ich genauer hin
Und will weniger in mir verdrängen.
Wer hat bisher mein Leben erdacht?
Was gab meiner Beziehung Sinn?
Will ich mich weiten oder einengen?

Inwieweit bin ich selbstbestimmt?
Wer sagt mir noch: So soll ich sein?
Wer treibt in mir gemeinen Spuk?
Wer hat mich auf Vernunft getrimmt?
Wer sagt mir: Lass dich nicht ein.
Wer sorgt in mir für Selbst-Betrug?

Bereit, mich auf dich einzulassen,
Habe ich einstmals ja zu dir gesagt.
Nun entpuppt sich vieles als Schein.
Ich kann diesen Irrtum kaum fassen
Und habe mich des Öfteren gefragt:
Stampfe ich unsere Beziehung ein?

Vom Nestbau-Trieb angetrieben,
Habe ich ein Haus für uns gebaut,
Dich dabei aus den Augen verloren.
Liebe ist auf der Strecke geblieben.
Zusammenleben, unziemlich versaut,
Hat Misstrauen, Fremdheit geboren.

Auf Distanz zueinander gehend,
Haben wir unsere Sprache verloren.
Ich fühle mich leer und gehemmt.
Ich erstarre, das Unglück sehend.
Wir hatten uns Liebe geschworen.
Doch du bist mir fern und fremd.

Ich habe in letzter Zeit nachgedacht,
Was es braucht, Beziehung zu können.
Paar sein ist schwerer, als ich erwartet.
Es scheint mir deshalb angebracht,
Dass wir uns eine Beratung gönnen,
Damit der Liebes-Motor wieder startet.

Ich weiß kaum, wie Beziehung geht.
Den Eltern wollte sie nicht gelingen.
Wir waren klein und sie geschieden.
Vielleicht ist es für uns nicht zu spät,
Zwischen uns in Ordnung zu bringen,
Was zu ordnen wir bisher vermieden.

Ich bin nahe daran, zu wiederholen,
Worunter ich einst als Kind gelitten.
Kindheits-Drama inszenieren wir erneut.
Ich sitze tief in mir auf heißen Kohlen.
Vertrauen zu dir ist mir leider entglitten.
Liebe verbirgt sich unter Wut und Leid.

Doch ich möchte dich nicht anklagen.
Wir haben es schwer, du nicht schuld.
Ich weiß nicht, was wir von uns wollen.
Ich möchte klärend dich so viel fragen.
Wir brauchen Nachsicht und Geduld.
Es hilft nicht, wenn wir uns grollen.

Paar sein, bis dass Tod uns scheidet,
Kann mehr als fünfzig Jahre dauern.
Wie nur stellen wir es miteinander an,
Dass keiner unter Beziehung leidet,
Statt dass wir uns griesgrämig belauern
Liebe zwischen uns wachsen kann?

Wie schaffen wir, einander gut zu tun,
Uns in Entwicklung zu unterstützen?
Was sollten wir voneinander wissen?
Welche Konflikte sollten endlich ruh'n?
Welche Klarheit worüber könnte nützen?
Wie kann werden, was wir vermissen?

Weshalb haben wir einander gewählt?
Was an uns beiden war liebenswert?
Wohin wollten wir zwei gelangen?
Was ist es, was beim anderen fehlt?
Wann fühlen wir uns einsam, verkehrt?
Wo sind wir verwickelt, verfangen?

Stimmen wir überein in Lebens-Entwürfen?
Was sind deine Träume für dieses Leben?
Haben wir einen gemeinsamen Traum?
Bestimmt uns Müssen oder Dürfen?
Können wir uns, was wir brauchen, geben?
Lassen wir einander Entwicklungs-Raum?

Dir Schwäche zeigen, fällt mir schwer.
Ich glaube, dir so nicht zu genügen,
Unattraktiv zu sein bedürftig und klein.
Wenn ich nur ein wenig mutiger wär,
Müsste ich nicht verschweigend lügen,
Könnte ich dir vollständiger Partner sein.

Bin ich mutig, habe ich viele Fragen,
Möchte ich dir Wünsche erzählen.
Dir respektvoll begegnen auf Augen-Höhe.
Ich würde dir gern viel Schönes sagen,
Dich nicht mit meinen Zwängen quälen,
Ich sehne mich nach dir, deiner Nähe.

Für mich macht Beziehung keinen Sinn,
Wenn ich einsam bin, nicht bezogen.
Da wäre besser, bliebe ich für mich.
Möchte mit dir sein, wie ich im Wesen bin,
Will nicht leben, verlogen und verbogen.
Möchte liebenswerter Mann sein für dich.

Glaubst du, dass wir beide es schaffen,
Beziehung auf neue Füße zu stellen?
Ich hoffe es sehr, lade dich dazu ein.
Reiche dir die Hand, strecke die Waffen,
Will nicht mit Groll mein Leben vergällen,
Möchte dich lieben, mit dir glücklich sein.

Verstehen und Verzeihen

Es ist total unrealistisch,
Miteinander zu leben,
Ohne dass Konflikte sich
Und Verletzungen ergeben?
Doch was neu anbandeln,
Da was zwischen uns steht,
Durch achtloses Handeln
Zwietracht gesät?

Verstehen und verzeihen
Braucht jede Partnerschaft.
Fehler-Kultur kann gedeihen,
Verleiht Dauer und Kraft.
Hilft, aus Verstrickung finden,
Sinnloses Trennen überwinden.

Konflikte sich lösen lassen,
Wenn keiner verliert,
Weil Verlieren Hassen
Mit Rachsucht gebiert.

Vermeidet Urteil mit Wut:
Ich hatte doch Recht.
Was ich tat, war gut.
Was du tatest, schlecht.
Wer ist besser? Wer ist gut?
Ist es, wer unterlässt oder wer tut?

Ist es gut zu leben
Nach gesellschaftlicher Norm
Oder ist besser eben,
Da wir nicht so konform?

Richtig oder falsch
Gilt für Partnerschaft nicht.
Erfahrung formt besondere Sicht.
Keine Sicht-Weise gefällt,
Weil man sich weiser glaubt.
Wer sich über andere stellt,
Sich echter Nähe beraubt.

Geschieht es irgendwann,
Dass man einander verletzt,
Umso notwendiger dann,
Dass man wert sich schätzt.
Sagt euch, was es macht,
Was anderer getan.
Schaut euch mit Bedacht
Als stets gleichwertig an.

Liebe wird nur frei gesunden,
Leidet unter jeder Hierarchie.
Herr und Sklavin gebunden,
Doch in Liebe sind sie nie.
Lieben heißt, bereit sein,
Dich, wie du bist, zu erfahren.
Will wer Wunsch-Puppe klein,
Kann sich Liebe sparen.

Verstehen wird möglich,
Da Perspektive wir wechseln.
Nicht Paar-Bild kläglich
Aus Selbst-Sicht drechseln.
Mitfühlend Einbeziehen
In Resonanz gehen,
Mit Herzen sich sehen,
Statt ins Denken fliehen.

Verstehen verlangt:
Man mutig-offen bekennt,
Was verbindet oder trennt.
Setzt voraus, zuzuhören,
Nicht an Urteilen krankt,
Die Kennenlernen stören.

Hat man andere verstanden,
Kann man leichter verzeihen,
Sich von Unnachsichtigkeit
Durch Güte befreien.

Ärger und Moral kann man
Vollends hinter sich lassen,
Sich vertrauend sodann
Bei den Händen fassen.

Verzeihen ist nicht verdrängen,
Schafft Weite ohne einzuengen,
Hilft Bitteres abzuschließen,
Süße des Seins zu genießen.

Verzeihen meint vergeben
Ohne Wenn und Aber,
Ist verbindliches Leben,
Nicht formales Gelaber.
Erfolgt nie von oben herab.
Bezieht ein: Auch ich Fehler hab.

Keiner muss hier leiden.
Wer kann wem verzeihen?
Es kann sich keiner von beiden
Aus Verantwortung befreien.

Je mehr Mensch sich kennt,
Desto leichter versteht er:
Desto weniger er sich verrennt
In Opfer oder Täter.
Es merkt, wer an Nase sich fässt:
Täter ist auch, wer unterlässt.

Kein Opfer hat das Recht,
Mit verdecktem Entzücken
Täter, weil schlecht,
Zu unterdrücken.

Verzeihen will nicht unterjochen.
Will nicht auf Sühne pochen,
Vertilgt Groll, Scham und Schuld,
Ist achtsame Güte und Geduld.
Heißt nicht: aus Augen, aus Sinn,
Erfordert: Beide schauen hin,
Wie Fehler sich nicht zu spät,
Sondern früh meiden lassen,
Dass Platz für Liebe entsteht,
Statt für Zorn und für Hassen.

Verzeihen verjagt Bitternis,
Macht trotz Stolz uns bereit,
Zu lernen aus Versäumnis
In dunkler Vergangenheit.
Wie konnten wir uns grollen,
Dass wir entfremdet uns haben
Und uns, was wir wollen,
Nicht zeigten noch gaben?

Was hat uns nur geritten,
In missliche Lage gebracht?
Was haben wir abgeschnitten,
Nicht hinreichend bedacht?
Wie wollen wir uns verhalten,
Neue Fehler zu machen,
Nicht wieder die alten,
Um endlich zu lachen?

Worauf sollten wir bauen,
Was sollten wir unterlassen,
Damit liebendes Vertrauen
Kann erneut uns erfassen?
So gern zusammen mit dir
Diese Hürde überwind ich,
Dass unsere Liebe dafür
Frei, lebendig, verbindlich.
Jeder Konflikt, den wir lösen,
Kann uns zusammenbringen.

Doch ich brauche dich,
Kann Lösung nicht erzwingen.
Dass wir uns trennen,
Kommt mir nicht in die Tüte,
Ich gehe gern mit dir weiter
Mit Achtsamkeit und Güte.

Man kann nicht nicht kommunizieren

Ich bin ein Mann, brauche nicht viele Worte.
Ich handle lieber als dass ich darüber rede.
Meine Taten sind die wahren Aufenthalts-Orte.
Das ist eindeutig. Das erkennt sicher jede.

Das Sprich-Wort besagt, Schweigen sei Gold.
Auch ich bin kein Anhänger der vielen Worte.
Ich kann nicht verstehen, wenn jemand grollt,
Wenn ich statt zu reden schweigend fortgeh.

Will ich nicht mit dir reden, wende ich mich ab,
Entziehe mich, ziehe mich komplett zurück.
Wenn ich dadurch den Schwarzen Peter hab,
Ist so etwas nicht nett, von dir mieser Trick.

Kannst du mir sagen, was ich dir zuleide tue,
Wenn ich Füße hochlege zum Zeitung-Lesen.
Ich brauche am Abend schließlich nur Ruhe,
Bin tagsüber viel zu viel in Kontakt gewesen.

Wer sagt, mich zu lieben, vom der erwart' ich,
Frag- und klaglos Bedürfnis zu respektieren,
Stets auf mich zu warten, geduldig und artig,
Selbst kargste Signale von mir zu kاپieren.

Ich verstehe nicht, was du noch von mir willst.
Ich bin doch zu dir nach Hause gekommen.
Mit Freundinnen du Rede-Bedürfnisse stillst,
Schau nicht so. Das macht mich beklommen.

Und irgendwann hat es damit angefangen.
Dass wir uns auch abends seltener sahen.
Sie beichtete mir, sie sei fremd gegangen.
Solch Fehlverhalten kann ich nicht bejahen.

Ich war empört, schwer gekränkt und wütend.
Kann das weder akzeptieren noch verstehen.
Ich nehme mir Coaching, darüber brütend,
Ob und wie es mit uns kann weiter gehen.

Coach wollte Beziehungs-Führer-Schein sehen,
Fragte mich nach meinen Ehe-Kompetenzen,
Sagte, ich solle zu kommunizieren verstehen
Oder leben mit negativen Konsequenzen.

Ich habe lange, aber fälschlich gedacht,
Es sei besser, sich stets zurückzuhalten,
Es mache nichts, wenn man nichts macht.
Vertrackter Irrtum schien in mir zu walten.

Irgendwann begann ich Satz zu kاپieren,
Der aus der Psychologen-Werkstatt kam:
Mensch kann nicht nicht kommunizieren.
Psycho-Gesetz ich mir zu Herzen nahm.

Ob wir uns anreden oder nur anschweigen,
In beiden Fällen was miteinander geschieht.
Keiner kann aus Kommunikation aussteigen,
Weil Ausdruck all unsere Gesten durchzieht.

Wenn wir uns schweigend gegenüber träten,
Ungeheuerlich beredt kann die Geste sein.
Ob wir so unsere Sprachunfähigkeit verräten
Oder tiefgründig-inniges Einverstandensein?

Ob nah oder fern, wir sind immer bezogen,
Treten wir in Beziehung, willentlich oder nicht.
Wer seine Bezogenheit leugnet, hat gelogen,
Weil auch Wirkung erzielt, wer nicht spricht.

Manche sind wie Kinder, die sich verstecken,
Indem sie sich Hände halten vors Gesicht.
Sind noch naiv, weil sie einfach nicht checken:
Nicht Kommunizieren kann niemand nicht.

Es lohnt sich, Sprichworte kritisch zu sehen,
Sinn und Wert mit Erfahrung zu hinterfragen,
Oft Gesagtem nicht auf den Leim zu gehen,
Ureigene Einstellung zu Sprüchen zu wagen.

Wünsche für unsere Beziehung

Mein Fehler ist, dass ich zu viel erwarte,
Vor allem, dass du weißt, was mir fehlt.
Ich fehle, du wetzt sie aus, die Scharte.
Schaffst du das nicht, wirst du angezählt.

Ich war ein Einzelkind. Vater und Mutter
Wussten fast immer, was für mich gut.
So war in meiner Kindheit alles in Butter.
So erwarte ich, dass man mir Gutes tut.

Vom Kopf her weiß ich, Kindheits-Paradies
Ist vorbei. Muss mein Leben aktiv gestalten.
Doch das Kind in mir findet es ziemlich fies,
Sich an solches Erwachsen-Sein zu halten.

Vermutlich habe ich mir dich genommen,
Weil du so umsichtig und väterlich bist.
Doch das ist mir nicht nur gut bekommen,
Da ich verführenden Jüngling vermisst.

Du wurdest mehr zum väterlichen Freund.
Bei dir fühle ich mich meistens sicher.
Ich fühle mich als Frau kaum gemeint.
So geht das zwischen uns nicht mehr.

Drei Wünsche kann ich an dich richten.
Keinen davon musst du mir hier erfüllen.
Mir ist klar, ändern wird sich nichts, wenn
Wir uns weiterhin in Schweigen hüllen.

Sieh meine Wünsche als Chance, als Bitte,
Allein oder mit mir achtsam hinzusehen:
Wie kann zwischen uns das tragende Dritte
Aus gemeinsamem Bemühen entstehen?

Ich möchte nie wieder Angst vor dir haben,
Mich hilflos und klein fühlen in deiner Nähe.
Will stolz sein auf meine eigenen Gaben,
Die ich im Vergleich als gleich wichtig sehe.

Ich habe mich oftmals so mickrig gefühlt,
Wenn ich deinen Perfektionismus erlebt.
Habe aus Hilflosigkeit die Dumme gespielt.
Dieser Makel noch zwischen uns klebt.

Ich möchte dir gleichwertige Partnerin sein,
Mit dir zusammen unseren Alltag gestalten.
Wie dies geschehen kann, fällt mir nicht ein.
Nur eins ist mit klar: Nichts bleibt beim Alten.

Ich habe mich vor Verantwortung gedrückt,
Dir überlassen, Entscheidungen zu fällen.
Bin dabei innerlich von mir abgerückt.
Möchte mich starker Frau in mir stellen.

Ich möchte befreit und offen mit dir reden,
Mich dir zeigen, mein Mann, als deine Frau,
Möchte dich nicht verweigernd befehlen.
Wie das gelingen kann, weiß ich nicht genau.

Doch meine Sehnsucht schreit nach Weite.
Ich möchte frei sein, sanft und auch wild.
Mit Sprachlosigkeit geht Beziehung pleite.
Solch Ende wäre für mich ein trauriges Bild.

Mit deinen Wünschen für Zusammenleben,
Der Bereitschaft, dass sich was erneuert,
Können wir fliegenden Teppich weben,
Von Schub-Kraft unserer Liebe gesteuert.

Komm, lieber Mann, reiche mir die Hand.
Lass uns ab jetzt neuen Anfang probieren.
Handeln wir herzlich, nicht nur mit Verstand.
Lass uns liebende, lebendige Ehe führen.

Lass uns einander unterstützen als Paar,
Als Menschen, die sich vor nichts drücken,
Die sich erlauben, mit jedem neuen Ehe-Jahr
Dem gemeinsamen Glück näher zu rücken.

Alltagsprobleme in alten Beziehungen

Macht der Gewohnheit

Eines muss man grundsätzlich für sich klären:
Gegen Wandel sollte man sich nicht wehren.
Beziehung sich nur dann wirklich heilen lässt,
Hält niemand an miesen Gewohnheiten fest.

Solche Gewohnheiten, ob Alkohol oder Wut,
Ob übertriebene Reaktion mit Angst oder Mut,
Ob Schuld-Zuschreiben oder -Übernehmen,
Entwicklung zu uns und zum Partner lähmen.

Destruktive Gewohnheit hat in uns viel Macht.
Sie hat uns ja schließlich bis hierhin gebracht.
Herausforderung heißt: Gewohnheits-Verzicht,
Denn ohne Vernichten wird alles Bessere nicht.

Gewohnheits-Vernichtung fällt uns nicht leicht.
Wenn man nicht Kopf, Herz und Hand erreicht,
Wird man echten Wandel niemals erreichen,
Da Durchhalte-Stimmen sich einschleichen:

Soll sie sich doch verändern, nicht immer ich.
Dieser Wandel versetzt mir den Todes-Stich.
Diese Gewohnheit macht mich im Wesen aus.
Ohnedem bin ich nicht mehr der Herr im Haus.

Er ist endlich mit seiner Veränderung dran.
Ich mich doch nicht dauernd anpassen kann.
Das wächst mir über den Kopf, ist viel zu viel.
Ich bin weder bescheuert noch naiv und debil.

Man hört Stimme, doch auf sie man nicht hört,
Sobald sie unser inneres Wachstum zerstört.
Wir sind die Herrscher in uns, die entscheiden:
Was tut uns gut? Worunter werden wir leiden?

Ich und mein Alkohol und du und deine Wut

Beruf, Freude, Ehe, Familie genügen mir nicht.
Derart Dasein mir wenig Vergnügen verspricht.
Ich muss frei durch Gemeinde ziehen können
Und mir ab und an einen Seiten-Sprung gönnen.

Ich lebe zwei Leben in einem, dies meist parallel,
Auf dass ich nur nichts von seiner Fülle verfehl'.
Schließlich eilt meine Vitalzeit so schnell vorbei.
Doch noch hab' ich Kraft, noch fühl' ich mich frei.

Zieht der Dämon des Alters mir an den Haaren,
Will ich trotzdem Frische der Jugend bewahren.
Midlife-Krise mitsamt Verfalls-Prozess trotzend,
Will ich wild sein, lebendig, unbändig motzend.

Ich will saufen, lachen, zotige Sprüche klopfen,
Gläser hoch mit vergorenem Malz und Hopfen.
An Schenkeln und Brüsten der Weiber riechen,
Mich nicht hinter Vater-Pflichten verkriechen.

Ich will mich an keine Moral-Absprachen halten,
Meinen Alltag nach ureigenen Regeln gestalten,
Knutschen, gefallen, exzentrisch mich kleiden,
Nicht Eintönigkeit samt Langeweile erleiden.

Nur bisweilen bin ich nicht hinreichend bewusst,
Treibt Alkohol mich zu sehr in Kontroll-Verlust.
Derweil weiß ich meist nicht mehr, was ich tu.
Dass das nicht nur gut ist, gebe ich freiwillig zu.

Kontroll-Verlust-Trinken ist ein Alkohol-Problem.
Dies gezielt anzugehen, scheint mir unbequem.
Dafür müsste ich mich in Therapie einfinden,
Stolz, Angst und Verdrängen in mir überwinden.

In sehr seltenen Momenten gestehe ich mir ein:
Vielleicht könnte sogar alkoholgefährdet ich sein.
Doch besser ist es, nicht an Krankheit zu denken,
Statt Ursache Auslöser Beachtung zu schenken.

Es erscheint mir selbstwertverträglicher, besser,
Liefere ich unsere Ehe-Beziehung ans Messer.
Treibst du mich mit Treue-Zwang in die Enge,
Liefert das Sauf-Flucht-Argumente jede Menge.

Fühle ich mich ein, wechsle ich die Perspektive,
Bin nicht länger der nonchalant Jugendlich-Naive.
Könnte ich dem Schmerz samt Wut nachspüren.
Doch wohin würde solche Einfühlung führen?

Dann müsste ich all meine Freiheiten aufgeben,
Nur noch nach deinen Moral-Vorgaben leben.
Wäre auf Ehe-Vater-Pflicht reduziert, gebunden.
Sag selbst, kann dabei ein Mensch gesunden?

Diese Lebens-Weise scheint mir unheimlich eng.
Deswegen ich deine Sicht auf Sachen verdräng' .
Mit deiner Moral-Enge will ich mich nicht abgeben.
Will frei allein nach meinen Vorstellungen leben.

Hatte von Mutters Moral meine Schnauze voll.
Dies Elend sich nicht bei uns wiederholen soll.
Deine sowie meiner Mutter unerträgliche Wut,
Will ich nicht ertragen müssen, tut mir nicht gut.

Versuche ich, auf uns konstruktiver zu schauen,
Würde ich mir diese Zugeständnisse zutrauen:
Ich will nicht dir alle Verantwortung zuschieben,
Will fragen: Wie kannst du mich leichter lieben?

Ich will anerkennen, Liebe kann auch vergehen,
Da wir nicht genug nach dem Rechten sehen.
Meine Liebe zu dir will als Handlung ich Leben,
Will Verbindung von Wort und Tat anstreben.

Ich will schauen, was an Wut von mir bewirkt,
Welche Angst sich hinter deiner Wut verbirgt,
Wo ich mit meinem Tun deine Seele verletze,
Partnerschaft durch zu starre Haltung verätze.

Ich will den mich engenden Stolz überwinden,
Zu tragfähigen Kompromissen mit dir finden.
Auch wenn das für mich bedeutet Verzicht,
Weiß ich: Durch Verzichten stirbt man nicht.

Kluger Verzicht kann sogar zu Neuem führen.
Entscheidend verschließt und öffnet man Türen.
Befreit von uns wesensverändernden Drogen,
Wird man klarer und ist man weniger verlogen.

Ich und meine Wut und du und dein Alkohol

Wer bist du nur? Du wirst mir zunehmend fremd.
Irgendwas hat sich zwischen uns beide geklemmt.
Du weißt es: Ich fühle mich mit dir nicht mehr wohl,
Steht zwischen uns ein Dämon namens „Alkohol“.

Graunebel hat sich über unsere Beziehung gelegt.
Ich weiß nicht mehr, was uns gemeinsam bewegt.
Was uns zusammen bringt, kann ich nur ahnen.
Mut zur Offenheit möchte ich für uns anmahnen.

Zugleich habe ich Angst vor klärenden Worten.
Sie könnten uns mehr voneinander fort weh'n.
Ich wünsche, ich würde dich nicht verlieren,
Wir würden den Neuanfang für uns kapieren.

Mein Vater war für mich besser im Suff erträglich.
Doch diese Sicht auf dich scheint mir unsäglich,
Denn ich will den Dämon nicht länger ertragen,
Will, dass wir ohne Alkohol voll ja zu uns sagen.

Mit Rausch-Eskapaden stößt du mich zurück.
Es schwindet mein Vertrauen ins Liebes-Glück.
Du bist mir in vielen Alltags-Momenten so fern,
Als lebtest du für dich auf einem anderen Stern.

Worte und Taten kommen selten zusammen,
Als wenn beide anderen Welten entstammen.
Ich erlebe dich oft als aufgesetzt, wenig echt.
Wie ich Zusammenleben will, ist dir nicht recht.

Ich bin es nicht allein, die die Beziehung verstört,
Die als Stör-Ursache in Einzelbehandlung gehört.
Ich will energisch auf Gleichberechtigung dringen,
Beide in einen Prozess der Entwicklung bringen.

Zwischen uns klaffen gefährliche Werte-Lücken,
Durch Liebes-Schwüre kaum zu überbrücken.
Ich fühle mich im Inneren von dir wie verlassen,
Kann dich kaum greifen, nicht wirklich erfassen.

Mir ist oft, als könnte ich kaum dich erreichen.
Resigniert beginne ich, die Segel zu streichen,
Oder ich verfall in wilde, schmerzhaft Wut.
Doch Wut tut auf Dauer uns beiden nicht gut.

Irre wütend, weil ich dich nicht erreichen kann,
Obwohl ich dich liebe, obwohl du mein Mann.
Irre wütend, dass ich nicht weiß, wer du bist,
Statt mich lieber Weiber, dir unbekannt, küsst.

Bin ich wütend, wird das dir zum Argument.
Dass man sich besser von so Wütenden trennt.
Bin ich offen für deine Eskapaden, während,
Ist das wie Freibrief, was für mich verheerend.

Lebens-Gefühl: Ich sitze in gefährlicher Falle.
Solange ich mich noch an Illusion festkralle,
Ich könnte dich ändern, zur Einsicht bringen:
Ohne Alkohol kann Leben auch gut gelingen.

Dass du einsichtig wirst, kann ich nur hoffen.
Derweil werde für meine Wünsche ich offen.
Ich fange an, an mein Lebens-Glück zu denken,
Aufmerksamkeit für mich nach innen zu lenken.

Ich will mehr auf Selbst-Verwirklichung achten,
Bei Eskapaden von dir nicht mehr verschmachten.
Wie das gehen kann, kann ich noch nicht sagen.
Weise Menschen werde ich daraufhin befragen.

Ich beginne, mit mir selbst befreundet zu werden,
Mich zu mir nicht mehr so streng zu gebärden.
Ich reduziere meinen Anteil an Familien-Pflicht
Und denke weniger: Ohne mich geht alles nicht.

Ich will nicht nur Mutter, Haus- und Ehe-Frau sein,
Fühle mich in Rollen zuhause einsam und allein.
Ich möchte mich befreien aus solch innerer Enge,
Will mehr unter uns teilen die äußeren Zwänge.

Ich möchte mein Leben zur Freude hin weiten,
Besser umgehen lernen mit Fehlern und Pleiten,
Weniger misstrauisch sein und Mieses schauen,
Mehr die aufsuchen, denen ich mag vertrauen.

Ich möchte Menschen endlich vertrauen lernen,
Den Stachel steter Vorsicht aus Herz entfernen.
Möchte mich mehr prallem Leben zuwenden,
Dasein in zu engen Rollen-Fesseln beenden.

Ich baue mir eigenen Freundes-Kreis auf,
Auf dass ich nicht länger in Sozial-Falle lauf,
An deinem Freundes-Kreis zu partizipieren,
Was ich selbst will, aus Augen zu verlieren.

Vorstellung vom Guten und Schönen

Widerstand ist immer da, wo uns Wandel droht,
Schwätzt uns ein: Wer sich ändert, ist Vollidiot.
Widerstand bringt uns nicht zum Stagnieren,
Da wir Kraft des Neuen in Vorstellung spüren.

Wir stellen uns vor: So schön kann es werden.
Freude, Lachen, Glück in Beziehung wir erden.
Wir treten ein ins Abenteuer der Zweisamkeit.
Lassen zurück falsche Freiheit der Einsamkeit.

Wir dürfen Träume verwirklichend in ihnen leben.
Können achtsam Herkunfts-Enge entschweben.
Dürfen uns vertrauen und aufeinander verlassen,
Uns in sinnlicher Liebe wild-zärtlich umfassen.

Was nicht passt, dürfen wir lebenslang erneuern.
Können immer wieder Verbesserung anheuern.
Wir können gemeinsam nach Höherem streben.
Zusammen erschaffen wir ein sinnvolles Leben.

Sehnsüchte werden Zukunft entwerfend gestillt.
Wir malen uns in Gedanken ein utopisches Bild,
Träumen lebbare Beziehungs-Visionen herbei,
Wo wir liebend verbunden und gleichzeitig frei.

Herzsinnliche Liebe

Ist es Schicksal, dass Liebe, wird man älter,
Zusehends platonischen Charakter annimmt.
Wird Libido mit der Zeit reifer, meint kälter.
Ist das nicht so, ob dann was nicht stimmt?

Ist Libido noch stark, ist man dann altersgeil,
Weil sich Sex-Freude für Alte nicht so gehört.
Was macht man als Älterer, ist Lust noch heil?
Wie pfeift man auf Volks-Seele, die das stört?

Wie damit umgehen, ging bei der Partnerin
Lust in der Mühe alltäglicher Arbeit verloren.
Zieht es uns dann zu anderen Frauen hin?
Ist es möglich, Lust wird wiedergeboren?

Ich bin nach Jahren gezählt nicht mehr jung.
Wir lernten uns erst kennen im reiferen Alter.
Doch spüre ich noch in mir Lebens-Schwung,
Erlebe mich als aktiver Beziehungs-Gestalter.

Als ich dich kennen lernte, ging ich davon aus,
Dass wir uns deshalb verbindlich verbinden,
Um weit über Grenzen von dir und mir hinaus
Zu einem großen umfassenden Wir zu finden.

Ein Wir, das Raum schafft, mehr zu werden,
Als die, die noch in viele Neurosen verstrickt,
Ein Wir, wo in Liebe wir kraftvoll uns erden.
Doch bisher ist uns das noch nicht geglückt.

Viel Schönes haben wir uns vorgenommen,
Die Beziehung als Motor gesehen, der zieht.
Irgendwie ist Trieb-Kraft abhandengekommen.
Was geblieben ist: trotz-trauriges Klage-Lied.

Entwicklungs-Bereitschaft steht nicht im Vertrag,
Doch Stillstand kann keine Beziehung vertragen.
Wenn ich über Missstände zwischen uns klag,
Dann deshalb: Ich will nicht Trennung beklagen.

Ich fühle mich verlassen, getrennt von der Lust.
Liebte ich dich nicht, wäre ich längst gegangen.
Sehnen nach Geliebt-Werden drängt in der Brust,
Drückt mich ein und hält meinen Atem gefangen.

Du wolltest nicht, dass ich solch Druck dir zeige.
Du fordertest, du wolltest dich frei mit mir fühlen.
Doch nichts wird gut, da wartend ich schweige.
Sehnsüchte mich nur umso wilder aufwühlen.

Fühltest du dich mutig in meine Gefühls-Lage ein,
Könntest du darin spüren, wie verzweifelt ich bin.
Im inneren Zwiespalt bin ich unvollständig, allein.
Hoffend, wünschend, unsere Liebe machte Sinn.

Mir reicht nicht Beteuerung, dass du mich liebst.
Ich muss deine Liebe spüren mit Herz und Haut.
Wenn du Sinnlichkeit, die ich brauche, gern gibst,
Wäre unsere Liebe einfach, leicht und vertraut.

Ich brauche nicht sterile, sondern sinnliche Liebe.
Ich bin derzeit noch nicht für Askese geschaffen.
Will ich nicht nur ertragen, dass lustlos es bliebe,
Will ich nicht nur abwarten, Tee-Trinken, gaffen.

Sinnliche Liebe vermittelt sich über unsere Haut
Vom zärtlich Streicheln bis eindringlich Berühren,
Bisweilen sanft und leise, bisweilen wild und laut.
Es braucht Herz und Sinne, um Liebe zu spüren.

Liebe ist für mich nicht nur ein Bekennungs-Pakt,
Liebe ist mir riechen, schmecken und lauschen.
Ohne die Sinnlichkeit gerät sie mir zu abstrakt.
Liebe zeigt sich für mich erst im Küsse-Tauschen.

Wohin soll ich mit der Freude, dich zu kennen,
Wie nur könnte ich dir meine Zuneigung zeigen,
Wenn wir uns nicht zärtliches Umarmen gönnen,
Leibtosend liebkosen, genießen und schweigen?

Initiativverteilung

Meiner Frau ist es genug, was sie mit mir hat.
Sie sagt, sie sei mit Zusammensein zufrieden.
Doch ich sitze mir zu Hause den Hintern platt,
Fühle mich allein gelassen, von ihr gemieden.

Verschärfend ist, meine Berufs-Tätigkeit ist aus.
Sie jedoch lebt noch mitten in ihrer Karriere.
Spät kommt sie ziemlich erschöpft nach Haus.
Wenn doch nur meine Sehnsucht nicht wäre.

Mir ist, als müsste ich stets Initiative ergreifen,
Dass Verbindendes, Heilendes bei uns geschieht.
Im Ungleichgewicht kann Beziehung nicht reifen.
Liebeskette löst sich auf dabei – Glied für Glied.

Ich bin es leid, mich fortwährend anzustrengen,
Zu verzichten, abzuwarten, mich zu beschränken.
Möchte nicht nur fordern, initiativ sein, drängen,
Will herzsinnliche Lust dir vollhändig schenken.

Oder sollte ich durch Geißeln und Kalt-Duschen
Sinnes-Freude und Woll-Lust auf dich unterbinden
Und altersgerecht ungeil schlurfend auf Puschen
Sexuelle Impulse endgültig in mir überwinden.

Ich gehe davon aus, dass ich noch lange lebe.
Ich bin schließlich noch gesund und guter Dinge.
Kannst du dir vorstellen, dass ich nicht anstrebe,
Dass Ich mich zu ewiger Enthaltbarkeit zwingen.

Fühlte ich mich in dich ein, muss ich meist passen,
Weil so selten ich erfahre, was du mit dir fühlst.
Keine Idee, was dich hindert, dich einzulassen,
Womit du, Geliebte, dein Gemüt dir durchwühlst.

Wäre ich von meiner Sinnlichkeit wie abgeschnitten,
Erotisches Verlangen in mir abhandengekommen,
Hätte ich sicher unter deinen Lust-Wünschen gelitten,
Hätte ich mir eine Sinnlichkeits-Auszeit genommen.

Wie ich mich kenne, hätte ich Auszeit dafür genutzt,
Um gezielt zu erforschen: Wohin floh meine Lust?
Hätte um unserer Liebe wegen Trieb-Kanäle geputzt,
Hätte mir Rat geholt, bis ich wieder weiter gewusst.

Ich kann kaum erfühlen, welcher Dämon da spricht:
Triebverlust zu erforschen hat keine Notwendigkeit.
Rat brauche ich für Sinnlichkeits-Sachen noch nicht.
Vielleicht später mal. Doch jetzt ist dafür nicht Zeit.

Was lässt dich in deiner Sinnlichkeit so erstarren?
Wo blieb dein Verlangen nach mir, zärtlich bis wild?
Was lässt dich im Lust-Verzicht meist kalt verharren?
Was nur prägte deine Lust-Kraft, dein Männer-Bild?

Liegt es an mir? Bin ich dir nicht mehr attraktiv?
Rieche ich schlecht? Bin ich dir zu dünn oder dick?
War ich zu unachtsam, wenn ich mit dir schlief?
Was brauchst du von mir für sinnliches Glück?

Was brauchst du, dich als begehrte Frau zu erleben,
Die wunderschön, prall erotisch im Leben steht?
Welche Scherben müssten wir zusammen kleben
Zum Füllhorn, randvoll mit erfüllender Sexualität?

Um unserer Liebe wegen bedenke diese Fragen
Und sage mir bitte möglichst bald klar Bescheid.
Kläre für dich: Was sollten gemeinsam wir wagen?
Was bist du von dir aus zu tun, zu lassen bereit?

Unsere Beziehung wird für mich zur Bedrückung,
Wenn wir uns nur sprachlos gegenüber stehen
Und vor Entsetzen über verlorene Entzückung
Verletzt und verloren und verlassen vergehen.

Komm, lass uns gemeinsam Ratgeber aufsuchen,
Die helfen, Sprach- und Ratlosigkeit zu überwinden,
Lass uns nur wenige Stunden bei ihnen buchen,
Für die Chance, zu unserem Wir zurück zu finden.

Gemeinsam oder einsam

Beziehungs-Probleme sind schwer zu klären,
Man bedarf dazu der Bereitschaften drei:
Ich oder du allein die Probleme eher mehren,
Ist nicht Bereitschaft zur Zwiesprache dabei.

Die Zwiesprache gelingt erst, wenn wir offen,
Gemeinsam Neues miteinander zu probieren,
Wir den anderen nicht zu überzeugen hoffen,
Nicht mehr gewinnen wollen und nicht verlieren.

Die Erfahrung zeigt: Bei Problemen wie diesen
Kann keiner Lösungen für sich allein erreichen,
Sind wir auf gemeinsame Suche angewiesen.
Weigert sich einer, müssen Segel wir streichen.

Es ist egal, was immer ich lasse und mache,
Ich kann für uns nichts allein entscheiden.
Ob ich warte oder drücke, weine oder lache,
Allein beendet keiner von uns unser Leiden;

Es sei denn, einer trennte sich oder stürbe.
Doch an Sterben möchte ich nicht denken.
Maßlos traurig, wenn die Beziehung verdürbe.
All meine Liebe würde gern ich dir schenken.

Was mich am meisten zwischen uns bedrückt
Ist, dass ich nichts wirklich von dir weiß.
Weiß nur, wenn irgendwas bei und geglückt,
War mein Hoffen und Sehnen frisch und heiß.

Oft habe ich auf Wandel zum Guten gehofft.
Oft habe ich gedacht: So könnte es gehen.
Gleichzeitig habe ich nahezu genau so oft
Erlebt: Bist zu fern, um dich zu verstehen.

Wenn du dies wüsstest, ich dich verstünde,
Wäre zumindest ernsthafter Anfang gemacht.
Wenn Lust auf dich nicht wie lästige Sünde,
Ach, wie befreiend wär mit dir manche Nacht.

Ich ließ dir bislang viel Zeit. Noch bin ich treu.
Doch irgendwann ist meine Geduld am Ende.
Möchtest du, dass ich verzweifelt aufschrei,
Damit ich endlich offenes Ohr bei dir fände?

Ich verlasse die Zwickmühle. Machst du mit,
Verstaubtes Ehe-Leben gründlich zu renovieren.
Holst auch du dir Rat? Wagst du den Schritt?
Oder willst du in Lieblosigkeit mit mir erfrieren?

Willst du nicht mehr, mich eigentlich verlassen,
Doch traust du dich nicht, es dir einzugestehen?
Lass uns Leben aus Angst nicht verpassen.
Mehr Angst macht mir, ungeliebt einzugehen.

Wenn die Lust-Sucht derart ungleich verteilt,
Wer ist die Person, die das Maß bestimmt?
Ist es die, die verklebt Lust-Angst nicht peilt,
Deswegen uns beiden Lust-Spaß nimmt?

Ich bin mehr als zehn Jahre älter als du.
Meine Rest-Lebens-Zeit ist nicht mehr so lang.
Für mich wird bedeutsamer, was ich tu.
Liebes-Mangel, nicht Tod macht mich bang.

Lebens-Arbeits-Zeit ist weitgehend am Ende.
Doch du brauchst für Arbeit noch volle Kraft.
Wenn das nur nicht Ausdruck darin fände,
Dass du, wenn zu Hause, so abgeschlafft.

Ich möchte in keinen Macht-Kampf verfallen.
Doch wenn die Maß gebend, die wenig Lust,
Was bliebe dann mir und den anderen allen,
Die Freude an Lust haben, offen, bewusst.

Müssen die in Treue Mönch-Dasein führen
Geduldig auf seltene Lustimpulse lauern.
Sollten die untreu werden oder onanieren
Oder Lust mit Ziegeln aus Frust einmauern?

Wo bleibe ich?

Ich bemerke, dass du dir kaum Eigen-Liebe erlaubst,
Wäre froh, wenn du dir mehr Heilsames gönntest.
Leide mit dir, wenn du nicht zu genügen glaubst.
Wie befreiend, wenn du zufrieden sein könntest.

Ich befürchte, du hast mich derart einverleibt,
Dass du schon denkst, ich erlebe ähnlich wie du.
Äußere ich Verlangen, denkst du: Der übertreibt.
Es muss reichen, wenn ich ihm nicht Schlechtes tu.

Ich erlebe dich mit dir selbst selten sanft und zart.
Spürst selten Sehnsucht bei Liebes-Schmonzetten.
Meist jedoch bist du zu dir eher streng und hart,
So als ob wir statt zu lieben nur zu leisten hätten.

Nach einigen Ehe-Jahren kam dazu unser Kind.
Ein Großteil deiner Sinnlichkeit hat sich verlagert.
Mangel-Gefühl und Resignation gewachsen sind,
Weil durch Mutter-Sein Lust auf mich abgemagert.

Ich habe nicht gegen ein Glas Wein am Abend.
Wenn Glas zum Gläschen und zur Gewohnheit wird,
Dann entsteht ein Problem. Denn nichts ist labend,
Was uns betäubt, weil wir bedrückt und verwirrt.

Ich möchte nicht länger an vierter Stelle stehen:
Erst Arbeit, dann Kind, dann Wein, dann erst ich.
An erster Stelle möchte ich unsere Liebe sehen.
Liebe für uns beide als auch für dich und mich.

Bei unseren unterschiedlichen Lebens-Entwürfen
Will ich auf deine Arbeit nicht eifersüchtig sein.
Dysbalance wir auf Dauer nicht erlauben dürfen.
Ich klage hohes Engagement für Beziehung ein.

Unser Zweier-System ist verzwickelt und neurotisch.
Allein sehe ich keinen Ausweg aus dieser Misere.
Noch finde ich Aufgabe und Resignation idiotisch,
Wenn ich nur nicht mit all dem so einsam wäre.

Ich kann und will nicht so viel wie du verdrängen,
Kann und will meine Lust nicht so unterdrücken,
Bleibe ohne Würfel-Glück im Gefängnis hängen,
Würde gern zusammen mit dir auf Los vorrücken.

Ich habe in letzter Zeit mehrfach daran gedacht,
Mir weitere Liebschaft neben unserer zu gönnen.
Deine Haltung hat mich bisher davon abgebracht:
Glaubst, Zweitbeziehung nicht ertragen zu können.

Ich vermute, das könnte viel Druck mir nehmen.
Meine Sinnlichkeits-Sehnsucht fände so ein Ventil.
Ich möchte dich nicht kränken noch beschämen.
Du bist mir sehr wichtig. Liebe ist nicht nur Spiel.

Doch Treue, die Neues verhindert, macht statisch,
Verhindert Entwicklung, hält so unsere Liebe klein.
Wir schrumpfen wachstumslos, verhärten apathisch:
Verstümmelt, verschroben und dann einsam, allein.

Unsere Liebe ist schon gekleidet in Leichen-Linnen.
Und irgendwann ungepflegt legt sie sich zu Grabe.
Wenn wir uns weiter meiden statt uns zu minnen
Und ich keine Chance, dich zu erreichen, habe.

Ich bin überwiegend hilflos, auch traurig und sauer,
Dass ich dich sinnlich kaum noch erreichen kann.
Immer stärker, höher wird zwischen uns die Mauer,
Zu hoch, sie zu übersteigen für uns irgendwann.

So lange so viele ungeklärte Neurosen in uns tosen,
Wie leicht können wir an ihnen ersticken, verderben.
Viel schöner ist es, wenn wir weich uns lieblosen
Und von Liebe erfüllt, wenn es Zeit wird, sterben.

Liebes-Mangel vergiftet langsam. Ich habe Angst,
Dass einer von uns beiden daran ernsthaft erkrankt.
Ich weiß nicht, wie viel Leid du dir noch abverlangst,
Meine sicher zu sein, dass mir mein Leiden langt.

Ich wähle statt Leiden viel lieber die Leidenschaft,
Statt Durchhalten viel lieber im Arm dich zu halten,
Möchte mit lebendiger und vereinigter Liebes-Kraft
Würde- und wonnevollen Alltag mit dir gestalten.

Badewannenfettränder

Verliebt wird man zu Mann und Frau.
Badewannenfettränder sind weit weg.
Man schaut nicht: Wer bist du genau?
Klarblick ist nicht Verliebtheits-Zweck.

Verliebtheit ist Wir-Sind-Eins-Psychose.
Ich umwerbe dich, zeige Bestes von mir.
Was bei mir psychisch ging in die Hose,
Verberge ich noch ein Weilchen vor dir.

Hormone den Realitäts-Blick vernebeln.
Ich bin so wie du und du bist so wie ich.
Abweichungen wir fesseln und knebeln.
Deinetwegen lass ich das Meine im Stich.

Man erlebt einander im Glück vereint.
Unterschiede werden elegant übersehen.
Man sieht nur, was man zu sehen meint.
Doch Illusionen nach Jahren vergehen.

Man schwebt auf Liebes-Woge gedopt.
Ahnt schon: Zustand ist nicht zu halten.
Doch ihn zu verewigen wird sich verlobt,
Auf dass sich Bindungs-Kräfte entfalten.

Man ehelicht sich mutig, heiratet dabei
Zugleich zwei komplette Familien-Systeme.
Doch leider ist man meist nicht so frei,
Dass man nur Gutes sich daraus nehme.

Man gründet beherzt eine Kleinfamilie
Mit Mutter, Vater, dazu noch ein Kind,
Auf dass sich trennend viel auf Spiel steh,
Falls verflogen einst Illusionen sind.

Doch Familie bleibt nicht kuschelig klein.
Herkunft drängt sich uns mächtig auf.
Erfahrung mit Eltern schleicht sich ein.
Statt Illusionen wirkt der Lebens-Lauf.

Unsere inneren Kinder werden aktiviert
Samt dem, was Eltern erlaubt, verboten.
Zu Turbulenzen in dem Alltag das führt.
Man entdeckt im anderen den Vollidioten.

Der Dummkopf in uns bleibt oft verborgen.
Elend lässt sich auf Partner projizieren.
Dein Miesbenehmen macht mir Sorgen.
Meine Werte wirst du wohl nie kapieren.

Im Schutze der Ehe findet Missbrauch statt.
Man macht die Partner zu Kübel für Müll.
Wie gut, dass man andere so sicher hat.
Mach gefälligst das, was ich von dir will.

Man schließt Kompromisse, reduziert sich dabei,
Was Konflikte schafft, wird ausgeblendet.
Es entsteht ein langweiliger Einheits-Brei,
In dem Erotik schwindet, Verlangen endet.

Verlangens-Unterschiede konturieren sich:
Ich will mehr Sauberkeit. Du willst mehr Sex.
Du lässt mich mit meinem Bedürfnis im Stich.
Ich schaffe nicht mehr, dass ich dich verhex.

Man wirft sich gegenseitig vor zu versagen:
Nie gehst du auf meine Wünsche mehr ein.
Wie anders war alles in Verliebtheits-Tagen.
Wieso kann es nicht mehr wie damals sein?

Respekt und Würdigung gehen verloren.
Man fühlt sich unfrei, durch Pflicht gebunden.
Und Fremdgeh-Wünsche werden geboren:
Hätte ich doch nur eine andere gefunden?

Ehelicher Normalismus macht sich breit:
Beschimpfung, Missachtung, Nadel-Stiche.
Arbeits-Teilung schleicht sich ein mit der Zeit:
Ich bringe Geld. Du putzt Bad und Küche.

Die anderen zu ändern, das steht nun an.
Ich übe mich darin, dich zu manipulieren,
Merke, dass ich das auf Dauer nicht kann.
Vergeblichkeit wird uns zu uns hin führen.

Wir geraten meist in Sackgassen hinein,
Weil wir nicht ständig wach sein können.
Doch Wandel stellt nicht von selbst sich ein,
Erfolgt nur, wenn wir uns Einsicht gönnen.

Ich kann nur mich verändern, kaum dich.
Schmerzhaft kann solch Erkenntnis sein.
Doch der Wirklichkeit nähert man sich.
Handlungs-Wirksamkeit stellt sich so ein.

Da ist mindestens Kleinfamilie in mir
Aus Mutter und Vater und mir als Kind.
Drei Personen treten in Kontakt mit dir,
Da wir eng aufeinander bezogen sind.

Ich badete und der Fett-Rand blieb nach.
Den übersehe ich heute geflissentlich.
Zum Säubern fühle ich mich zu schwach.
Den Rand zu säubern, lass ich für dich.

Dass ich Beziehung so sabotiere? I wo!
So ein Rand hat keinerlei Wichtigkeit.
Dass es dich gibt, darüber bin ich froh,
Vor allem, wenn du für mich putzbereit.

Meine Mutter hat Wanne für mich geputzt:
Lass das, Sohn, ich mach das für dich.
Das hab ich als Kind gern für mich genutzt.
Sei du mir Mutter, lass mich nicht im Stich.

Mal bin ich dir gegenüber trotziges Kind.
Ich seh' in dir Vater: distanziert und streng.
Für Übertragungen auf dich bin ich blind.
Ich bekämpfe dich, denn es wird mir eng.

Doch da ist auch eine Kleinfamilie in dir.
Mein Kampf macht die Mutter in dir wach.
Ihre Ängste mich so verhaltend ich schür.
Du fühlst dich auf einmal hilflos schwach.

Deshalb holst du inneren Vater heraus:
Fett-Ränder von dir will ich nicht sehen.
Schon Vater war der Fett-Rand ein Graus.
Putzt du nicht, dann kannst du ja gehen.

Das musst du mir auch gerade sagen -
Strenger Vater in mir tritt auf den Plan -
Chaos in Garage ist kaum zu ertragen.
Gegen Putz-Wut stelle ich Ordnungs-Wahn.

Das aktiviert in dir das angepasste Kind.
Du fühlst dich ertappt, gedemütigt, mies.
Ich fühle mich stark, habe Rücken-Wind.
Ablenkungs-Manöver war wirksam und fies.

Fett-Rand im Bad ward ausgeglichen.
Ich habe diesmal nach Punkten gesiegt.
Selbst-Konfrontation bin ich ausgewichen.
Der Trick dabei ist, dass man andere rügt.

Nur nicht Verantwortung für sich übernehmen,
Weiter im trüben Herkunfts-Matsch spielen.
Ich wähle den Anklage-Weg, den bequemen,
Dann muss ich nicht zu mir selber schielen.

Haust du mein Kind, so hau ich dein Kind.
Meine Eltern haben mich auch geschlagen.
Für Eigenanteile bleibe ich derart blind.
Meine Schatten könnte ich kaum ertragen.

Dass trotziges Kind in mir dich sabotiert,
Derart Beziehung gefährdet, darf nicht sein.
Ich wäre entsetzt, wie vom Donner gerührt,
Gestände ich derartige Sabotagen mir ein.

Doch ist es so schlimm, das trotzige Kind
Als Persönlichkeits-Anteil anzuerkennen?
Wenn wir annehmen, wer wir wahrhaft sind,
Die Chance, dass wir uns wandeln können.

Es ist eben so, dass aus Kinder-Tagen
Wir Eltern samt Kind verinnerlicht haben.
Sobald wir uns zu uns selbst hin wagen,
Können wir miese Eltern in uns verjagen.

Mutter, du warst ängstlich und normiert.
Ich habe einiges davon übernommen.
Meine Lektion habe ich endlich kapiert.
Du kannst das von mir zurückbekommen.

Ich muss nicht länger so bleiben wie du.
Muss mich nicht mehr furchtsam ducken,
Gehe kraftvoll auf ein Leben in Liebe zu
Ohne resignatives Schulter-Zucken.

Vater, du warst so unnahbar und streng,
Glaubtest zu wissen, was falsch und richtig,
Ich mach mich deinetwegen nicht eng,
Dir da nachzufolgen, darauf verzicht' ich.

Ich werde mein eigenes Leben leben,
Mein inneres Kind endlich adoptieren,
Ihm, was es braucht, von mir aus geben,
Mich nicht in Erwartung an dich verlieren.

Bade-Wannen-Fett-Rand kann ich entfernen.
Das dauert wahrscheinlich nur eine Minute.
Wir sind lebenslang fähig, dazu zu lernen.
Lern-Fähigkeit kommt uns beiden zugute.

Ein Rollo fürs Kinderzimmer

Du gibst mir nicht hinreichend,
Was einst ich so brauchte.
Bedürftiges Baby in mir
Ward einstmals nicht satt.
Je mehr ich dich schätze,
In Beziehung eintauchte,
Je mehr wuchs das Gefühl,
Dass nicht genug man hier hat.

Dir näherkommend,
Meine Liebe oft schwindet.
Dir mehr vertrauend,
Wächst Unzufriedenheit.
Ein Narr sei, der sowas
Logisch, plausibel findet.
Was mit uns geschieht,
Das tut herzlich mir leid.

Warum bist du nicht so,
Wie ich es von dir verlange?
Woher kommt dieser Hass,
Obwohl ich dich meist liebe?
Ich fühle mich gequetscht
Wie in eherne Zange.
Zukunfts-Aussicht zu zweit
Erscheint mir dann trübe.

Es kann nicht schwer sein,
So ein Rollo anzubringen.
Außerdem weißt du doch:
Ich bin darin ungeschickt.
Ich erlebe mich so hilflos,
Kann dich nicht zwingen.
Meine Sch...-Wut auf dich
Wird nur mit Mühe erstickt.

Brauche ich dich einmal,
Hast du keine Zeit für mich.
Dein Leben mitsamt Beruf
Gehen gewöhnlich dann vor.
In der Alltags-Organisation
Lässt du mich im Stich.
Was Wunder, dass dabei
Die Geduld ich verlor.

Dabei ist dieses Rollo
Nicht einmal für mich.
Unser Sohn braucht es
Für nächtliche Dunkelheit.
Aber du tust wieder nichts.
Was kümmert das dich.
Für Familien-Pflichten
Nimmst du dir wenig Zeit.

Aus den Fugen gerät
Beziehungs-Seelen-Welt.
Wie kannst du nur derart
Herzlos ichbezogen sein.
Unserem Sohn es leider
Ohne Rollo auch gefällt.
Doch darauf gehe ich mit
Meinen Gefühlen kaum ein.

Kann es sein, dass wir
Auf zwei Ebenen oft leben:
In der Welt Erwachsener
Wie in der von dem Kind,
Dass wir Kindheits-Wunden
Zu heilen anstreben,
Sobald genügend vertraut
In der Beziehung wir sind?

Kann es sein, dass wir
Unmögliches verlangen,
Dass der Partner unsere
Kindheits-Wunden uns heilt,
Weil wir selbst in Ohnmacht,
Wut und Trotz verfangen,
Dass die Eltern uns einst
Nicht zur Hilfe geeilt?

Mutter, du hast einst
Mich allein gelassen.
Ohne Nähe zu dir war
Ich schrecklich verloren.
Dass du mich allein ließest,
Kann ich nicht fassen.
Wozu hast du mich dann
Überhaupt nur geboren?

Vater, du hast mich nicht
Genügend unterstützt.
Warst kaum für mich da,
Wenn ich dich brauchte.
Mein Schreien hat mir da,
Überhaupt nichts genützt.
Ein quengelndes Baby
Dich abtörnte, schlauchte,

Ich war als sprachloses Baby
Länger im Krankenhaus,
Hilflos und verlassen,
An mir Fremde übergeben.
Resignation erfüllte mich.
Ich kam da nicht raus.
Rückzug in mich selbst war
Mein Weg zu überleben

Wirfst du heute mich hilflos
Auf mich selbst zurück,
Montierst du das Rollo nicht,
Was ich ohne dich nicht kann,
Ich dich dafür verdamme,
Zum Teufel dich schick.
Wozu nahm ich eigentlich
Dich zu meinem Mann?

Situationen in denen wir
rat- und hilflos uns fühlen,
Wir die erwünschte Hilfe
Nicht zeitig bekommen,
Beginnen Störung-Szenen
In uns neu aufzuwühlen,
Machen uns ohnmächtig,
Mutlos und beklommen.

Wir gleiten im Fahrstuhl
Der Lebens-Alter hinab.
Kommen rasch in alter
Hilflosigkeit-Urszene an.
Erwachsene in mir ich nicht
Zur Verfügung mehr hab.
Voll Vertrauen wende ich
Mich an meinen Mann.

Komm, tröste mir mein
Einstmals verletztes Kind,
Sei mir guter Vater und
Auch gute Mutter zugleich.
Ich kann mich nicht trösten.
Für meine Bedürfnisse blind.
Sorgst du nicht für mich,
Innerlich fort ich mich schleich.

Was wir mit den Eltern
Als abhängiges Kind erlebt,
Wo sie uns zu wenig gaben
oder Falsches oder zu viel,
Wie Pech und Schwefel in
Seelen-Federn uns klebt.
Diese selbst zu reinigen,
Sei künftig Handlungs-Ziel.

Partnerin oder Partner
Kann das nicht leisten,
Sollte selten Vater noch
Mutter für uns sein.
Doch irrigen Anspruch
Haben leider die meisten.
Darum stellt sich Hass
Trotz aller Liebe oft ein.

Warum gibst du mir nicht,
Was ich einst so vermisst?
Das Kind in mir schreit.
Doch Ärger kommt bei dir an.
Ich weiß nicht, was daran
So schwer für dich ist.
Sei mir Mutti und Vati,
Doch nicht nur mein Mann!

Partner folglich als Vati
Oder Mutti sich benennen.
Erotik samt Lust wird
Nachhaltig untergraben.
Von Mann und Frau in sich
Beginnt man sich zu trennen.
Man kann schließlich im
Leben nicht alles haben.

Beziehung wird auf die Art
Geschwisterlich steril.
Irgendwann nennt man
Oma und Opa sich.
Ist Leblosigkeit unser
Entwicklungs-Ziel?
Ist es uns recht, lassen
Vitalität wir im Stich?

Paar-Liebe meint Freiheit
Samt lustvoller Sexualität.
Alle Personen dürfen
In uns anwesend sein.
Innere Mutter innerem Kind
Halt gebend zur Seite steht.
Vitale Frau und die Weise
Mischen ins Leben sich ein.

Was Vater oder Mutter
Dem Kinde nicht gaben.
Das haben wir heute
Uns selbst zu geben.
Untätig die Partnerschaft
Wir untergraben.
Wir sind mitverantwortlich
Für Partnerschafts-Leben.

Also gilt es, sich selbst
Gute Eltern zu werden,
Selbst sein inneres Kind
In die Arme nehmen,
Sorge fürs innere Baby
Selbst in sich zu erden,
Ohne solcher Bedürftigkeit
Sich länger zu schämen.

Ich will dich, mein Kind,
Habe wahrhaftig dich gern.
Ich Sorge gern für dich.
Du kannst mir vertrauen.
Ich bin stets für dich da,
Bin dir niemals mehr fern.
Wie du bist, lieb' ich dich.
Du kannst auf mich bauen.

Ich möchte von nun an
Gute Eltern dir sein.
Ich kann dich trösten,
Nehme dich an die Hand.
Ich halte dich ganz fest,
Brichtst mal hilflos du ein.
Ich bin auch erwachsen
Und bei klarem Verstand.

Gern mag ich dich auf
Heilungs-Wegen begleiten.
Ich vertraue dir, bin sicher,
Du gehst deinen Weg.
Ich spüre hin, will dir Kind
Irgendwas Kummer bereiten.
Sich zu lieben ist heilsam,
Nicht selbstsüchtig schräg.

Kleine Verletzungs-Reste
Werden in uns bleiben.
Wir können Schmerzen
Des Kindes nur mindern.
Doch Trösten wir eher nicht
Den Partnern zuschreiben.
Das würde die Entfaltung
Frischer Liebe verhindern.

So gelangen vom Brauchen
Wir vorwärts zum Wollen.
Ich will dich, jedoch ich
Muss dich nicht haben.
Mit liebenden Augen,
Nicht mit vorwurfsvollen,
Sind füreinander wir da,
Die Leib-Seelen zu laben.

Teil 10: Binden oder trennen

Neustart oder Scheiden

Zwei Gründe führen zu Paar-Therapeuten:
Man will Neustart oder eher faires Scheiden.
Meist ist jedoch Motiv-Lage unklar, gemischt.
Durch Gefühle sind klare Konturen verwischt.

Da ist in uns Aufruhr, Verzweiflung, Verzagen,
Schiere Unzahl von unbeantworteten Fragen:
Ist bei uns Blattgold der Illusion abgeblättert?
Haben wir uns in Rollen-Aufteilung verheddert?

Haben wir uns nicht genug um Liebe bemüht?
Will einer viel zu viel, so dass anderer flieht?
Haben wir gleiche Werte und passende Moral?
Gerät uns Konflikt-Vermeiden eher zur Qual?

Lassen sich Konflikte nicht länger verdecken,
Da inzwischen wir alte Verletzungen wecken?
Welche Lügen haben wir uns oft aufgetischt?
Wer wurde bei Vertrauens-Brüchen erwischt?

Wie kam es, dass wir auseinander streben?
Trat dunkles Drittes ins Beziehungs-Leben?
Zentrale Frage ist trotz Angst zu benennen:
Ist es besser zu bleiben oder sich zu trennen?

Innere Trennung

Ich war dir lange Zeit sehr nah,
Worte, Gesten konnten landen.
Heilsames Drittes war stets da.
Wir haben uns gut verstanden.
War es Illusion, was ich erlebt,
Als wir beiden uns so berührt?
Ist die Liebe uns entschwebt?
Wird jetzt die Realität gespürt?

Ich spüre tagtäglich mehr,
Wie ich mich von dir entferne.
Dass verwirrt mich so sehr.
Denn ich hatte dich so gerne.
Unvorstellbar in all den Jahren,
Dass es mich ohne dich gibt,
Als wir uns noch nahe waren,
So sehr ineinander verliebt.

Ich erlebe uns ausgebrannt,
Hoffnungslos und zerrüttet.
Achtlos durchs Sein gerannt,
Wurde viel Liebe verschüttet.
Liebesgefühllos mag ich nicht
Länger derart nah mit dir leben.
Möchte nicht nur aus Pflicht
Zeitlebens an dir dran kleben.

Unsere Liebe zu retten,
Habe auch ich viel versucht.
Es zählt für mich zum Netten,
Dass ich Beratung gebucht.
Ich habe mich oft bemüht,
Mit deinen Augen zu sehen,
Hoffte, dass es so geschieht,
Dass wir uns neu verstehen.

All deine Wünsche wollte
Ich umsichtig einbeziehen,
Hasste, dass ich dir grollte
Und oft dachte ans Fliehen.
Anscheinend ist mir nichts
Von all dem gut gelungen.
Der Liebes-Motor in mir ist
Nie mehr so angesprungen.

Trennungs-Denke geht mir
Täglich sehr an die Nieren.
Ich habe getrennt von dir,
Doch auch viel zu verlieren.
Wir haben so viel geboren,
Zusammen uns aufgebaut.
Ewige Liebe uns geschworen,
Als wir uns zu trauen getraut.

Wollte Glück nicht mindern,
Wollte mit allen Sinnen,
Mit dir und den Kindern
Heile Familie beginnen.
Hatte Chance, mich so
Im Leben zu verwurzeln.
Nun sehe ich traurig, oh,
Wie Sehnsüchte purzeln.

Mit Abschieds-Gedanken
Habe ich mich getragen.
Ich geriet oft ins Wanken
Aus Angst vorm Versagen.
Wollte unseren Kindern
Vorbildlicher Eltern-Teil sein
Wollte Abschied verhindern:
Ich lasse euch niemals allein.

Getrennt muss ich erneut
In meine Einsamkeit gehen.
Habe mich lange gescheut,
Mir dies ganz einzugestehen:
Doch ich ertrage uns beiden
Seit einer Weile nicht mehr.
Dies geduldig zu erleiden,
Fällt mir zunehmend schwer.

Spüre, wie ich hoffnungslos
Weiterhin schweige, zaudere,
Wie ich, im Hals einen Kloß,
Mit dir Klarheit zerplaudere.
Ich habe bisher vermieden:
Ich als Trennungs-Schwein.
Vermeide so, entschieden,
Klar, mutig, initiativ zu sein.

Ich befürchte Gemäkel,
Wenn ich mich jetzt trenne.
Bleibe, obwohl ich mich ekel,
Da ich selten mit dir penne.
Zögere seit Monaten schon,
Dich im Außen zu verlassen,
Ich fürchte noch deinen Hohn,
Dein mich verbittertes Hassen.

Verließest zuerst du mich,
Wäre entsetzt ich und froh.

Verließe als erster ich dich,
Vermutlich ginge es dir ebenso.
Allzu gern wäre ich der Tolle,
Würde Schuld verdrängen
Um dich in die Scheißrolle
Der Schuldigen zu zwingen.

Spiele mit dir blödes Spiel:
Trennungs-Täter sind mies.
Opfer zu sein ist mein Ziel.
Das ist hinterhältig, fies.
In solchem Durcheinander,
Heimlich und wie versteckt,
Verlieren wir voreinander
Und uns selbst den Respekt.

Verlassen ist wie sterben.
Dadurch wird keiner gut.
Doch Verlassene erwerben
Dadurch kein Anrecht auf Wut.
Beziehung braucht Liebe.
Darin erfüllt sich das Leben.
Da von Liebe nichts bliebe,
Hilft nur Trauer und Vergeben.

Beziehung ist stets fragil,
Passt das uns oder nicht:
Nur einer endet das Spiel,
Und Beziehung zerbricht.
Man kann Liebe zulassen,
Doch sie niemals erzwingen.
Sonst wird man sich hassen,
Sich ins Unglück verbringen:

Ist Liebe in Alltags-Brühe
Uns verloren gegangen,
Können wir sie trotz Mühe
Selten wieder erlangen,
Dann hilft, man wird ehrlich
Und gesteht es sich ein:
Es ist seelisch gefährlich,
Noch gebunden zu sein.

Wenn wir aus Klarheit
Uns zu stehlen trachten,
Werden wir in Wahrheit
Uns dafür stets verachten.
Aus dieser Verachtung
Erwächst giftiger Groll.
Willst du, dass Beziehung
So enden für uns soll?

Da erscheint es mir besser,
Mich scheiden zu lassen,
Als mit versteckten Messer
Dich auf Dauer zu hassen.
Ich fürchte den Schluss,
Diesen endgültigen Schritt.
Ich den Weg gehen muss.
Doch es geht keiner mit.

Opfer oder Täter?

Sich zu trennen
Ist für sich gesehen
Nicht schlecht oder gut.

Sich treu bleiben,
Wird nur geschehen
Mit entschiedenem Mut.

Mal ist es besser,
Wenn du dir abverlangst,
Verbunden zu bleiben.
Mal müssen wir
Trotz Einsamkeits-Angst
Scheidung vorantreiben.

Was ist das Maß
An notwendigem Leiden,
Das zu ertragen?
Wann ist Zeit,
Dass wir entscheiden,
Bevor wir chronisch klagen?

Nur ganz selten
Gibt es im Leben ein
Falsch oder Richtig.
Wir haben zurzeit
Nur dies Dasein:
Kurz und wichtig.

Es zählt,
Lebendig zu bleiben
In Bezogenheit,
Nicht innen tot
Ende zutreiben
In Verlogenheit.

Wenn Liebe
In Beziehung stirbt, dann
Sterben auch wir.
Wer Partnerschaft
Haftet kränkelnd an,
Kann was dafür.

Wer sich trennt,
Ist damit nicht
Böse und Täter.
Wer Ende verpennt,
Wird für sich
Selbst zum Verräter.

Etwas zu Tun
Ist nicht schlecht.
Etwas zu unterlassen
Ist nicht gut.
Der ist nicht im Recht,
Wer am längsten ruht.

Fallt nicht herein
Auf passiv Aggressive.
Passiv oder aktiv sein,
Ist weder gut
Noch miese.

Wenn ich in
Siechender Liebe die
Trennung auslöse,
Bist du nie beharrend gut
Und ich nie
Verlassend böse.

Auch wenn Beziehung starb,
Dürfen wir
Weiter leben.
Hoffentlich kannst du mir
Und kann ich dir
Irgendwann vergeben.

Scheidungskinder

Familie, in der Eltern und Geschwister sind.
Ist Rückzugs-Ort zum Tanken von Sicherheit.
Ist Lebens-Nerv und Rückhalt für das Kind.
Es hat kaum anderen Halt bis zur Jugend-Zeit.

Partnerschaft der Eltern bildet Familien-Kern.
Doch Partnerschaft ist selten ohne Konflikte.
Paare haben sich meist dann nicht mehr gern,
Wenn Konflikte zu lösen ihnen nicht glückte.

Scheidung bei uns immer häufiger geschieht.
Mehr als ein Drittel der Ehen wird geschieden.
Trauer, Wut und Angst in die Kinder einzieht.
Doch dies zu Bedenken, wird oft vermieden.

Paare könnten so viel für Partnerschaft tun,
Könnten ihre Bindungs-Störungen besehen,
Könnten Herkunft-Ballast abstreifen, ab nun
In Selbst-Hilfe-Gruppe für Partnerschaft gehen.

Bedrohung, die durch Streit der Eltern erlebt,
Lange bevor die Eltern sich scheiden lassen,
Als Verletzung und Angst in Kind-Seele klebt,
Die sich selbst und Eltern fürs Streiten hassen.

Kinder zeigen auf, meist bevor Eltern es wissen,
Durch Aggressionen und Leistungs-Versagen,
Dass das Band der Liebe endgültig zerrissen.
Kindern zu Liebe Eltern oft Scheidung vertagen.

Eltern sind allzu oft in der Illusion befangen,
Kinder merken nichts, wenn sie leise streiten.
Dunkle Streit-Wolken in allen Räumen hängen.
Man geht sich aus dem Weg zu allen Zeiten.

Kommunikation wird aufs Notwendige reduziert.
Nur keine Gefühle zeigen, kein falsches Wort.
Kind leidend im Vor-Scheidungs-Elend kapiert:
Mindestens ein Eltern-Teil geht irgendwann fort.

Wenn die Gespräche über Gefühle eingestellt,
Kann Kind, was geschieht, schwer verstehen.
Unerklärlich bleibt der Wandel in seiner Welt,
Wird in erster Linie die Schuld bei sich sehen.

Vertagte Scheidungen verlängern Schmerzen.
Sicherheit stellt sich für Kind nicht mehr ein.
Kein Aufatmen, Lachen, befreites Scherzen.
Eine Atmosphäre wie lebendig begraben sein.

Explorations-Verhalten: weitgehend eingestellt.
Nichts in der Außenwelt ist noch interessant.
Hilflosigkeit bestimmt die nahe Familien-Welt,
Schrecken, dass Eltern sich lieblos verrannt.

Kinder begreifen nicht, dass Liebe schwindet.
Eltern begreifen nicht, worunter Kinder leiden.
Selten sich im Streit noch Gelegenheit findet,
Mit Liebes-Verlust zu begründen das Scheiden.

Stattdessen müssen Kinder häufig erleben,
Wie Eltern pöbeln, sich anzischen, meiden,
Für die Streitereien Schuld einander geben
Und wieder und wieder drohen mit Scheiden.

Emotionales Familien-Gefüge fällt aus dem Lot.
Bindungs-Personen: nicht erreichbar im Streit.
Kinder geraten dabei in große seelische Not.
Doch kaum jemand ist ihnen zu helfen bereit.

Unversöhnlicher Streit wird Kinder arg quälen,
Drohender Beziehungs-Verlust ängstigt sie sehr.
Sie lügen, schwänzen die Schule und stehlen,
Denn die gute alte Ordnung stimmt nicht mehr.

Bindungs-Personen sich gegeneinander richten.
Gefahr baldigen Verlustes einer Person wird akut.
Kinder erleben sich als unfähig zu schlichten.
Schuld-Gefühl tut Selbst-Wert der Kinder nicht gut.

Wenn Eltern Rosen-Krieg miteinander führen,
Vernachlässigen sie bei Kindern Fürsorge-Pflicht.
Kinder sich meist in verzweifelter Wut verlieren.
Doch aus Angst vor Verlust zeigen Wut sie nicht.

Kinder Wut paart sich mit Ohnmachts-Gefühlen.
Nicht sie bestimmen, was mit ihnen geschieht.
Niemand nimmt sich Zeit, mit ihnen zu spielen.
Einsamkeit wird beherrschendes Lebens-Lied.

Freunde und Verwandte, früher gern gekommen,
Ziehen sich jetzt auch von den Kindern zurück.
Denn steter Paar-Streit macht sie beklommen.
Niemand spricht mit Kindern, sorgt für ihr Glück.

Die Gefahr ist stets da, dass der Streit eskaliert
Und Kinder dabei einbezogen, weil sie stören.
Destruktives Chaos in diesen Familien passiert,
Wo alle für sich sind und sich nicht mehr hören.

Oft wird der Groll laut. Türen werden geknallt.
Grenzen fairen Streitens werden überschritten.
Zwischen den Eltern kommt es oft zur Gewalt.
Kaum ein Kind, das nicht unter Gewalt gelitten.

Man möchte sich für Kind dazwischen stecken:
Warum erkennt ihr nicht, wie euer Kind leidet?
Statt Schreck ohne Ende, Ende mit Schrecken.
Achtet nur darauf, dass fair ihr euch scheidet.

Tun sich zwei Erwachsene zeugend zusammen,
Werden an die ein, zwei, drei Kinder geboren,
Die je zur Hälfte von ihren Eltern abstammen.
Bei Scheidung geht meist eine Hälfte verloren.

Eltern-Zorn aus Streit und Scheidungs-Wehen,
Der kein Ventil mehr findet, wenn Partner fort,
Kann deutlich oder subtil aufs Kind übergehen.
Unschuldiges Kind wird zum Austragungs-Ort.

Eins der Kinder sieht vielleicht Vater ähnlich,
Hat Freude an Natur von Mutter übernommen.
Mutter im Trennungszorn: Bist du dämlich.
Vater in Wut: Natur für Mutter-Söhnchen gut.

Mutter sieht im Kind, was sie an Vater hasst.
Vater hasst Kind für die Eigenarten der Mutter.
Das Kind, so zerrissen, zu keinem mehr passt.
Liefert durch Dasein dem Hass ständig Futter.

Nach Scheidung, wenn Rosen-Krieg fortgeführt,
Werden oft Kinder als Unterpfang einbezogen.
Wenn von Sorge-Berechtigten instrumentalisiert
Zur Rache, wird Kinder-Seele weiter verbogen.

Sagt Mutter dem Kind: „Vater ist ein Schwein.“
Muss Kind aus Nähe zur Mutter das Glauben.
Vater-Hälfte im Kind wird dann schweinisch sein.
Rache wird dem Kind den Selbst-Wert rauben.

Sagt Vater dem Kind: Deine Mutter ist gemein.,
Muss Kind aus Nähe zum Vater das glauben.
Mutterhälfte im Kind wird gemein dann sein.
Rache wird dem Kind den Selbst-Wert rauben.

Wissenschaftliche Untersuchungen in den USA,
Mit Scheidungs-Eltern, wo beide ein Sorge-Recht,
Wo Kinder eine Woche dort und ein Woche da,
Zeigten auf: Vielen Kindern erging es schlecht.

Bindung der Hälfte der Kinder: desorganisiert.
Zwischen Forderung und Loyalität aufgerieben.
Zwischen Ohnmacht und Wut total frustriert.
Von Bindungs-Sicherheit: kaum was geblieben.

Gerichte denken kaum über die Kinder nach.
Kindliche Seele spielt offensichtlich keine Rolle.
Im Streit liegt Eltern-Kontakt zu Kindern brach,
Für die Kinder miese Situation, sehr Unheilvolle.

Scheidungs-Halbweisen, die Therapie vermieden,
Obwohl sie jahrelang Elend unter Eltern erlebt,
Sind zweimal mehr als echte Waisen geschieden.
Unverarbeitetes Leiden zäh an ihrer Seele klebt.

Teil 11: Fragen zur Entwicklungs- Begleitung von Paaren

Fragen zu Beginn

Welche Fragen könnte zu Anfang man stellen?
Seht ihr noch Chancen, zusammen zu leben?
Wollt ihr euer wankendes Wir weiter verprellen,
Euch keinen Vertrauen-Vorschuss mehr geben?

Habt ihr alles, was euer Wir braucht, probiert?
Was blieb unversucht, habt ihr weggelassen?
Habt ihr die Ursachen eurer Probleme kapiert?
Wen solltet ihr statt eures Partners hassen?

Wenn ihr Zusammen-Lebens-Bereiche scannt:
Liebe, Sex, Kind, Eltern, Beruf, Geld und mehr:
In welchem Bereich oft euch die Hütte brennt?
Was meint ihr, wo kommt der Zünd-Stoff her?

Habt ihr Träume, Visionen von Partnerschaft?
Sind die zu realisieren? Tun sie beiden gut?
Wie groß ist Loch, das zur Wirklichkeit klafft?
Habt zum Träume-Verwirklichen ihr noch Mut?

Oder erscheint es euch besser, euch zu trennen,
Bevor ihr in Hass, Zorn, Groll und Ekel erstickt?
Es kann sein, das zwei nicht sich finden können,
Dass Verständigung misslingt, Liebe missglückt.

Dann ist sinnvoll, sich fair voneinander zu lösen,
Versagens-Scham, Schuld-Gefühl stecken zu lassen.
Sich im Guten zu trennen, nicht verbittert im Bösen.
Wem Liebe missglückt, muss andere nicht hassen.

Fragen an die Frauen

Was hat dein Partner, was du noch nicht hast,
Von äußerem Geschlechts-Merkmal abgesehen?
An was von ihm hast du dich zu sehr angepasst?
Was kannst du am wenigsten von ihm ausstehen?

Was würde dein Mann sagen, was ihn an dir stört:
Im Aussehen, an Gefühlen, Denken, Verhalten?
Hast du Kritik an dir je von ihm deutlich gehört?
Was hast du begonnen, bei dir umzugestalten?

Trägst du die Haltung in dir, du nimmst ihn ernst,
Ohne ihn jedoch zur Autorität aufzubauschen?
Ist es dir auch möglich, dass du von ihm lernst?
Bist du offen dafür, dich mit ihm auszutauschen?

Gibst du ihm Schuld für eure missliche Lage,
Auch wenn du weißt, dass man sowas nicht tut?
Ist er Problem-Verursacher für dich ohne Frage?
Ginge es dir, wäre er anders, dann endlich gut?

Wie müsste er anders sein, dass es besser ginge?
Was müsste er tun? Was sollte er eher lassen?
Was könntest du tun, dass der Wandel gelinge?
Bist du noch liebesbereit? Neigst du zum Hassen?

Was hast du einst an deinem Vater geschätzt?
Was an ihm zog dich an? Was hat dich gefreut?
Womit hat dich einstmals dein Vater verletzt?
Was mit ihm zu klären hast du dich gescheut?

Was hat deine Mutter mit dir früher gemacht?
Inwieweit und wie sehr hat sie dir Liebe gezeigt?
Hat sie mehr mit dir geschimpft oder gelacht?
Hat sie dich abgelehnt? War sie dir zugeneigt?

Wo und wie ist dein Partner wie Vater oder Mutter?
Was magst du daran? Was lehnt du an ihm ab?
Wie gibst du Abgelehntem an ihm noch Futter?
Denkst du auch: Du Depp, in die Falle mir tapp?

Fragen an die Männer

Was hat die Partnerin, was dir schmerzlich fehlt?
Auch hier geht es nicht um Geschlechts-Organen.
Was bei dir auszugleichen, hast du sie gewählt?
Ob sie das wohl weiß von dir? Ob sie das ahne?

Wie würde deine Frau dich vielleicht beschreiben,
Wäre sie wach, klar, mutig und ehrlich mit sich?
Was wäre mies? Was würde an Gutem bleiben?
Wenn sie was von dir sagte, was ärgerte dich?

Kannst du sie neben dir als gleichwertig sehen
Oder wertest du sie eher auf, urteilst eher sie ab?
Bist du auch bereit, ihre Welt-Sicht zu verstehen?
Fühlst du: Ihre Unterschiedlichkeit lieb ich hab?

Was tut deine Frau, was dir gar nicht gefällt?
Hast du ihr das gesagt? Was ist geschehen?
Hast du, was sie an dir stört, meist abgestellt?
Kann Partnerschaft ungleichberechtigt gehen?

Was sollte deine Frau künftig anders machen?
Wovon bringt sie zu viel ein, wovon zu wenig?
Was fehlt dir: ihr Tiefgang oder ihr Lachen?
Wer ist bei euch Sklave? Wer ist eher König?

Was hat dich einst an deiner Mutter erfreut?
Womit hat sie dir damals wirksam gut getan?
Was zwischen euch hast du inzwischen bereut?
Wo waren Freude, Klärung, Angst und Wahn?

Was hat dir einstmals dein Vater bedeutet?
Wo war er Vorbild, wo Schreck-Bild für dich?
Inwieweit hat er dich damals liebevoll begleitet?
Wo, denkst du, ließ er als Kind dich im Stich?

Wann und wie ist Partnerin wie Mutter oder Vater?
Was hast du daran gern? Was wird daran gehasst?
Dein Hass ist ein schlechter Beziehungs-Berater.
Sagst du ihr rechtzeitig, wenn dir was nicht passt?

Hast du je gelernt, pfleglich zu unterscheiden:
Was ist Rest von damals? Was ist von jetzt?
Lässt du die Partnerin an der Eltern statt leiden?
Was weißt du, wie du sie am besten verletzt?

Fragen zur Eltern-Kind-Beziehung

Wie tief steckt Erfahrung der Herkunft in mir?
Wie bin ich in Liebes-Mangel-Erleben verstrickt?
Wie sehr erwarte ich Mangel-Ausgleich von dir?
Wie aktivierst du in mir aus der Kindheit Konflikt?

Stecke ich noch im Zustand von Mangel-Erleben,
Was Liebe, Zutrauen und Wert-Schätzen betrifft,
Weil Eltern mir nicht, was ich brauchte, gegeben.
Sie kaum Gesundes einflößten, doch reichlich Gift?

Kindheits-Mangel-Erleben muss ich akzeptieren.
Wut, Trauer und Resignation gehören ausgedrückt.
Bedürftiges Kind in mir gilt es fein aufzuspüren.
Wird es beelert von mir, Beziehung eher glückt.

Erlebe ich noch oft im Zustand von Überdross,
Was Gebote, Verbote, Nahrung und Nähe angeht,
Weil wenig Freiheit früher war, jedoch viel Muss.
Eltern-Anwesenheit eher für Kleinmachen steht?

Auch Kindheits-Überdross-Erleben ist anzunehmen.
Wut, Zorn und Ekel gehören aus Körper entfernt.
Wo sind noch Gebote und Verbote, die lähmen?
Gleichberechtigung wird aktiv und wachsam gelernt.

Inwieweit erlebe ich noch im Zustand von Angst,
Missbrauchend, vernachlässigend, überfordernd erzeugt,
Wobei Eltern mir einredeten: bist falsch, nicht langst?
Wie sehr wurde mir dadurch mein Nacken gebeugt?

Auch Kindheits-Angst-Erleben ist zu beschauen:
Furcht, Scham, Schuld, Sorge auf den Tisch gehören.
Es geht um Aufbau von Selbst- und Welt-Vertrauen.
Die Mächtigen wir nicht mehr ehrfürchtig verehren.

Hat Vater meine Liebe zur Mutter voll akzeptiert?
Hat Mutter meine Liebe zum Vater gern gesehen?
Oder habe ich beim Lieben stets Angst mit gespürt,
Konnte deshalb zum Nähe-Bedürfnis kaum stehen?

Fragen zu den Eltern-Beziehungsmodellen

Wie waren eure Väter und eure Mütter bezogen?
Unser Beziehungs-Urbild haben wir dort erworben.
Haben sie sich geliebt? Waren sie sich gewogen?
Wer hat wem wie die Freude am Leben verdorben?

Was erinnert dich Frau beim Mann an den Vater?
Was erinnert dich Mann bei Frau an die Mutter?
Wer oder was bin ich für euch als Berater?
Wie gebt ihr der Kindheits-Wiederholung Futter?

Hatten die Eltern eine förderliche Streit-Kultur?
Konnten sie sich deutlich die Meinung sagen?
War keiner von ihnen nur gekränkt oder stur?
Konnten sie sich nach Konflikt restlos vertragen?

Was habe ich von Eltern über Lust erfahren?
Wie haben sie Zuneigung in der Familie gelebt?
Konnte ich bezogen mir meine Lust bewahren?
Habe ich meist Fremd-Befriedigung erstrebt?

War, was von Eltern erlebt ward, eher mager?
Hatte ich das Privileg, sie als Vorbild zu nehmen?
Hatten sie lebendige Bezogenheit schon auf Lager?
Kann erlebte Liebes-Unfähigkeit die Liebe lähmen?

Zeigten Eltern mir: So kann Partnerschaft gehen?
Waren Vater und Mutter sich entfaltend verbunden?
Konnten sie Gefühle ausdrücken und verstehen?
Konnten sie in der Aura ihrer Liebe gesunden?

Kann ich sagen: Meine Eltern haben sich geliebt,
Sich respektvoll, achtsam zueinander verhalten,
Sich oft erfreut und gelacht, nur selten betrübt,
Sich unterstützt, das Beste in sich zu entfalten?

Kann ich sagen: Ich habe als Kind schon erfahren,
Wie segensreich ein Leben in Partnerschaft ist?
Kann ich das Vorbild der Eltern in mir bewahren?
Oder war, was sie miteinander hatten, meist Mist?

Kann ich sagen: Euch, Eltern, sei herzlich gedankt,
Dass ihr bezogen wart, wie ich bezogen sein will?
Beziehungs-Kompetenz habe ich dank euch erlangt.
Gut vorbereitet auf Partnerschaft ich mich fühl'?

Herkunftsgemacht oder gegenwärtig

Wie lerne ich unterscheiden, was hierher gehört,
Was Gedanken und Gefühle sind aus dem Jetzt,
Von dem, das durch Vergangenes ausgelöst wird,
Durch Mieses, was einstmals mich heftig verletzt?

Unterschieds-Signale sind einerseits Heftigkeit.
Gefühls-Stärke ist Situation kaum angemessen.
Andererseits klingt Gefühl kaum ab mit der Zeit.
Ereignis ist trotz Aussprache nicht zu vergessen.

Unterschieds-Signal ist zudem Kontaktlosigkeit.
Durch das Ereignis fühle ich mich wie gelähmt.
Zur erwachsenen Klärung bin ich wenig bereit.
Ich reagiere mit Trotz oder Rückzug verschämt.

Unterschieds-Signal ist Kampf, Flucht, Erstarren.
Uns steuert nicht mehr unsere Großhirn-Rinde.
Bei Steuerung durch Kleinhirn wir verharren.
Nur Kind in mir, nicht den Erwachsenen ich finde.

Du sollst für mich nicht mehr Müll-Eimer sein
Für was mies gelaufen in Kindheits-Jahren.
Deshalb putze ich alte Seelen-Wunden rein.
Was mit Eltern widerfuhr, soll uns nicht widerfahren.

Bitte sage mir, spürst du, dass ich überreagiere.
Bitte hilf mir dabei, mein inneres Kind zu lieben.
Bitte verzeih mir, falls ich nicht gleich kapiere,
Was an Miesem von einst noch nachgeblieben.