

Helmut von Bialy

Wege ins Sein Erleben integrieren



**Poesie zur
Entwicklungs-
Begleitung**

Berlin 2013



Gedichte für Psychozialbildung, 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 – Psychozialbildung

Band 6: Wege ins Sein – Psychotherapie

Band 7: Zwölf Geburten zu einem Leben in Liebe

Band 8: Die Erkundung meines Lebens –
eine poetische Autobiografie

Band 9: Solidarisch und frei in der Partnerschaft leben

Band 10: Aus Alltagstrance erwachen

Band 11: Wachbereitschaften aktivieren

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

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

www.wie-weiter.de

Inhalt

Integration der Erlebens-Welten.....	6
Prolog: Ganz werden	6
Erlebens-Welt der Gefühle.....	7
Erlebens-Welt der Bedürfnisse	8
Erlebens-Welt des Leibes und der Sinne.....	11
Leib-Bezug	11
Sinnes-Bezug.....	12
Erlebens-Welt des Geistes.....	14
Erlebens-Welt der Liebe.....	15
Integration der Erlebens-Welten	17
Leib, Gefühl und Geist	19
Leib-Selbst	19
Gefühls-Selbst.....	20
Geist-Selbst.....	21
Wahres Selbst als Integration	21
Erlebens-Welt der Bedürfnisse	22
Neun Schlüssel-Bedürfnisse	22
Bedürfnis eins: Lebens-Erhaltung	22
Bedürfnis zwei: Sicherheit und Schutz	22
Bedürfnis drei: Teilhabe und Mitgestaltung	22
Bedürfnis vier: Erholung und Spiel.....	23
Bedürfnis fünf: Zuwendung und Liebe	23
Bedürfnis sechs: Verständigung und Verständnis	23
Bedürfnis sieben: Neuschöpfung und Entwicklung	24
Bedürfnis acht: Sinnggebung und Identität	24
Bedürfnis neun: Eigenständigkeit und Freiheit.....	24
Kontakt-Bedürfnis..... Fehler! Textmarke nicht definiert.	
Bedürfnis nach Beachtung und Anerkennung.....	25
Prolog.....	25
Beachten und anerkennen unterscheiden	26
Beachten	27
Anerkennen	28
Echtheit oder Schein	29
Sehnen oder Sucht	31
Beachtung als Lebens-Aufgabe	33
Fragen zur Selbst-Erkundung	34
Bedürfnis befriedigen oder vermeiden	35
Harmonie-Bedürfnis	35
Andere wertschätzen und unterstützen.....	36
Fürsorge-Bedürfnis	37
Autonomie-Bedürfnis.....	38
Eigen sein dürfen	38
Allein sein können	39
Unterschiedlich sein können	40
Grenzen setzen können	40
Verantwortung für sich übernehmen	42
Klarheit in Entscheidungen und Integrität anstreben	43
Klarheit und Sicherheit der Gefühle	43
Wertsouverän werden	46
Selbst-Wertschätzung und Selbst-Unterstützung	47
Selbst-Wirksamkeit	49
Sinn-Bedürfnis.....	50
Bedürfnis nach Entwicklung	52
Bedürfnis nach Lebendigkeit.....	53
Bedürfnis nach Trauern.....	54
Bedürfnis nach Muße	55
Erlebens-Welt der Gefühle	57
Gefühls-Erlebens-Welten	57
Sich liebevoll zuneigen.....	59

Sich angeekelt abneigen.....	60
Gelassen sein	62
Wütend sein	63
Traurig sein	64
Verlust und Versagen.....	64
Trauern.....	66
Neuanfang.....	67
Freude und Interesse	67
Erlebens-Welt der Freude	67
Interesse als Gefühls-Mix.....	70
Freuden-Fest.....	71
Erschrecken	72
Erlebens-Welt der Schuld	74
Sich schuldig fühlen	76
Irreale Schuld zurückweisen	76
Reale Schuld übernehmen.....	77
Ohnmacht und Scham	78
Erlebens-Welt der Scham	79
Scham und Suff.....	79
Scham-Gefühl annehmen	80
Verlassen im Scham-Verließ.....	80
Unverschämtheit	81
Sich schämen.....	82
Wert-Gefühle.....	83
Wert, Scham, Liebe, Perfektion	84
Gefühl der Unwürdigkeit.....	85
Erlebens-Welt des Schmerzes.....	88
Erlebens-Welt der Leiblichkeit.....	91
Leib	91
Leibliche Liebe	93
Leib im Wandel	95
Gewohnheit, Wandel, Sicherheit.....	96
Funktion und Struktur.....	97
Bitternis und Verhärtung	98
Leib-Strukturen.....	100
Leib vertrauen oder Misstrauen	101
Leib entspannen.....	102
Leib-Wellen	104
Heil-Massage	105
Einfaltung durch Verbitterung.....	106
Entfaltung durch Massage	108
Erlebens-Welt der Gedanken	111
Gedanken-Felder	111
Denken und Überleben	113
Herkömmliches und neues Denken	115
Zirkulär und rekursiv.....	116
Kontextbezogen	116
Mehrperspektivisch	117
Integrativ-dialektisch	117
Entwicklungsdynamisch	117
Gedanken-Hygiene	118
Zu	120
Sekundärer Bedenken-Gewinn	122
Das wäre ja gelacht.....	123
Wort-Wahl, Rat-Geber-Stimmen und Erlebens-Weisen	125
Wort-Wahl	125
Wörter der Art und Weise.....	127
Müssen und Sollen.....	127
Möchten und Wollen	127
Dürfen und Können	127
Mögen und Brauchen.....	128

Lassen.....	128
Wirk-Bausteine	128
Dumm-Macher	128
Druck-Macher.....	129
Vage-Macher.....	129
Fazit	129
Wörter, die eher beengen	130
Prolog.....	130
Inneres Müssen.....	130
Müssen, von außen angetragen	131
Inneres Nicht-Dürfen	132
Nicht-Dürfen, von außen angetragen.....	132
Inneres Sollen	133
Sollen, von außen angetragen	133
Inneres Nicht-Sollen	133
Nicht-Sollen, von außen angetragen.....	134
Inneres Nicht-Lassen	135
Nicht-Lassen, von außen angetragen	135
Inneres Brauchen.....	136
Brauchen, von außen angetragen.....	137
Inneres Nicht-Wollen.....	139
Nicht-Wollen, von außen angetragen.....	139
Inneres Wollen	139
Wollen, von außen angetragen	140
Inneres Nicht-Mögen.....	140
Nicht-Mögen, von außen angetragen.....	141
Epilog	141
Wörter, die eher befreien	142
Inneres Nicht-Müssen	142
Nicht-Müssen, von außen angetragen	143
Inneres Lassen.....	143
Lassen, von außen angetragen	143
Inneres Dürfen	144
Dürfen, von außen angetragen	144
Inneres Können.....	145
Können, von außen angetragen.....	145
Inneres Nicht-Können	146
Nicht-Können, von außen angetragen	147
Inneres Möchten	147
Möchten, von außen angetragen	148
Inneres Nicht-Möchten	148
Nicht-Möchten, von außen angetragen.....	149
Inneres Nicht-Brauchen	149
Nicht-Brauchen, von außen angetragen	150
Inneres Mögen	150
Mögen, von außen angetragen	150

Integration der Erlebens-Welten

Prolog: Ganz werden

Wie können wir Seins-Ferne überwinden,
Zurück in Kontakt zum Ganzen finden?
Seins-Qualität ahnen, Herz-Ort spüren:
Zwei Wege, die uns ihm näher führen.

Wenn ich vermutend vom Sein erzähle,
Ich dafür Wort-Bild statt Wörter erwähle.
Liebe Seele, bitte mir die Bilder verzeih,
Die unbedacht zielen am Wesen vorbei.

Im Seins-Kern ahne ich die Seelen-Natur,
Suche, gehe und erforsche Spur für Spur,
Die seit Menschen-Gedenken beschrieben.
Beschreibe, was in mir hängen geblieben.

Damit wir von Seins-Natur mehr verstehen,
Könnten wir diesen Erkenntnis-Weg gehen.
Machen wir uns vorläufiges Bild bewusst:
Fünf Seins-Teile bewohnen unsere Brust.

Da ist zum einen der Seins-Teil, der fühlt,
Rolle bei Annahme und Ablehnung spielt.
Zweitens der Seins-Teil für Bedürfnisse.
Befriedigungs-Loch schafft Zerwürfnisse.

Werden die Bedürfnisse nur kompensiert,
Schwindet Seins-Qualität, weil sie frustriert.
Da ist zum Dritten der Seins-Teil, der denkt,
Der uns mit geistiger Mitwelt verschränkt.

Dieses Denken kann analog geschehen,
Sobald wir Welt in Sinn-Bildern sehen.
Dieses Denken erfolgt abstrakt-digital,
Denken wir in Worten von Mal zu Mal.

Als vierter Seins-Teil Leib spürbar bleibt,
Fühlen, Bedürfen, Denken ihm einverleibt.
Leib, in dem gefühlt, gebraucht, gedacht,
Hat verbindend alles zusammengebracht.

Es gilt, sich einzugestehen unumwunden:
Untrennbar sind wir mit allem verbunden.
Seins-Teil fünf ist das Beziehungs-Wesen.
Ohne liebende Nähe kann keiner genesen.

Fühlen, Bedürfen, Denken, Lieben, Spüren:
Die fünf Seins-Teile sind zu harmonisieren.
Ergänzen wir, jeder Teil hätte Eigenleben -
Kern-Sein von hüllenden Schalen umgeben.

Seele sich schützend in Schalen versteckt.
Schalen bilden sich, wird Seele erschreckt.
Seele erschrickt, da wir geboren werden,
Inkarniert uns eingegrenzt fühlen auf Erden.

Seele erschrickt sich, wenn wir uns quälen,
Statt Lösung Weg der Verhärtung wählen.
Seele erschrickt bei nachgrollendem Streit,
Da man sich und anderen nicht verzeiht.

Seele erschrickt, schützt sich durch Angst,
Wenn du Gehorsam vom Leben verlangst.
Da Seele zerbrechlich, verstörbar, sensibel,
Schützen sie Schalen wie bei der Zwiebel.

Als Ergebnis von Not, Verstörung, Qualen
Schichten sich kristallin-harte Ego-Schalen.
Nicht zu vergleichen mit denen von Nüssen,
Die wir stets knacken statt lösen müssen.

Kontakt zu bekommen mit unseren Seelen,
Müssen wir behutsam Schalen abschälen.
Wir Schälen mit Handeln oder mit Warten,
Mit festen Berührungen oder auch zarten,

Wir schälen mit Gefühlen und Gedanken,
Verabschieden die, an denen wir kranken.
Schälen Liebes-Verkrustung aus Biografie,
Verzeihend, was man bisher nicht verzieht,

Geduldig, sanft, gütig Schale für Schale,
So lange, bis unerwartet mit einem Male
Neue Seins-Qualität ins Auge uns springt,
Da Stimme der Seele im Leben erklingt.

Erlebens-Welt der Gefühle

Mit Wort-Bild fünffaltigen Seins wir spielen,
Wechseln zur Schalen-Falte mit Gefühlen.
Vergessen wir nicht, da ich Bilder vorstelle.
Sein ist Erleben. Sprache braucht Modelle.

In äußerer Schale sind Gefühle noch unklar.
Man verwechselt Denken und Fühlen sogar.
Denke ich, ich fühle? Fühle ich, ich denke?
Mit Denken ich mich von Gefühlen ablenke.

Feiner Unterschied kann sich geistig lohnen:
Gefühle sind innen. Außen sind Emotionen.
Trennung von Leib und Fühlen überwinden
Wir, weil wir Gefühle auch meist empfinden.

Gefühle regen sich als Erregung im Leib,
Werden deutlicher, wenn ich bei ihnen bleib.
Fokussieren wir Achtsamkeit nach innen,
Gefühle sich langsam zu klären beginnen.

Man kann Gefühle auch geistig durchdringen.
Mit Situation wir sie in Verbindung bringen:
Welchen Zugang hab ich noch nicht besessen?
Welcher Gefühls-Mix wäre hier angemessen?

Eigentlich müsste ich jetzt doch traurig sein,
Aber ich spüre nicht, dass Tränen ich wein'.
Bin ich jetzt wütend? Ich merke keine Wut.
Dabei täte mir klare Abgrenzung hier gut.

Ich kann nur wütend sein, ist dir Wut recht.
Wenn sie dir recht, ist Wut dann noch echt?
Konvention lässt uns echte Gefühle ersetzen
Durch die, die andere als wertvoll einschätzen.

Nur die Gefühle, die erlaubt, werden gefühlt.
Auch diese werden oftmals nur vorgespielt.
So ersetzen Frauen oft Wut durch Trauer,
Obwohl Ersatz-Gefühl schädlich auf Dauer.

Mann ersetzt mehrheitlich Trauer durch Wut.
In Wut zu erstarren, tut Männern nicht gut.
Wenn erst einmal Gefühls-Erleben erstarrt,
Wird irgendwann restlicher Körper mit hart.

Schälen wir die Schale, spüren wir Fühlen,
Können Gefühls-Eruptionen uns überspülen.
Dann haben wir kein, dann sind wir Gefühl.
Doch nur Gefühl zu sein, wird schnell zu viel.

Von Gefühlen geschüttelt sein, macht Angst,
Dass du an Gefühls-Überflutung erkrankst.
Öffnest du atmend unterdrücktes Gefühl,
Kommt die Angst vor Ängsten mit ins Spiel.

Zu all unseren sonstigen Psycho-Macken
Treten jetzt auch noch die Panik-Attacken.
Alle Gefühle zu fühlen, bringt mir kein Glück.
Vertraute Gefühls-Dumpfheit will ich zurück.

Stellen wir uns Ängsten, löst mit einem Male
Sich Gefühls-Seelen-Kern bergende Schale.
Wir werden nicht länger an Ängsten krank,
Wissen: Wo Ängste sind, da geht es entlang.

Mutig Ängsten folgend, öffnet sich zum Lohn
Schale zum Gefühls-Raum: Desidentifikation.
Wir fühlen, doch sind nicht mehr nur Gefühl.
Schluss auch mit treibendem Trieb-Gewühl.

Wir können differenzierte Gefühle fühlen,
Ohne dass sie gängeln, fesseln, aufwühlen.
So befreit entwickeln wir erkennende Gaben:
Wir sind mehr als die Gefühle, die wir haben.

Gefühlvoll von engendem Fühl-Drang befreit,
Sind wir zum Spüren des Herz-Raums bereit.
Im Herz-Raum können wir achtsam erleben,
Wie wolkengleich dort die Gefühle schweben.

Daneben schweben Wolken aus Gedanken
Die Gefühle durchdringen und sie umranken.
Wir erschauen, wie beide sich umspielen:
Fühlend wir denken. Denkend wir fühlen.

Herz die Gefühle mit Gedanken verbindet,
Gegeneinander der Seins-Teile überwindet.
Denken und Fühlen, aus Liebe sich speisend,
Zeigen vereint uns Pfade, zur Seele weisend.

Erlebens-Welt der Bedürfnisse

Meist wir bestimmter Impulse bedürfen,
Zum Verwirklichen von Lebens-Entwürfen.
Bedürfnis hat man auf Taten und Sachen,
Versprechend, dass sie zufrieden machen.

Selbst befriedigen können Bedürfnisse wir.
Doch meist brauchen wir die anderen dafür,
Andere, die für uns Sach-Welt produzieren,
Für und mit uns befriedigende Tat vollführen.

Fremd-Befriedigung durch tauschen, kaufen?
Kaufend wir oft Verkäufern in die Falle laufen,
Magisch zu glauben an Konsum-Versprechen.
Doch Versprechen lässt sich leicht brechen,

Verkäufer und Käufer sind oft ohne Bezug.
Beziehungslosigkeit führt meist zu Betrug.
Besser, wenn Menschen direkt tauschen
Und tauschend miteinander plauschen.

Kindliche Magie schlägt oft die Erfahrung.
So glauben viele, dass Bein-Enthaarung,
Zu mehr Befriedigung in Beziehung führt.
Gehirn-Akrobat, wer das wirklich kapiert.

Vorherrschend ist die Wirtschafts-Form,
In der Konsum-Druck uns drückt enorm.
Allzu wenige Gemeinschafts-Initiativen
Suchen nach druckfreien Alternativen.

Wir sind ans Konsum-Leben so gewöhnt,
Dass Alternativen verdächtig bis verpönt.
Wohlstand wird Schreckliches passieren,
Da wir Erkleckliches nicht konsumieren.

Handel und Gewerkschaften denken so,
Unternehmer und Banken darüber froh.
Kollektiv-Neurose der Wahn-Sinn heißt:
Konsum-Zwang, Lohn-Arbeit ihr Geist.

Kapital wurde zum neuen Gott erhoben.
Viel Geld und mehr Besitz sind zu loben.
Nicht Arbeit, nur Reichtum macht frei.
Hast du nichts, bist du auch nicht dabei.

Egal, ob Sinn unsere Arbeit uns macht,
Hauptsache ist, Leistung wird erbracht.
Egal ist, wie das Gut wurde produziert,
Hauptsache ist, es wird gut konsumiert.

Was wir essen und wie wir uns kleiden:
Wer oder was musste dafür wohl leiden?
Für unseren Luxus die anderen ertrinken.
Küsten-Länder in den Fluten versinken.

Was wir essen und wie wir uns kleiden:
Können wir das noch frei entscheiden?
Oder sind wir in Konsum-Welt gefangen,
Aus der wir nie mehr hinaus gelangen?

In wenig heilsamen Lebens-Entwürfen
Wir Bedürfnisse nicht erkennen dürfen.
Solange wir sie nicht echt in uns spüren,
Übersehen wir sie oder wir kompensieren.

Kompensierend tritt an des Bedürfnis Platz
Konsumierbarer fader Befriedigungs-Ersatz.
Statt Sexualität frei und froh zu genießen,
Lässt Werbung Ersatz-Angebote sprießen.

Von Angst vor des Lebens Unsicherheit
Wird durch Versicherungen man befreit.
Je häufiger wir Ersatz-Bedürfnisse wählen,
Desto mehr haben wir uns frei zu schälen.

Äußere Schale ist der Anpassungs-Druck.
Versager nicht der, der diesen nicht ertrug.
Da wir uns des sinnlosen Drucks erwehren,
Sollten wir uns ob dieses Mutes eher ehren.

Fantasieren wir lieber und gründen wir sie:
Für innere Wahl-Freiheit eine Sozial-Utopie,
In der man Leben so mit den anderen führt,
Dass man dauerfroh kaum noch kompensiert.

Du kannst heute schon mal damit beginnen,
Dem Konsum-Druck bewusster zu entrinnen.
Frage dich, bevor du für die Waren bezahlst,
Welchen Genuss du dir dabei real ausmalst.

Bevor die Ware aus dem Regal genommen:
Wie kann ich konsumfrei Gutes bekommen?
Kaufe ich mir heute wirklich dies teure Kleid,
Oder ist für Beziehungs-Klärung höchste Zeit?

Noch peinigender als steter Ersatz-Konsum
Ist unsere Sehnsucht nach Ehre und Ruhm.
Wollen wir im Leben es zu etwas bringen,
Ist der höchstmögliche Status zu erringen,

Dafür wird gebüffelt, intrigiert und gelogen,
Sich belügend der Alltag zurechtgebogen.
Sinn und Arbeits-Nutzen sind so lange egal,
Stimmt am Monats-Ende Einkommens-Zahl.

Doch sollten Lohn und Rendite nicht reichen,
Geht man eben auch mal kurz über Leichen.
Dann wird gehetzt, gemeldet und gepoppt,
Leistungs-Norm durch Mehrarbeit getoppt.

Schnell und schneller dreht sich Hamster-Rad.
Doch Erleben wird dabei eher lustleer und fad.
Wenn dergestalt auf Dauer wir Leben führen,
Können scheinlebend wir Freude verlieren.

In unsrer Seele Verstörungen mehren sich.
Doch derzeit viel zu wenige wehren sich.
Noch zu viele lassen das mit sich geschehen,
Solange sie Bedürftigkeiten nicht verstehen.

Sie sehen nicht auf ihr Dasein, seinen Wert.
Sie meinen noch, die seien gründlich verkehrt,
Die nichts zum Wirtschafts-Wachsen beitragen,
Ihre eigenen Lebens-Wege zu gehen wagen.

Konsum-System ist wasserdicht und raffiniert,
Man könnte fast meinen, es wurde inszeniert.
Wir können ihm achtsam entrinnen, sind frei
Leben heilend zu gestalten tagtäglich neu.

Da Ruhm- und Konsum-Sucht fast abgelegt,
Ein Mensch sich in neuen Gefilden bewegt.
Trüben Ersatz-Konsum beendend wird klar,
Was eigentlich unser Bedürfnis dahinter war.

Alkohol steht meist für Kontakt-Ängstlichkeit.
Gegen Erregungs-Furcht steht Nikotin bereit.
Mit Schmerz-Tablette baue Spannung ich ab,
Die wetteifernd ich in mir zuvor aufgebaut hab.

Wer redet mir ein: Ich muss immer kämpfen,
Mit Drogen die Angst, das Erregen dämpfen?
Bin ich nur eine Gesellschafts-Marionette,
Deren Fäden wer anders in Händen hätte?

Bin ich wirklich so manipuliert und unbewusst,
Dass ferngesteuert mir das Herz in der Brust?
Gibt es keine Wahl-Freiheit zum Entscheiden?
Muss ich mich anpassen, um nicht zu leiden?

Ich schaue auf die, die Sein frei gestalten,
Sich nicht mehr an Norm-Vorgaben halten,
Neue Beziehungs-Kultur für alle anstreben,
In der wir friedlich und echt Zusammenleben,

In der Bedürfnisse nicht länger verbogen,
In der gelebt und geliebt wird statt gelogen.
Denen können wir uns öffnend zuwenden,
Unsre Ratlosigkeit in Isolation zu beenden,

Um Bedürfnisse, wie sie sind, neu zu fühlen,
Nicht nur Frust mit Schnaps herunter spülen.
Gemeinsam können wir Leben neu gestalten
Mit Ethik-Regeln, an die wir gern uns halten.

Mit Vertrauen, Liebe, Bindung zum Einen,
Organisieren wir eine Welt, die wir meinen.
Da wir gemeinsam diese Richtung gehen,
Können Mitmenschlichkeit wir verstehen.

Erlebens-Welt des Leibes und der Sinne

Da sich Denken, Fühlen, Bedürfen verbinden,
Können wir stimmig zum Seins-Kern finden.
Es erscheint weiterer Weg zur Seelen-Mitte.
Entschälung hin zur Leib-Seele ist der dritte.

Wieweit sind wir Leib, wieweit jedoch Seelen?
Mit solchen Fragen Philosophen sich quälen.
Wenn wir mal tot sind und solange wir leben,
Können wir anderen die Antwort nicht geben.

Gern gehe ich davon aus, dass Leib zerfällt
Und Seele weiter lebe in einer Anderswelt.
Zugleich ist zu vermuten: Alles sei zu Ende.
Ich diese Alternative jedoch schade fände.

Was real geschieht, ich kann es nicht wissen.
Doch damit werde ich mich abfinden müssen.
Ich spekuliere nicht mehr, sondern wende mich
Dem Leben konkret zu, bevor es beende ich.

Leib-Bezug

Zwei Leib-Distanzierungen wir unterscheiden:
Eine führt zum Kern, die andere ins Leiden.
Können wir Leib-Empfindungen nicht spüren,
Wird Sensibilitäts-Mangel ins Elend führen.

Wer über sein Elend oder Krankheit spricht,
Benutzt oft die Worte: Ich fühle mich nicht.
Spüre ich empfindsam Regungen im Leibe,
Ist wahrscheinlicher, dass gesund ich bleibe.

So durchspüre ich frohgemut meinen Leib.
Innen-Schau wird tagtäglich Zeit-Vertreib.
Hier eine Verspannung, dort ein Zipperlein.
Das wird doch nicht Beginn der Grippe sein?

Wenn wir Körper eher ängstlich durchspüren,
Kann solch Spüren zu Krankheit verführen.
Hüten wir uns vor leibspüriger Nabel-Schau.
Ich-bezogen ich Zugang zu anderen verbau.

Überempfindsam im krankhaften Leib-Bezug
Benutze ich den Leib zum Kontakt-Entzug.
Überempfindsamkeit samt Hypochondrie
Vereint sich zu Selbstmitleid-Klage-Melodie.

Wie geht gesunde, hilfreiche Leib-Sensibilität?
Ich kann spürend erkunden, wie es mir geht,
Mängel unterscheiden, ob Hunger, ob Durst,
Leibspürig frei wählen, ob Käse oder Wurst

Gut für mich sind und mich passend nähren
Oder ob sich der Leib dagegen wird wehren.
Was ich esse, bin ich zwar, aber nicht nur das.
Mensch ist doch nicht nur ein Nahrungs-Fass.

Untergewicht, Übergewicht oder Idealgewicht:
Zu dick oder zu mickrig sein möchte ich nicht.
Zu dick macht uns träge. Jedoch zu schlank
Hat man keine Reserven, wenn einmal krank.

Was ist für meinen Körper das richtige Maß?
Zu maßvoll sein macht auch keinen Spaß.
Der Leib ist mein Tempel, der Seele Gefäß.
Ob Seele erdrückt wird, da breit das Gesäß.

Wie muss ich liegen, stehen, sitzen, gehen,
Wie mich bewegen vom Kopf bis zu Zehen?
Kann ich rechte Spannung im Körper finden
Zwischen Unterbewegen und Überschinden?

Ich weiß wie und mag mir leiblich gut tun:
Braucht Körper Ruhe, lasse ich ihn ruh'n.
Beweglich, kraftvoll, anmutig und auch wild:
Ich modelliere zu mir passendes Körper-Bild.

Nur vorübergehend ist unser Leib-Bezug.
Zu viel Leibhaftigkeit schafft Selbst-Betrug.
Deshalb wird der Teufel auch, wie bekannt,
Bisweilen von uns der Leibhaftige genannt.

Bin nicht Denken noch Fühlen noch Leib,
Doch nachdenklich, wenn ich dies schreib.
Bis zum Tode wir für uns den Körper wählen.
Danach sind wir vielleicht suchende Seelen.

Sinnes-Bezug

Der Mensch ist erst einmal ein Lebe-Wesen.
Wesentlich für Mensch-Sein, dass man lebt.
Mensch kann nicht gedeihen noch genesen,
Da er einseitig mit einem Seins-Teil verklebt.

Verstandes-Einseitigkeit ist Entwicklungs-Gift.
Rationalisierend geht Lebendigkeit verloren,
Weil nur der Leib weiß, was uns wirklich betrifft.
Aus Leib-Erfahrung wurde Verstand geboren.

Mensch ist Gefühl, Bedürfen, Leib, Verstand,
Alles das und weist liebend darüber hinaus.
Wer sich spezialisiert ins Denken verrannt,
Der kennt sich in sich selbst nicht recht aus,

Der bewohnt einen Leib, ohne ihn zu spüren,
Der hat Bedürfnisse, doch er fühlt sie nicht,
Der muss sein Leben wie außer sich führen,
Leibhaftig entfremdet durch Sinnes-Verzicht.

Da fragt man sich: Wozu ward der geboren?
Der bräuchte zum Leben doch nur eine Stirn.
Was hat der im Lust-Reich der Sinne verloren,
So reduziert auf Worte, auf denkend Gehirn.

Und dann gibt es die, die fühlen und fühlen,
Sich vor lauter Fühlen im Fühlen verfangen,
Nicht Denken, weil sie Gefühle durchspülen.
Wie sollen die jemals zu Klarheit gelangen?

Und wenn einer zur Mitwelt in Beziehung tritt,
Erfährt er atmend unsere Luft in den Lungen?
Spürt er die Erde unter sich bei jedem Schritt
Und was ihn von Sinnen wird aufgezwungen?

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

Da wir unsre Bezogenheit nicht anerkennen,
Gelangt man zu zweifelhaften Schlüssen,
Ist es wahrscheinlich, dass wir uns verrennen,
Verunsichert, was wir tun und lassen müssen.

Wenn wir uns auf Unabhängigkeit versteifen,
Uns nicht sehen als Organismus-Mitwelt-Feld,
Uns nicht als Prozess in Welt-Feld begreifen,
Sind die Tage zum Menschheits-Ende gezählt.

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

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

Jede Dysbalance nimmt Leben uns krumm,
Freiheit gibt es in bewusster Bezogenheit,
Wer nicht begreift, wird krank, bleibt dumm.
Das sage ich ohne Arroganz und Bitterkeit.

Sinnes-Bezug meint bezogen sein mit Sinnen,
Meint zugleich bezogen sein auf Lebens-Sinn.
Sinnes-Bezug ist Kontakt nach außen und innen,
Ich spüre in mich hinein und ich hörschaue hin.

Ich lasse Vorstellung und Urteil außen vor.
Erfasse die Welt wie ein staunendes Kind.
Mein Herz wird zum Auge mir und zum Ohr,
Da ich herznah zur inneren Wahrheit find.

Ich lasse Herz auch schmecken und riechen,
Dich ertasten und erspüren in sinnlicher Nähe,
Für mich macht es Sinn, zu dir zu kriechen,
Solange ich auf sinnliche Nähe zu dir stehe.

Erlebens-Welt des Geistes

Unser Denken ist für uns dann gut und richtig,
Da Situations-Gedanken hilfreich und wichtig.
Automatisches, dauerhaftes Grübel-Denken
Sollten als Daseins-Übel wir uns schenken.

Welche verbergenden Schalen schafft Denken?
Auf welches Schalen ist achtsam hinzulenken?
Wir nähern uns Denk-Schalen von außen an,
Weil man Schalen von dort aus schälen kann.

Wird man still, kann man die Gedanken hören,
Unterscheidet dabei, ob sie nützen oder stören.
Meditativ still wir störendes Denken vernichten,
Lernen, nützliches Denken kreativ auszurichten.

Außen besteht Gedanken-Welt als Klischee.
Dort existiert das, was ich mühelos versteh.
Alles erscheint trivial. Allein eine Ursache wirkt.
Hinter der Oberfläche sich nichts mehr verbirgt.

Konvention, Sprüche: Alles hat seinen Preis.
Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.
Es wird nicht erkundet, geforscht, vorgedacht.
Leben wird nicht erfunden, nur nachgemacht.

Hochrechnung von gestern bestimmt das Heute.
Menschen sind der Einflüsterung leichte Beute.
Was gestern so war, wird auch morgen so sein.
Recht und Ordnung gelten. Das leuchtet mir ein.

Manchen erscheint Linearität nicht als wahr.
Wahrnehmung spaltet sich. Welt wird so polar.
Einerseits-Andererseits: Denken wird hektisch.
Die Pole zusammengedacht, wird es dialektisch.

Dann kommt in Gedanken noch Kontext dazu.
Das macht das alles komplizierter mit einem Nu.
Gut nicht nur gut. Schlecht nicht nur schlecht.
Gut Gemeintes sich unter Umständen rächt.

Moral ist nicht mehr absolut. Sie wird relativ.
Wer heute noch richtig lag, liegt morgen schief.
Kind in mir wünscht, dass alles einfacher wär.
Doch kindlich naiv bin ich leider nicht mehr.

Schält man weiter, gilt Polarität nicht mehr.
Alles dreht sich im Regel-Kreis, wird zirkulär.
Eine Ursache gleichzeitig als Wirkung wirkt,
Hinter Wirkungen sich Ursächliches verbirgt.

Solch zirkulär-systemisches Denken fasziniert.
Faszination zu gedanklichem Still-Stand verführt.
Wir bleiben denkverliebt in Schleifen hängen,
In Kreisen verwaisend den Geist wir einengen.

Wir wollten denkend zum Seins-Kern schreiten,
Gedanken für Geist-Seelen-Denk-Weise weiten.
Wir schälen weiter, bleiben geistig nicht stehen.
Können mutig ängstigende Denk-Schritte gehen.

Zum Gedanken-Springen braucht man Erdung,
Neuer Denk-Raum ist ohne Konzept und Wertung.
Leg ab all dein Vorwissen, entferne die Logik-Brille,
Betrete paradoxe Denk-Räume krachender Stille.

In derartigen Seins-Denk-Orten ist alles all-ein,
Was gut oder schlecht, wird gleich-gültig sein.
Erfahrung und Fantasie ergänzend sich finden,
Unnennbar, untrennbar nondual sich verbinden.

All-Einheit denkend sich Gedanken verwirren,
Weil sie schrankenlos umeinander schwirren.
Wehr dich nicht gegen Chaos, das erscheint,
Weil in dem Schein-Chaos du mit allem vereint.

Geben wir uns hin, ohne denkend zu wehren,
Kann Fülle des Seins sich in Leere entleeren.
Lass alles zu, lass dich ins Denk-Ganze fallen.
So kann Seelen-Inspiration in dir widerhallen.

Erlebens-Welt der Liebe

Liebe webt ein mysteriöses Band,
Ist mit Worten kaum zu definieren,
Ist ein besonderer Seins-Zustand.
Mit Verstand allein nicht zu kapiieren.

Was man kaum beschreiben kann,
Kann man mit Worten umkreisen,
Die über des Kreises Mitte dann
Auf jenseits der Worte verweisen.

Aus Liebe man zu dichten begann,
Unsagbares im Wort zu erfassen,
Was vielen vielleicht nützen kann,
Sich gen Liebe treiben zu lassen.

Liebes-Worte haben da ihren Platz,
Wo sie Richtung Liebe uns führen.
Worte sind niemals Liebes-Ersatz.
Liebe ist im Herz-Raum zu spüren.

Liebe ist nicht nur Leib-Erfahrung,
Ist zugleich ein geistiges Prinzip,
Ist tatkräftige Kontakt-Bewahrung,
Die bei Lieblosigkeit unterblieb.

Liebe ist beides: Gefühl und Wille,
Kontakt zum Herzen und zu allen.
Schauen wir durch die Liebes-Brille,
Kann uns das Leben eher gefallen.

Liebe wächst, wenn wir unterlassen,
Uns selbst oder andere zu quälen.
Wenn wir still werden und erfassen
Zarte Heil-Klänge unserer Seelen.

Liebe ist das Schöpfungs-Prinzip.
Lässt Geist zu Materie gerinnen.
Uns Menschen sie zusammentrieb,
Um so neues Leben zu gewinnen.

Liebe balanciert in Zwischen-Räumen
Von Freiheit und von Verbindlichkeit.
Sie zeigt sich in unseren Träumen
Und in feinspürender Befindlichkeit.

Liebe braucht reifes Entscheiden,
Verebbt, wenn wir uns bequemen.
Mag faulen Kompromiss nicht leiden,
Weist zur Mitte, nicht zu Extremen.

Liebe ist Hingabe von Autonomie,
Ist Pfad, auf dem wir uns finden,
Als Resonanz auf Seins-Melodie
Prozess von Freisein im Binden.

Liebe als innere Bindungs-Kraft
Erinnert uns an Zugehörigkeit.
Überall da, wo Trennendes klafft,
Ist sie zum Brücken-Schlag bereit.

Liebe zeigt sich in Körper-Zellen
Als identitätsstiftende Information.
Solange wir sie nicht verprellen,
Ist Integrität der Person ihr Lohn.

Liebe bewirkt ein Zusammenführen
Von sehnenen Leibern und Seelen.
Wenn wir Liebes-Trank anrühren,
Darf einführender Eros nicht fehlen.

Liebe ist Einfühlungs-Lust beim Sex,
Kraft, die uns treibt zu den Sternen,
Ist seelischer Anteil am Leib-Reflex,
Bleibt nach, wenn wir Sex entfernen.

Liebe braucht kein forderndes Soll,
Aneinander fürsorglich zu schützen,
Raum gebend und hingebungsvoll
Begleitend und dienend zu nützen.

Liebe bleibt, wenn wir uns anhalten,
Auf Beherrschung zu verzichten,
Ansätze von erstarrenden Gewalten
Klärend und lösend zu vernichten.

Liebe ist gleitendes und mildes,
Erlösendes inneres Hinfließen.
Liebe ist verzücktes und wildes,
Leidenschaftliches Genießen.

Liebe entdecke ich für mich allein
In der Sonne auf Berges-Spitzen.
Sie erscheint uns, da wir zu zwein
Am Bett des müden Kindes sitzen.

Liebe will, dass wir nicht limitierend
Uns und anderen Erlaubnis geben,
Suchend sind und experimentierend
Zu wachsen im lebendigen Leben.

Lieben heißt, dass wir uns Enge
Und andere Fehler verzeihen,
Uns aus dem Joch der Strenge
Und des Perfektionismus befreien.

Die Liebe ist oft selbstgenügsam,
Will, dass wir im Leben nur lieben
Und allen alltäglichen Kleinkram
Um ihretwillen beiseite schieben.

Uns liebend dürfen wir Grenze
Zur Nicht-Liebe ziehen mit Nein.
Uns liebend dürfen wir in Gänze
In Kontakt mit Bedürftigkeit sein.

Bin ich in Liebe, ist alles in mir Ja.
Alles Sein ist recht in Ort und Zeit.
Ich bin einschließend zu lieben da.
Vollkommen offen und seinsbereit.

Zu lieben heißt: Einverstanden-Sein
Mit jedem neuen Lebens-Moment.
Liebe ausdehnend schließen wir ein
Die Erd-Mitte und das Firmament.

Da wir in Liebe ans Gute glaubend
Uns für Lebens-Freude entscheiden.
Müssen wir nicht, Glück erlaubend,
Unter der Mühsal des Lebens leiden.

Auf Liebes-Wegen wir entscheiden
Und zwar täglich neu und bewusst:
Wir fallen nicht mehr ins Leiden.
Wir nehmen den Weg in die Lust.

Wir urteilen nicht, was schlimmer:
Sonnen-Schein oder das Regnen?
Uns liebend können für immer
Wir göttlicher Wonne begegnen.

Liebe kennt kein Oben und Unten,
Ist frei von Beurteilungs-Hierarchie.
Jede Herrschaft ist geschwunden
In den drei Worten: Ich liebe sie.

Liebe erblüht aus sicherer Gewähr,
Dass wir auch Schatten annehmen.
Wer sich liebt, muss sich nicht mehr
Vor peinlichem Versagen schämen.

In Liebe wird nichts mehr verdammt,
Auch wenn wir nicht alles verstehen.
Zu lieben heißt, ganz zu sich samt
Schwächen und Stärken zu stehen.

Zu lieben heißt, sich genug zu sein
Und nichts mehr werden zu müssen.
Liebend laden wir Sinnlichkeit ein,
Uns anhaltend zärtlich zu küssen.

Integration der Erlebens-Welten

Wir sind derart geübt, auf Teile zu sehen,
Dass wir das Ganze oft nicht verstehen.
Hier nur zu analysieren und zu sezieren,
Wird nie zu Selbst-Verständnis uns führen.

Wie der Leib besteht aus vielen Organen
Kann man Parallelen zur Seele erahnen.
Kein Leib-Organ lebt auf für sich allein,
Erst all-vernetzt kann es lebendig sein.

Seele ist nicht Leib noch seine Negation,
Seelen-Schau zeigt Materie als Illusion.
Seele, materiellos, ist geistiges Konzept,
Das hinter Ganzheits-Erleben versteckt.

Seele wurde in den Leib hineingeboren.
Hat inkarniert sich im Seins-Grund verloren.
Ich riskiere Widerspruch, da ich schreib:
Leib stirbt seelenlos, Seele bleibt ohne Leib.

Der Korrektheit halber halte ich hier fest:
Seele sich nur erahnen, nie wissen lässt.
Obwohl wir wissenschaftlich nichts wissen,
Möchte ich Seelen-Nähe nicht missen.

So bin ich Leib, doch zugleich auch nicht,
Gefühl, Bedürfen, das hervor aus ihm bricht.
Kann Geschehen Achtsamkeit schenken
Mit leibhaftender Fähigkeit zum Denken.

Ich bin Leib, Fühlen, Denken, Bedürfen,
Bin nichts, fehlt Liebe in Seins-Entwürfen.
Und hinter der einenden Liebe versteckt,
Gereinigtes Bewusstsein Seele entdeckt.

Klar, dass ihr sezierend Seele nicht seht.
Seele ist integrierende Prozess-Realität.
Prozesse sind real, doch nicht materiell,
Darum erkennt man sie nicht so schnell.

Seele enthält fünf Teilseelen und ist mehr.
Ist als Gewachsenes voll, als Wachsen leer.
Seele ist Phänomen der Übersummativität,
Die sich hervorbringend aus allem entsteht.

Alles, was verbunden ist, ändert sich damit.
Verbindung als neue Qualität zu Teilen tritt.
Als bindendes Drittes zwischen dir und mir
Entsteht was Größeres, ein liebendes Wir.

Noch zu abstrakt? Zum Beispiel ich eile,
Wie Ganzes mehr als Summe der Teile.
Herz, Haut und mehr für sich genommen:
Nie wird ein Mensch zustande kommen.

Organe anordnen in Wechselseitigkeit,
Dann Seele dazu: Der Mensch ist bereit.
Indem alles organisch zusammenwirkt,
Unsere Seele sich in dem Wirken verbirgt.

Leib-Fühl-Bedürfen-Denk-Liebe-Addition
Ist noch nicht Seele als deren Integration.
Wollen wir wahrhaft beseeltes Leben führen,
Sollten wir alles in und um uns integrieren.

Wir können uns verbinden mit den Seelen,
Da wir sie aus bergenden Schalen schälen.
Mit einem Seelen-Schäler geht es besser:
Güte ist der Griff, Achtsamkeit das Messer.

Damit ich liebevoll mit dir zusammenbleib,
Kläre ich Bedürfen, Fühlen, Denken, Leib.
Mit gereinigtem Gefühl und klarem Verstand
Geht vieles mir viel leichter von der Hand.

Hüte ich liebevoll meinen bedürftigen Leib,
Vielleicht ich lange noch bei dir hier bleib.
Ich will den Weg gehen, dich unterstützen.
Ich liebe es, dir nah zu sein und zu nützen.

Leib, Gefühl und Geist

Verstand wird viel zu viel beigemessen.
Gefühl und Leib zählen dagegen kaum.
Verstand ohne Tun ist oft zu vergessen,
Ist meist abstrakt-symbolischer Schaum.

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

Bewegung ist stets Gefühl in Aktion,
Aktion vereint mit Freude oder Frust.
Bewegung ist Körper samt Emotion,
Prozess-Erleben mit Leid oder Lust.

Bewegt werden Bedürfnisse realisiert.
Bedürfnis ist mit Gefühlen verbunden.
Gefühle werden so lange nicht gespürt,
Wie wir Zugang zu ihnen nicht gefunden.

Nur denkend wir Sein kaum verstehen,
Weil Wesentliches derart abgespalten,
Wir nur die Spitze des Eisbergs sehen.
Neun Zehntel von uns so fern gehalten.

Wir unser Selbst-Bild ändern müssen,
Tiefer, wirksamer in uns einzutauchen.
Erst erspüren wir es, bevor wir wissen,
Was wir wirklich fürs Leben brauchen.

Leib-Selbst

Leben beginnt als organismisches Sein.
Bewusstsein, was sich zu Anfang formt,
Stellt sich erst auf Leib-Funktionen ein,
Ist noch nicht durch Verstand genormt.

Körper-Bewusstsein sucht im Außen.
Körper-Bewusstsein spürt im Innen:
Was drängt, will aus mir heraus geh'n?
Was gilt es, aus Mitwelt zu gewinnen?

Das ist die basale Ebene im Erleben:
Meist unbewusst, doch selten dumm.
Leib-Funktionen nach Ausgleich streben,
Selten geräuschvoll, meistens stumm.

Hunger, Durst, sich erleichtern müssen,
Atmung, Verdauung und Blut-Kreislauf,
Geregelt durch kluges Körper-Wissen.
Meist ohne bewusstes Tun ich schnauf.

Unser Körper die Emotionen oft lenkt.
Emotion ist, was sich nach außen zeigt.
Nur selten Gefühlen Beachtung schenkt,
Wer sich Pragmatik zu sehr zugeneigt.

Ziel-Fixierung verhindert Achtsamkeit.
Leiblichkeit meint Vitalität als Prozess.
Wissen wir nicht über den Leib Bescheid,
Erwächst uns daraus unnötiger Stress.

Indem wir erröten oder aber erblassen,
Offenbart sich uns Vitalität als Emotion
Bevor wir ergreifen oder wieder lassen,
Spannen sich unsere Muskeln schon,

Muskeln verspannen sich bei Dauerlast,
Bei chronischem Stress, bei Dauer-Angst.
Unser Leib braucht hin und wieder Rast,
Verhärtet sich, wenn du zu viel verlangst.

Wir wirken unruhig, sind wir aufgeregt.
Tränen rollen oft, sind wir sehr traurig.
Meist ahnt man, dass uns was bewegt.
Zittern wir, scheint uns etwas schaurig.

Emotion wird anderen im Außen gezeigt.
Sie ist uns selbst nicht immer bewusst.
Wird was bewusst, man zu deuten neigt.
Doch Deutung erzeugt oft sozialen Frust.

Gefühls-Selbst

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

Emotion verhält sich anders als ein Gefühl.
Gefühle ereignen sich unerkannt im Innen.
Gefühl erwächst uns aus Abwägungs-Spiel,
Uns auf Nähe oder auf Distanz zu besinnen.

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

Lust und Liebe erschaffen zumeist Nähe.
Angst, Ekel und Scham erzeugen Distanz.
Emotion bewirkt, dass ich auf dich zu gehe
Oder dass ich flüchte, sobald ich kann's.

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

Angst lässt Atem in Brust-Raum verflachen.
Hemmung unterbricht Handlungs-Geschehen.
Befangenheit behindert spontanes Lachen.
Enttäuscht wir aus dem Kontakt-Feld gehen.

Anziehungskraft fördert unser Kennenlernen.
Kleinmut und Resignation lassen uns zaudern.
Schuld-Gefühle uns aus Bezügen entfernen.
Einsamkeit lässt uns eiskalt erschauern.

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

Gefühle weisen uns meist auf Bedürfnisse hin.
Enge-Gefühl vielleicht auf Freiheits-Sehnen.
Unsere Bedürfnisse zu erfüllen, gibt Leben Sinn.
Erfüllung hilft uns, uns ins Sein auszudehnen.

Geist-Selbst

Geist meint unser bewusstes Sein,
Gibt Auskunft darüber, wer wir sind,
Schließt Erinnern und planen ein,
Ist erwachsen groß, klein bei Kind.

Geist-Selbst formt Auto-Biografie,
Füllt mit Geschichten Zeit und Raum.
Mit dem Verstand ich Schlüsse zieh.
Doch handeln kann ich damit kaum.

Geist beschränkt sich oft auf Sprache.
Erfahrungswelt wird verbal verkürzt.
Für unsere Sinne entsteht eine Brache.
Geist allein ist fade, weil ungewürzt.

Handelnd sich Geist mit Leib vereint.
Gefühle sind immer auch mit dabei.
Auch wenn Verstand es anders meint:
Geist ist beim Handeln niemals frei.

Wahres Selbst als Integration

Kreative Anpassung als Mitwelt-Bezug
Gelingt, wenn Geist, Leib und Fühlen,
Einbezogen sind. Es ist Selbst-Betrug,
Da Leib und Gefühl keine Rolle spielen.

Uns selbst finden wir denkend-erlebend
Auf Wegen sinnlicher Selbst-Reflexivität,
Einheit von Sinn und Sinnen anstrebend,
Wobei man sein wahres Sein versteht.

Weisheit des Leibes wird aufgegriffen.
Alle Gefühle dürfen frei in uns sein.
Auf alleinige Vernunft wird gepfiffen,
Wenn wir uns zu uns selbst hin befrei'n.

Erlebens-Welt der Bedürfnisse

Neun Schlüssel-Bedürfnisse

*Aufmerksam geworden durch einen Hinweis von Marshall Rosenberg in einer DVD über gewaltfreie Kommunikation von 2006 beziehe ich mich in diesem Gedicht von 2012 auf einen Artikel von Kath Fisher: „Max-Neef on Human Needs and Human-scale Development“
(www.rainforestinfo.org.au/background/maxneef.htm).*

Neun Schlüssel-Bedürfnisse für erfülltes Leben.
Unsere Erfüllung, nicht nur Überleben hier zählt.
Bedürfnisse wir für alle zu befriedigen anstreben,
So dass niemand mehr sich noch andere quält.

Eine Wirtschaft, die real für Bedürfnisse einsteht,
Kann Menschen, Natur und Technik verbinden,
Vereint lokale und globale Produktions-Aktivität,
Kann Ausgleich von einzelnen und allen finden.

Neun Schlüssel-Bedürfnisse im Zusammenhang,
Wobei ein Bedürfnis das andere stets mit berührt,
Bleibt eins unerfüllt, wird man irgendwann krank,
Weil man derart befriedigendes Leben nicht führt.

Bedürfnis eins: Lebens-Erhaltung

Da ist unser Bedürfnis nach Lebens-Erhalt,
Nach körperlichem, seelischem Wohlbefinden.
Ob Essen und Trinken da, lässt uns nicht kalt.
Wir Gesellschaften zur Verpflegung gründen.

Wir passen uns kreativ an unsere Mitwelt an,
Nutzen Ressourcen, ohne sie aufzubrauchen,
Auf dass Nachkommenschaft auch leben kann,
Müssen Schornsteine nicht unnötig rauchen.

Wir brauchen für uns Kleidung und Unterkunft,
Fruchtbaren Boden, um Nahrung anzubauen,
Auskommen entsteht durch Arbeit und Vernunft,
Indem wir auf Enkel und Menschheit schauen.

Bedürfnis zwei: Sicherheit und Schutz

Da ist weiterhin das Bedürfnis nach Sicherheit,
Solidarischer Fürsorge und Schutz vor Gefahr,
Dafür sind wir oft gern zu kooperieren bereit,
Wenn Sicherheit allein schwer erreichbar war.

Wir gestalten unsere Häuser als sicheren Ort,
Kein Erdbeben, kein Krieg soll sie je zerstören,
Kein reißender Fluss treibt Behausungen fort,
Weil wir die Natur verstehen und auf sie hören.

Wir schaffen solidarisches Versicherungs-Wesen,
Sparen und legen Vorräte an für Krisen-Zeiten,
Jeder soll die Chance bekommen, zu genesen.
Helfend und heilend wir gutes Leben bereiten.

Bedürfnis drei: Teilhabe und Mitgestaltung

Des Weiteren ist da das Bedürfnis teilzuhaben,
Mitzubestimmen und sich einsetzen zu können,
Sich aktiv einzubringen mit besonderen Gaben,
Sich eigene Meinung, Entscheidung zu gönnen.

Wir sind bereit, uns öffentlich zu engagieren,
Für das Ganze Verantwortung zu übernehmen,
Dialog zur Zukunft der Gesellschaft zu führen,
Wollen beteiligt sein, uns nicht nur bequemem,

Wollen Rechte erhalten, gleichberechtigt sein,
Sind empfänglich für Rückmeldung und Klären,
Lassen uns respektvoll auf Mitmenschen ein
Und lernen dabei, uns gewaltfrei zu wehren.

Bedürfnis vier: Erholung und Spiel

Bedürfnis nach Spiel und Muße nicht vergessen,
Nach Ruhe, Erholung, Spontaneität, Fantasie.
Faul tagträumend wird irgendwo rumgesessen.
Nächte durchtanzen. Entspannen in der Früh.

Wir vergnügen uns und suchen Seelen-Ruhe,
Feiern und ziehen uns in stille Gefilde zurück,
Füllen neue Kraft in die Leibes-Schatz-Truhe.
Spannung, Entspannung als Basis von Glück.

Wir gönnen uns Momente von Sorglosigkeit,
Beschaulichkeit und für die Sinne auch Feste,
Unsere Entwicklungen zu zelebrieren bereit.
Musik, Tanz, Dichtung: Für uns alle das Beste.

Bedürfnis fünf: Zuwendung und Liebe

Dazu tritt Bedürfnis nach Zuneigung und Liebe,
Sinnes-Freude, Humor-Wärme, Großherzigkeit,
Dass all dies für uns und andere erhalten bliebe,
Nehmen für Teilen, Fühlen und Sorgen wir Zeit.

Wir respektieren uns so wie die anderen Wesen,
Schaffen Beziehung zu Menschen und zur Natur.
Im liebevollen Miteinander kann Mitwelt genesen,
Verheilt gieriger Geister globale Zerstörung-Spur.

Wir erlauben einander, auch uns selbst zu achten,
Sind tolerant, was unsere Einzigartigkeit betrifft,
Wir freundschaftlich unsere Mitwelt betrachten,
Meiden Gewalt, verstreuen kein Zwietrachts-Gift.

Wir beziehen ein, statt andere auszuschließen,
Teilen gern mit anderen, teilen Gefühl auch mit,
Sind zärtlich zueinander, lieblosen und genießen.
Wer sein Liebes-Bedürfnis voll auslebt, bleibt fit.

Bedürfnis sechs: Verständigung und Verständnis

Sechstens bedürfen wir auch der Verständigung,
Rückmeldung, Spüßbewusstsein und Verstehen.
Dazu es hilfreich, studierend in Mitwelt hinaus und
Die Innen-Welt erkundend in uns hinein zu gehen.

Wir lesen und lernen oder schreiben und lehren,
Erkunden, erforschen, meditieren, analysieren.
Niemandem wir Zugang zu Bildung verwehren.
Wir Kultur gesellschaftlichen Lernens einführen.

Wir schaffen Möglichkeit für dialogisches Lernen
Nah den Kommunen mit Schulen und Universitäten.
Bildungs-Barrieren wir aus Gesellschaft entfernen:
Wechselseitige Bildung in Dörfern und Städten.

Bedürfnis sieben: Neuschöpfung und Entwicklung

Dann das Bedürfnis, Welt kreativ mitzugestalten,
Dies neufreudig, wagemutig und erfindungsreich,
Nicht sich immer nur im Gewohnten aufhalten.
Das Leben wird eher öde, bleibt alles stets gleich.

Unsere Vorstellungs-Kraft lässt Neues werden,
Lässt uns Grenzen erkennen oder überwinden,
Hilft uns dabei, uns in der Wirklichkeit zu erden,
Für Herausforderung gute Lösungen zu finden.

Neues und Gutes zu entwickeln braucht Zeit,
Braucht Erlaubnis für Fehler und Experiment.
Von entfremdeter Lohn-Arbeit zumeist befreit,
Eine Person ihr Kreativpotenzial eher erkennt.

Bedürfnis acht: Sinnggebung und Identität

Hinzu tritt das Bedürfnis nach Sinn und Werten,
Selbst-Wertschätzung und Selbst-Wert-Gefühl.
Ohne Entwicklung wir den Selbst-Wert gefährden.
Wir brauchen Zugehörigkeit im Daseins-Gewühl.

Wir suchen gemeinsame Werte und Normen,
Um eine lebendige Gemeinschaft zu gestalten,
Wo wir gemeinsam an besserer Zukunft formen,
Menschlichkeit zusammen mit Liebe entfalten.

Wir experimentieren, zu werden, die wir sind,
Wachsen unserer Verwirklichung entgegen.
In uns behauptet sich das innere freie Kind,
Von dem geführt wir durchs Sein bewegen.

Bedürfnis neun: Eigenständigkeit und Freiheit

Schließlich das Bedürfnis nach Eigenständigkeit,
Nach innerer Freiheit, ganz man selbst zu sein,
Sich sanft zu befreien von uns fesselndem Leid,
Auch im Außen befreit, doch dabei nicht allein.

Wir erlauben uns unser Recht auf Originalität,
Gehen Risiken ein, uns selbst neu zu erfinden,
Leidenschaft, Geduld uns zur Verfügung steht,
Um die Fesseln der Herkunft zu überwinden.

Wir finden schrittweise in die Freiheit der Wahl.
Indem alles Sollen und Müssen wird hinterfragt.
Keiner muss fortführen Kampf, Zwang und Qual.
Frei zu werden für unsere Liebe, ist angesagt.

Bedürfnis nach Beachtung und Anerkennung

Prolog

Jeder von uns ahnt Unterschied zwischen
Selbst-Liebe und Selbstverliebtheits-Engen.

Allzu gern wir Unterschiede verwischen,
Falls wir im Zustand dazwischen hängen.

Jeder ist zuweilen nicht beachtet worden,
Hat unter Zuwendungs-Mangel gelitten,
Wurde in Familien- und Freundes-Horden,
Auf die eine oder andere Art geschnitten.

Nicht genug gesehen als die, die wir waren
Nicht genug gesehen als die, die wir sind,
Sind wir zumeist damit schlecht gefahren,
Verzweifelt als teils unverständenes Kind,

Als quengelnde Babys, spielende Kinder,
Als Junge oder Mädchen, in Einzigartigkeit,
Als Männer und Frauen, Familien-Gründer,
Als Mensch in Krisen und bei Hinfälligkeit.

Mangel an Beachtung hat uns oft wehgetan,
Konnte jedoch zumeist verarbeitet werden,
Liebe durchbrach den Einsamkeits-Wahn.
Sich Bedürfnis zu stellen, konnte uns erden.

Wir Menschen sind biologische Wesen,
Müssen atmen, trinken, schlafen, essen.
Keiner kann sich von Bedürfnissen lösen,
Ohne Dasein selbst dabei zu vergessen.

Zur Verbrennung brauchen wir Sauerstoff,
Gegen Hunger brauchen wir genug Essen,
Bei Durst ich auf sauberes Wasser hoff',
Zum Schlaf muss ich Kummer vergessen.

Wir Menschen sind auch soziale Wesen,
Brauchen Beachtung, Nähe und Liebe,
Wir werden krank, können nicht genesen,
Solange Kontakt uns vorenthalten bliebe.

Wer Grundbedürfnisse mangelhaft stillt,
Im Sozialen vielleicht sogar übersieht,
Wer nicht zur Selbst-Beachtung gewillt,
Sich psychosomatische Schäden zu zieht.

Zur Beachtung braucht man Gegenüber,
Achtsam, einführend, feinfühlig und warm,
In der Nähe sind uns uns Liebende lieber.
Gern liege ich, Geliebte, in deinem Arm.

Es gibt keinen Ersatz für das Bedürfnis,
Im Dasein hinreichend beachtet zu sein.
Der Mangel führt zu Selbst-Zerwürfnis.
Ruhe aus Sättigung stellt sich nicht ein.

Kein Drogen-Konsum kann es ersetzen,
Kein Sex kann jemals Leere ausfüllen.
Wir werden uns und andere verletzen,
Falls wir Beachtung nicht direkt stillen.

Durst kann man nicht löschen mit Steak.
Kein Konsum befriedigt Liebes-Sehnen.
Ersatz-Befriedigung versperrt den Weg,
Die Befriedigungs-Suche auszudehnen.

Wird Anerkennungs-Hunger sexualisiert,
Werden Bedürfnisse also verwechselt,
Wird Wunsch nach Beachtung erotisiert,
Hat man sich dickes Problem gedrechselt.

Dann schlafen Menschen miteinander
Und werden doch im Gefühl nicht satt.
Unsinnig, das wer zum Gipfel wander,
Der eigentlich Lust zu schwimmen hat.

Da wahrhaftiges Bedürfnis nicht benannt,
Macht uns der geilste Sex nicht zufrieden,
Man niemals zu innerem Frieden fand,
Wurde das wahre Bedürfnis gemieden.

Wie wir es ersehnen, beachtet zu werden.
Gern wollen wir Anerkennung bekommen,
Uns suhlen in wohlwollenden Gebärden,
Mit Worten und Gesten voll angenommen.

Beachten und anerkennen unterscheiden

Beachten und Anerkennen pflegen Nähe,
Halten unsere Liebes-Beziehungen wach.
Ohne dies wird jede Partnerschaft zähe,
Freude am anderen geht runter den Bach.

Beachtung und Anerkennung gerinnen
Zu Sicherheit und zu Selbst-Wert-Gefühl.
Dank achtsamer Begleitung wir gewinnen
Ein sicheres Händchen fürs Lebens-Spiel.

Wer beachtet und anerkannt wird, stimmt,
Kann nagende Selbst-Zweifel begraben.
Probleme man eher gelassen hinnimmt.
Lösung wird man schon irgendwie haben.

Innere Stimmigkeit ist Basis für Glück.
Dieses Grund-Gefühl: „Ich bin so okay.“
Nicht eine Regung in mir ich unterdrück',
Bin offen für Freude, zugleich auch für Weh.

Da Beachten und Anerkennen verweigert,
Erwachsen herbe Selbst-Wert-Konflikte,
Zur Persönlichkeits-Störung gesteigert,
Vielen ein erfülltes Leben nicht glückte.

Wo Beachtung und Anerkennung rar,
Kann seelisches Elend eher entstehen.
Kalte Gesellschaft wird darin offenbar,
Dass viele sich aus dem Wege gehen.

Wir brauchen Anerkennen und Beachten.
Beides dient dem Wachstum der Person.
Wenn wir beides zu vermischen trachten.
Wächst Gefahr der Beachtungs-Illusion.

Wir wollen Liebe durch Leistung erlangen,
Selbst-inszenierend Beachtung erzwingen,
In unterschiedsloser Verstrickung verfangen,
Kann Liebes-Beziehung uns nicht gelingen.

Wie Bedürfnisse sinnvoll unterscheiden?
Beachten und Anerkennen sind zweierlei.
Verwechslung der beiden schafft Leiden.
Unterscheiden gibt wieder Wahl in uns frei.

Nicht verstrickt zu sein, ist zu differenzieren:
Was ist unterschiedlich im scheinbar Gleichen?
Nicht einfach nur glauben, fühlen und spüren.
Mit sorgsamem Denken ist viel zu erreichen.

Gedanken sind dazu da, Bedürfnis zu stützen.
Was brauche ich, um hier zufrieden zu sein?
Was schadet wohl her? Was wird hier nützen?
Wir laden Lebens-Klugheit ins Hiersein ein.

Beachten

Beachten bezieht sich auf ganze Person.
Ich sehe dich samt Schwäche und Stärke.
Es geht um dich selbst, nicht um Lohn,
Es geht um dein Sein, nicht um Werke.

Beachten meint schlicht: Ich sehe dich.
Du bist derzeit wichtig in meinem Leben.
Deine Anwesenheit ist wertvoll für mich.
Aufmerksamkeit mag ich gern dir geben.

Beachtung meint: reine Aufmerksamkeit
Gegenüber der Existenz dieser Person.
Respekt entsteht vor der Einzigartigkeit.
Wer bist du? Sehe ich dein Wesen schon?

Wer beachtet, lässt seine Urteile stecken,
Schaut, spürt und staunt mit freien Sinnen,
Benutzt andere nicht zu seinen Zwecken,
Denkt nicht an Verlieren noch an Gewinnen.

Beachten meint ganze und wahre Person,
Unterteilt sie nicht in gut oder schlecht,
Kennt nicht Tadel, Strafe, Lob und Lohn.
Allein dass du da bist, ist mir schon recht.

Mit Beachtung stärken wir in den andern
Gefühls-Erleben von „Du siehst, ich bin da.“
Seelisch gestärkt wir Sein durchwandern.
Krisen-Gefahr kommt nicht mehr so nah.

Beachtung stärkt unser Grund-Gefühl
Von „Ich bin.“ und „Ich bin in der Welt.“
Wir werfen uns in unser Lebens-Gewühl,
Weil Angenommen-Sein der Seele gefällt.

„Ich nehme Teil am Mitwelt-Geschehen,
Erlebe mich als durchweg angenommen.
Man sieht mich. Ich fühle mich gesehen,
Bin mitten im Dasein ganz angekommen.“

Dieses Gefühl des In-der-Welt-Seins ist
Zentrales Merkmal eines erfüllten Lebens.
Ohnedem wird unser Dasein eher trist.
Lebens-Sinn sucht man dann vergebens.

Beachtungs-Mangel entwertet das Sein.
Man wird entwertet und entwertet sich.
Derart missachtet lass ich mich nicht ein.
Willst du mich nicht, lass ich mich im Stich.

Wenn wir Beachten bezogen austauschen,
„Wer bist du?“, urteilsfrei schauen, fragen,
Antworten hinter den Worten erlauschen,
Lässt sich das Leben viel leichter ertragen.

Nicht nur Quatschen über jenes und dieses,
All diese Ablenkung vom lebendigen Sein,
Leben bleibt flach und dadurch ein mieses,
Lässt man sich nicht voll auf die anderen ein.

Wir gehen daran, uns anderen zu zeigen,
Wer wir sind hinter den Alltags-Fassaden,
Ohr zu den Herzen der Anderen wir neigen,
Wo sie glücklich sind und wo sie beladen.

Dann erlebt man, man hat sich zugehört,
Hat sich wahrgenommen und gesehen,
Hat geklärt, was man mag und was stört,
Musste sich nicht aus dem Wege gehen.

Anerkennen

Anerkennungs-Wunsch tritt später hinzu.
Lob und Zustimmung sind seine Formen:
Schau hin, ich schaff Werte, indem ich tu.
Was Wichtige gut finden, wird zu Normen.

Gut ist, Bauklötze hoch stapeln zu können,
Gut ist es, den Familien-Tisch aufzuräumen.
Gut ist, das Einmaleins schnell zu nennen.
Gut ist, den Unterricht nicht zu versäumen.

Du isst passabel mit Gabel und Messer.
Du kannst ja schwimmen, welche Freude.
Dein Geigen-Spiel klingt tagtäglich besser.
Du tust das nicht mehr, worunter ich leide.

Anerkennung meist andere uns verpassen,
Für das, was wir können, leisten, lernen,
Was und wie wir was tun oder unterlassen,
Welche Werte wir fördern oder entfernen.

Anerkennen differenziert in gut und schlecht,
Brauchbar, weniger gut oder mittelprächtigt.
Das passt mir noch nicht. Dies ist mir recht.
Wer andere anerkennt, fühlt sich oft mächtig.

Anerkennen bezieht meist sich aufs Handeln.
Ich erkenne an, was du im Leben vollbracht:
Kraft für Werte, dein Mut, dich zu wandeln,
Leisten, Tugend und Treue ich dabei beacht`.

Anerkennen fragt stets nach Wertigkeiten:
Welche Qualität bringst du ein in die Welt?
Wem kannst du damit eine Freude bereiten?
Wieviel erhältst du fürs Handeln an Geld?

Ich brauche Bewundern fürs Wert-Gefühl.
Je mehr mich schätzen, je mehr bin ich wert.
Leben wird Gesellschafts-Gefallens-Spiel.
Wahres Selbst sich weit nach innen kehrt.

Es entsteht wackliges Selbst-Wert-Erleben.
Bei Werte-Wandel bricht vieles zusammen.
Man ist kaum stabil gegen Krisen-Beben.
Da die Werte nicht dem Selbst entstammen.

Beachtet zu werden ist für uns seelisch basal,
Bildet Basis, auf der unser Selbst wir bauen.
Anerkennung aber ist vergleichsweise banal,
Ersetzt niemals den Mangel an Urvertrauen.

Schön wäre, wenn wir von beidem erfahren:
Beachtung für schlichtes Sein auf der Welt.
Doch auch Anerkennung in machen Jahren,
Wenn wir was erschaffen, was andren gefällt.

Sein ist wertvoll, doch manchmal auch Haben.
Ich bin dein Geliebter und ich habe dich lieb.
Ich erfreue mich meiner besonderen Gaben.
Was an Wertvollem ich brauche, bitte mir gib.

Echtheit oder Schein

Konkurrenz-Kampf erkennt nur Sieger an.
Beachtung ist oft an Leistung gekoppelt.
Wer stark ist, Leistung sich leisten kann,
Seine Anstrengungen oftmals verdoppelt.

Gemeinge-Lage aus Missgunst und Neid,
Leistungs-Druck und Leistungs-Versagen
Produziert so viel mehr an seelischem Leid,
Als intakte Gesellschaft kann noch ertragen,

Ellbogen-Mentalität mitsamt Elite-Denken
Sind in der Lebens-Welt weithin verbreitet.
Entwertend, missachtend wir die kränken,
Denen Leistungs-Kälte Probleme bereitet.

Ein überhöhtes Anerkennungs-Bekunden:
Super, geil, hervorragend, klasse und toll.
Heilt nicht, sondern schlägt neue Wunden,
Denn man nimmt Worte nicht mehr für voll.

Man schämt sich selbst da, wo man sicher,
Seine Anerkennung klar auszudrücken,
Befürchtet Zurückweisung und Gekicher
Offen oder heimlich hinter dem Rücken.

Verhalten wird oberflächlicher und glatter,
Leben reduziert auf Hochglanz-Prospekt.
Kontakt wird ersetzt von Verbal-Geschnatter,
Problem und Schwäche werden versteckt.

Echte Beachtung und Anerkennung hier,
Oberflächliche Schein-Komplimente dort.
Welchen Weg durch Leben nehmen wir?
Wen nehmen zur Reise wir mit an Bord?

Da wir mit der Zeit meist verlernt haben,
Unterschiede deutlich wahrzunehmen,
Gefahr, dass wir Selbst-Wert untergraben,
Weil wir uns für Beachtet-Sein schämen.

Beachtet-Sein ist Fass im Daseins-Boden,
Sicheres Leib-Wissen: „Ich werde gesehen.“
Wir werden frei von Anerkennungs-Moden,
Können eigenen Weg durchs Leben gehen.

Anerkennung kann Fass nicht schließen.
Bodenlos bleiben wir gierig und süchtig,
Können Leben nicht als solches genießen,
Ersatz-Genuss bleibt fade und flüchtig.

Löchrig bleibt unsere Persönlichkeit.
Verloren geht an uns Malz und Hopfen,
Gelingt es uns nicht mehr mit der Zeit,
Beachtungs-Löcher fest zu verstopfen.

Besser suchen wir die, die uns beachten,
Entwickeln Selbst-Beachtung ergänzend.
Nur Lob erheischend wir verschmachten,
Egal, wie sehr Oberfläche auch glänzend.

Lob stillt niemals Beachtungs-Bedürfen.
Leistungs-Wertschätzung macht nicht satt.
Wir verkommen mit Lebens-Entwürfen,
Wo man niemals echte Beachtung hat.

Anerkennung ist nur dürrtiger Ersatz.
Leben verkommt zu Streben und Röödelei.
Liebe und Freude haben darin kaum Platz.
Eh man sich versieht, ist Dasein vorbei.

Statt zu vertrauen muss man kontrollieren,
Statt Freundschaft wählt man sich Macht,
Statt Nebeneinander nur Hierarchisieren,
Weil Beachtungs-Sehnen nicht bedacht.

Statt bedürftig ständig cool sein müssen.
One-Night-Stand statt einer Bezogenheit.
Angesagtem Guru liegen wir zu Füßen.
Statt Echtheit nur modische Verlogenheit.

Wir kleiden uns schick, zeigen Kinder vor,
Verkörpern gut angepasste Wirksamkeit.
Oder ein chronischer Rebell tritt hervor.
Man lebt ein Außenseitertum aus Eitelkeit.

Bei alledem bleiben wir das brave Kind.
Entwickeln feinfühilige Sensoren dafür,
Wo Anerkennungs-Chancen für uns sind,
Beachtung zu erlangen über Hintertür.

Alles, um Schmerz aus dem Wege zu gehen,
Gefühl, ungeliebt zu sein, nicht zu spüren,
Frühes Nicht-gewollt-Sein nicht zu sehen,
In sicherer Zugehörigkeit Leben zu führen.

Diese fatale Sehnsucht, geliebt zu werden,
Statt anzufangen, von uns aus zu lieben.
Wie überdrehte Kinder wir uns gebärden,
Vom Wunsch, beachtet zu sein, getrieben.

Man springt aufs Anerkennungs-Karussell.
Nicht zählt, was man will, nur was man soll.
Das finde ich Spitze, urteilt man zu schnell.
Leben wird zu Event. Man ist locker und toll.

Gefühl für Beachtet-Werden geht verschütt.
Werden wir beachtet, kann es passieren,
Dass man sich bedroht mit Beachter stritt,
Nur um seine Fassung nicht zu verlieren.

Ich erlebe mich froh und zugleich verstört:
Das ist nicht wahr. Der meint mich nicht.
Oder ich habe mich bestimmt hier verhört.
Fast schon Tabu, was der andere bricht.

Sehnen oder Sucht

Beachtungs-Sehnen und Beachtungs-Sucht

Liegen im Leben recht eng beieinander.
Meine Zeit hier erscheint mir wie verflucht,
Da ich süchtig durch dies Dasein wander'.

Sucht ist ein Gefühl von Ausgeliefert-Sein.
Ich bin nicht Bestimmer im eigenen Haus.
Etwas Fremdes schlich sich bei mir ein.
Das kriege ich nicht so leicht wieder raus.

Sucht schränkt unsere Wahl-Freiheit ein.
Wir fühlen uns wie von wem gezwungen.
Ein Widerspruch wird eher erfolglos sein.
Der Sucht ist wieder ein Sieg gelungen.

Sucht hintertreibt unser Selbst-Entfalten.
Wir werden Spielball von fremdem Willen.
Leben wir nicht mehr kreativ gestalten,
Müssen eher starres Programm erfüllen.

Sucht nach Beachtung kann uns verstören,
Kann uns von anderen abhängig machen.
Wunsch, um jeden Preis dazu zu gehören,
Verhindert Freude, Sinn, Wert und Lachen.

Wir entfernen uns, um Anerkennen ringend,
Von dem, wie wir eigentlich leben wollen.
Was das Sehnen angeht, ist nicht dringend.
Wir überhören der Seele entferntes Grollen.

Beachtung ist meist verbunden mit Liebe.
Anerkennung wird bei Leistung gegeben.
Verwechselnd ich den Akzent verschiebe,
Beginne zu leisten, statt wirklich zu leben.

Was wir Menschen miteinander treiben,
Basiert auf Beachtung und Anerkennen.
Werden wir beachtet, wir länger bleiben.
Werden wir missachtet, wir uns trennen.

Beachtungs-Wunsch ist kaum bewusst,
Schwingt mit, ohne besprochen zu sein.
Beachtungs-Mangel schafft uns Frust:
Auf den lasse ich mich nicht wieder ein.

Jeder von uns will gern beachtet sein.
Davon lebt die Bekleidungs-Industrie,
Dazu malen wir uns an, sprühen uns ein,
Gehen anbetend vor Mode auf die Knie.

Wer nicht versteht, worum es ihm geht,
Liefert sich der Konsum-Industrie aus,
Alles sich nur noch ums Haben dreht.
Doch die wahre Befriedigung bleibt aus.

Hunger nach Beachtet-Werden bleibt.
Ding-Welt wird mehrfach ausgetauscht.
Design samt Mode uns weiter treibt.
Besitz wird geschönt und aufgebauscht.

Sehnen nach Sein kann es nicht ersetzen,
Innere Leere wird nicht von außen gefüllt,
Da wir kaufen und kaufen, wir uns verletzen,
Weil wir so nicht zur Innenschau gewillt.

Wohlstand und doch Kränkungs-Gefühl.
Depressive Stimmung macht sich breit.
Destruktive Wut ist zumeist mit im Spiel.
Gesellschafts-Klima kühlt ab mit der Zeit.

Da Beachtungs-Bedürfnis nicht bewusst,
Sind wir angewiesen auf schönen Schein.
Seelen-Hunger stillt keine Habens-Lust.
Echte Zu-Frieden-heit stellt sich nicht ein.

Wir handeln so nicht der Sache wegen,
Engagement erfährt nicht Wert aus sich,
Weder Sinn noch Sinnlichkeit wir pflegen.
Nichts bleibt vom Sein unter dem Strich.

Weil Ding-Welt mehr als Liebe verehrt,
Bedürfnis nicht mehr als solches erkannt,
Läuft man Gefahr, das Vitalität aufgezehrt,
Gefühl ersetzt wird durch faden Verstand.

Je weniger uns unsere Sehnsucht klar,
Beachtet und wertgeschätzt zu sein,
Desto größer wird die soziale Gefahr,
Dass wir auf Ausbeutende fallen herein.

Abhängig von fremden Urteils-Quellen,
Liefen wir uns Person und Sachzwang aus.
Da wir Externes höher als Eigenes stellen,
Kommt Selbst-Wert-Verlust dabei heraus.

Lernen wir, mit dem starken Verlangen
Nach Beachtung bewusster umzugehen,
Können wir schrittweise dahin gelangen,
Basis des Selbst-Wertes in uns zu sehen.

Was als innere Wahrheit an uns haftet,
Man also wahrhaftig spürt, fühlt und will,
Man nicht erfährt noch seelisch verkräftet,
Solange böser Abwerter in uns nicht still.

Abwerter wispert: „Du bist nichts wert.
Ohne die anderen kannst du nicht sein.
Lebst du deine Träume, lebst du verkehrt.
Lass dich ja nicht auf die Mitträumer ein.“

Abwerter in uns unterbricht den Kontakt
Zu den Quellen der Weisheit des Seins.
Wir fühlen uns kindlich, verloren, nackt,
Obwohl wir geborgen, da mit allem eins.

Je größer unser Anerkennungs-Drang
Desto mehr gefährdet uns unsere Sucht,
Die uns in Abhängigkeit zum Ego zwang,
Das den Hunger im Außen zu stillen sucht.

Wer sein Inneres nach außen verlagert,
Verliert zu sich selbst Leib-Seelen-Bezug.
Selbst-Wert-Gefühl wird dabei abgemagert.
Wer sich verloren hat, kriegt nie genug.

Unbewusster Hunger nach Anerkennung
Kann uns an andere Menschen fixieren,
Udenkbar wird für uns eine Trennung,
Obwohl sie unterwerfen und drangsaliieren.

Oder wir sind, die andere unterdrücken,
Weil wir im Kern verletzt und unsicher sind.
Macht wir an die Stelle der Liebe rücken,
Weil Sehnsucht schmerzt im inneren Kind.

Solche Bindungen sind zumeist destruktiv,
Über die wir unseren Selbst-Wert regulieren.
Denn Angst bleibt wach, wir stürzen tief,
Falls wir den anderen je wieder verlieren.

Abhängigkeit ist nie sichere Basis für Liebe.
Liebe wächst nur, wo sich Mensch befreit.
Da ich anerkennungs-süchtig bei dir bliebe,
Schüfe Abhängigkeit auf Dauer nur Leid.

Durch Abhängigkeit wird Bindung schal.
Trennung kann der einzige Ausweg sein.
Wer sich selbst nicht liebt, hat keine Wahl,
Verharrt so lebenslänglich in schaler Pein.

Anerkennen kommt oft zu uns aus Quellen,
Mit denen sich andere Unterhalt verschaffen.
Dienst-Leistungen und Waren Blick verstellen
Für Bedürfnis-Löcher, die weiterhin klaffen.

Wenn man in sich Bedürfnis-Löcher hat,
Kann Wertschätzungs-Sucht uns erfassen.
Von Ersatz-Produkten wird man nicht satt.
Doch man kann auch nicht von ihnen lassen.

Wird Bedürfnis durch anderes überdeckt,
Doch man ahnt noch, was man wahrhaft will,
Ersatz-Vornahme durch Loch in uns leckt.
Hunger nach Beachtung ich niemals still.

Beachtung als Lebens-Aufgabe

Beachten und Anerkennen sind bedeutungsvoll,
Bleiben Stolpersteine für uns ein Leben lang.
Weiß man, dass Leben ist nicht immer nur toll,
Macht Beachtungs-Mangel uns weniger bang.

Kind, das von seinen Eltern wenig beachtet,
Hatte es in der Kindheit sicher nicht leicht.
Doch es nicht derart abhängig schmachtet,
Falls Beachtung von außen nicht reicht.

Kind, das von seinen Eltern überbehütet,
Wird süchtig danach, beachtet zu werden.
Sucht-Stoffe in Flaschen und eingetütet
Können verbleibendes Leben gefährden.

Ein sicheres Kindheits-Selbst-Wert-Gefühl
Ist günstig, doch nie lebenslange Garantie.
Unsere Werte wir formen im Lebens-Spiel.
Jede durchschlagende Krise verändert sie.

Kinder-Krisen bei Geburt, im Kinder-Garten,
Jugend-Krisen von Pubertät und Adoleszenz,
Erwachsenen-Krisen bei Beziehungs-Starten
Erfordern meist erneuerte Werte-Präsenz.

Ausbildung, Elternschaft, Beruf und Karriere,
Arbeits-Platz-Verlust, Trennen, Krankheit, Tod
Erzeugen Konflikte, Sinn-Fragen und Leere.
Häufig gerät Selbst-Wert-Gefühl dann in Not.

Selbst-Wert aus gefühlter Stimmigkeit innen,
Selbst-Wert bei Resonanz im Mitwelt-System:
Aus beidem wir tragende Werte gewinnen,
Auch wenn das nicht immer nur angenehm.

Selbst-Wert aus Anerkennung und Stärke,
Selbst-Wert wahren, auch wenn wir schwach,
Selbst-Wert fürs Selbst, nicht nur für Werke,
Selbst-Achtung hält uns lebendig und wach.

Ich liebe dich, denn ich brauche dich nicht.
Ich bin nicht bedürftig. Ich suche Freude.
Freude finde ich durch unserer Liebe Licht,
Das leuchtet für wachen Blick auf uns beide.

Fragen zur Selbst-Erkundung

Sucht überwindet man durch Redlichkeit:
Was ist, was mich wahrhaft interessiert?
Was fesselt wirklich die Aufmerksamkeit?
Wo zeigt sich der Weg, der zu mir führt?

Von wem will ich hier beachtet werden?
Wem will ich mich wahrhaftig zeigen?
Kann Beachtungs-Sucht mich gefährden?
Muss ich mich etwa dafür noch verneigen?

Von wem wird Anerkennung erheischt?
Tut mir die Wertschätzungs-Suche gut?
Welches Ritual hat sich da eingefleischt?
Habe ich, es zu ändern, genügend Mut?

Wie viel Energie wende ich dafür auf,
Von wem wofür Anerkennung zu kriegen?
Wie sehr bestimmt das den Tages-Lauf?
Wen oder was muss ich dafür besiegen?

Wie sehr begehre ich, dass man mich lobt?
Wer kann mich mit Lob gut manipulieren?
Spüre ich, wenn die Lob-Sucht in mir tobt,
Mir droht, mich aus Augen zu verlieren?

Wie frei oder abhängig bin ich von Lob?
Ist Lob nur Trick oder wirklich was wert?
Leben ich wirklich oder nur noch als-ob?
Fühle ich mich richtig oder wie verkehrt?

Wie verführbar macht mich mein Sehnen?
Wie sehr liefere ich mich anderen aus?
Ist es gut oder naiv, vertraue ich denen?
Bin ich sicher, sie beuten mich nicht aus?

Kann ich überhaupt Beachten zulassen?
Kann ich ein Anerkennen auch genießen?
Oder hat Dauerskepsis mich oft zu fassen,
Kann Kompliment mich eher verdrießen?

Kann ich erkennen: Wer meint es ehrlich?
Wer hat Freude, nicht Hintersinn dabei?
Ist Beachtung nötig? Ist sie entbehrlich?
Bleibe ich mir selbst trotz Sehnsucht treu?

Kann ich mir selbst Beachtung schenken,
Mich anerkennen für das, was ich getan,
Beachtung auch auf die anderen lenken,
Oder hänge ich fest im Eigen-Lob-Wahn?

So viel ist zu fragen. So viel ist zu lernen.
Bedürfnis nach Beachtung scheint zentral.
Hunger und Durst kann man nicht entfernen.
Beachtung zu missachten ist genauso fatal.

Bedürfnis befriedigen oder vermeiden

Trübe Erfahrung von Beachtungs-Mangel
Kann geheilt werden, ist man dazu bereit,
Angler zu sein, Wurm, Fisch und Angel,
Einzutauchen in einstmals erlittenes Leid.

Wer hatte mich einst am Haken und wie?
Wessen Beachtung wollte ich erlangen?
Ob ich noch immer die Nummer abzieh?
Bin in altem Kummer ich noch verfangen?

Wenn mich damals keiner beachtet hat,
Für Anerkennen ich mich krümmen musste,
Findet dieser Vorgang noch immer statt?
Wo spüre ich Wunden und blutige Kruste?

Ich lasse meinen Tränen heut freien Lauf,
Lass Sehnsuchts-Schmerz an mich heran.
Mit Verstandes-Kühle höre endlich ich auf.
Höre ab jetzt nur noch mein Herz mir an.

Versiegter Fluss beginnt neu zu strömen,
Wird Beachtungs-Bedürfnis anerkannt.
Sehnsucht wir als Weg-Weiser nehmen.
Sucht hat uns nicht mehr so in der Hand.

Gesamt-Organismus hat das Potenzial
Fließendes Geschehen abzuschließen.
Von Sucht weist Weg hin zur freien Wahl.
Wer Beachten erlaubt, lernt es genießen.

Gesamt-Organismus kann uns schützen
Vor Schmerz, bei Bedürftigkeit erwacht.
Bedürftigkeit abwehrend will er uns nützen,
Auch wenn Abwehr nicht mehr angebracht.

Abwehr durch Betäubung der Gefühle.
Schutz durch Abwendung von böser Welt.
Vermeidender Größenwahn ist im Spiele.
Opfer-Sein Blick auf Schmerzen verstellt.

Abschließen hier und Vermeiden eher dort.
Abwehr blockiert den Entwicklungs-Fluss.
Mutig nehmen wir den Schutz-Mantel fort,
Da man sich nicht mehr so schützen muss.

Harmonie-Bedürfnis

Meine Bedürfnisse nicht befriedigen,
Wenn andere dafür zahlen müssen.
Andere nicht abwerten, erniedrigen,
Weil wir dadurch Harmonie einbüßen.

Andere nicht ernster nehmen als mich.
Alle sollen auf ihre Kosten kommen.
Ich lasse auch mich nicht im Stich,
Zähle nicht zu selbstlosen Frommen

Sich behagliche Situationen bereiten,
Wohnung geschmackvoll gestalten.
Sich erlauben, sich derart zu kleiden,
Dass Schönheit sich kann entfalten.

Sich pflegen und Wohnung putzen,
Mit passenden Farben dekorieren,
Ein angenehmes Parfüm benutzen,
Sich ab und an mit Schmuck verzieren.

Dank und Wert-Schätzung ausdrücken.
An andere freundliche Worte richten.
Disharmonie in Beziehung gerade rücken,
Auf überflüssige Konflikte verzichten.

Suchen, wo etwas zusammen passt,
Uns Verbindendes deutlich betonen.
Sich versöhnen, wo man einst gehasst,
Sich mit Lebens-Freude belohnen.

Andere wertschätzen und unterstützen

Ich schenke Menschen gern meine Zeit,
Sobald sie sich offen und ehrlich zeigen.
Zu Zeit-Verschwendung bin ich nicht bereit,
Erlebe ich nicht, was anderen zu eigen.

Kann ich die Bedürfnisse und Gefühle
Der anderen ins Handeln einbeziehen?
Begegnungen im Wertschätzungs-Stile
Lassen unsere Lebendigkeit erblühen.

Auf destruktive Urteile will ich verzichten.
Es steht mir nicht zu, wen abzuurteilen.
Abwertendes will ich in mir vernichten,
Möglichst im Konstruktiven verweilen.

Bei Unvollkommenheit großzügig sein,
Anderer Defizite, Mängel eher übersehen,
So stellt sich Freundlichkeits-Klima ein,
Kann zwischen uns Vertrauen entstehen.

Was entdecke ich, was wertzuschätzen?
Wie trägt wer bei zum Bedürfnis-Erfüllen?
Wofür versuchst du dich einzusetzen?
Welche Sehnsüchte hilfst du zu stillen?

Was ich vermisse, bringe ich selber ein.
Ich kann anderen Wertschätzung zeigen.
Ich beziehe mich in Wertschätzung ein,
Muss bei mir nicht zu Strenge neigen.

Bin ich meist fair bei anderen Personen?
Höre ich ihnen meist aufmerksam zu?
Muss ich meinen Wert nicht betonen?
Ist Grenzen zu setzen für mich kein Tabu?

Indem ich die Werte der anderen schätze,
Kann konstruktives Miteinander entstehen,
Da ich fair bin, andere nicht aktiv verletze,
Können wir Schritte zum Frieden gehen.

Was ich tue, tue ich immer auch für mich,
Nicht darum, um den anderen zu gefallen,
Lass mich für Anerkennung nicht im Stich,
Muss mich nicht an Lob anderer krallen.

Durchaus kann ich ein Bedürfnis spüren,
Zum Wohlergehen anderer beizutragen.
Doch das darf mich nicht dahin führen,
Mir eigenes Wohlergehen zu versagen.

Ich tue Dinge, bei denen ich überzeugt,
Dass sie sinnvoll, nützlich für mich sind.
Selbstlosigkeit wird argwöhnisch beäugt,
Ist zumeist nur Reflex vom artigen Kind.

Fürsorge-Bedürfnis

Wir sind und bleiben lebenslang Kinder:
Bedürftig und hilflos, klein und schwach.
Kind in uns schwindet nach innen mehr.
Doch tief innen ist es noch da und wach.

Inneres Kind, das sich ängstigt, zittert,
Nicht weiß, was es soll hier auf der Welt,
Das nackt, verschmiert und zerknittert
Unversehens in meist kalte Mitwelt fällt.

Ich nehme mir Raum und Zeit für mich.
Suche mir die aus, die fürsorglich sind,
Die nicht nur laut rufen ich, ich und ich,
Die auch mit schauen bedürftiges Kind.

Für dürfen uns Vater und Mutter sein,
Um uns zu beeltern, auch wenn wir alt.
Das Kind in uns ist bedürftig und klein.
Welt ohne Fürsorge ist bitter und kalt.

Wohltuend streicheln und massieren,
Ankuscheln und sich zusammenrollen,
Loslassend den Überblick mal verlieren,
Als Nackedei durch die Wohnung tollern.

Unsere Wohnung behaglich gestalten,
Mir und anderen was Leckeres kochen,
Sich manchmal an keine Regeln halten,
Nicht auf Selbst-Verantwortung pochen.

Leibliches und seelisches Unbehagen
Ernst nehmen, nach Ursachen schauen.
Leibes-Schmerzen und Seelen-Klagen
Den liebenden Nächsten anvertrauen.

Mir ruhig Klarheit darüber verschaffen:
Was tut mir im Krankheits-Fall jetzt gut?
Mir auch erlauben, mal abzuschlaffen.
Schwäche zuzulassen, erfordert viel Mut.

Ärzte wählen, die Worte und Klagen
Ernst nehmen und Ursachen suchen,
Sich in echten Kontakt hinein wagen,
Nicht nur Krankheits-Ziffern einbuchen.

Sich Entscheidungen abnehmen lassen,
Warm baden, faul sein, Essen gehen,
Sich nur mit Wohlergehen befassen,
Bedürftigkeit zeigen und zu ihr stehen.

Mit all dem kann heilen das innere Kind.
Wir werden zu Eltern, die einst vermisst.
Liebevoll wir klein und groß zugleich sind.
Kind in uns erlebt, dass geborgen es ist.

Autonomie-Bedürfnis

Seine eigenen Träume, Werte und Ziele
Bestimmen, auf eigene Art realisieren.
Freiwillige Wahl bestimmt Daseins-Spiele.
Ich darf mein besonderes Leben führen.

Wer Autonomie erstrebt, gerät in Polarität
Von Freiheit hier und Verbundenheit dort.
Manch Zwickmühle in jedem Sein entsteht.
Zu einem hin heißt auch vom anderen fort.

Wer in der Lage, beides auszubalancieren,
Separation wie auch Verbindung schätzt,
Muss sich nicht in den Extremen verlieren,
Sich nicht zu allein noch zu intim verletzt.

Eigen sein dürfen

Wir Menschen sind Wesen mit Eigensinn.
Eigenwille ist kein Schimpfwort für mich.
Ich erlaube mir, dass ich bin, wie ich bin.
Derart bist du Du. Andersartig bin ich Ich.

Wenn wir in einer Gemeinschaft leben,
In Partnerschaft, in der Familie, im Klan,
Wir nicht im Vorgegebenen festkleben.
In sozialer Enge stirbt der Lebens-Elan.

Sich zum nächsten, zum Du hin weiten,
Ohne sich dabei in anderen zu verlieren,
In sich bewahren kreative Eigenheiten,
Um ein uns erfüllendes Leben zu führen.

Über Bildungs-Möglichkeiten verfügen,
Eigene Interessen und Ideen einbringen,
Geheimnisse wahren, jedoch nicht lügen,
Sich Zeit nehmen für kreatives Gelingen.

Über Anschaffung mit bestimmen können,
Genug Geld mitverdienen, es auch haben,
Sich, was man real braucht, auch gönnen,
Dazu Beziehung nutzen, Talente, Gaben.

Was wir uns in Gemeinschaft erhoffen,
Beginnen wir direkt, aktiv mitzugestalten.
Wir formulieren Bitten, klärend und offen,
Statt diese Wünsche für uns zu behalten.

Autonom werden, meint, Werte zu klären:
Welche erkenne ich? Welche sind wichtig?
Werte-Zerstörern darf man sich erwehren.
Wer sich da nicht wehrt, lebt nicht richtig.

Was sind die Lebens-Träume und -Ziele?
Welche davon sind für mich sehr zentral?
Wo sind für mich starke Freuden-Gefühle?
Welche Ziele sind mir eher fremd und egal?

Was kann ich tun, Ziele zu realisieren?
Bei welchen brauche ich andere dazu?
Zu welcher Befriedigung wird das führen?
Welche neuen Ziele sind belegt mit Tabu?

Was ich tun kann, fange ich heute an,
Trage Verantwortung für Ziel-Erreichen,
An andere trete ich mit klarer Bitte heran,
Muss sie nicht manipulieren, erweichen.

In Übereinstimmung mit meinen Werten,
Darf ich wählen, entscheiden, handeln,
Darf wählen zu mir passende Gefährten,
Um mit denen durchs Leben zu wandeln.

Ich entscheide offen von Mal zu Mal,
Wem ich was verschweige, was erzähle.
Auch in enger Beziehung bleibt die Wahl,
Wann ich Zeit-Punkt für Offenheit wähle.

Wir müssen nicht in Beziehung bleiben,
Wenn die für uns nicht mehr heilsam ist.
Wir können uns lösen, in Freiheit treiben,
Beziehung neu starten nach Heilungs-Frist.

Allein sein können

Autonom sein meint, spannendes, buntes
Leben allein und mit anderen zu schaffen,
Nicht warten, dass was geschieht, und es
Bei fernen Idolen in den Medien begaffen.

Autonomie meint, unabhängig zu werden,
Dies sowohl im Leben als auch im Lieben,
Sich zunehmend im eigenen Sein zu erden,
Sich annehmen, nicht fort von sich stieben,

Zu seiner Autonomie zu finden, erfordert,
Dass wir uns selbst Zuneigung gewähren,
Verwöhnung wird nicht nur fremdgeordert,
Man kann sich auch selbst liebend nähren.

Autonomie lernen meint, Alleinzeit nehmen,
Vielleicht mal eine Zeit lang alleine wohnen,
Bis Alleinsein uns kann nicht mehr grämen,
Wir bemerken: Für-sich-Sein kann lohnen.

Mit sich in Frieden sein, da man allein ist,
Alleinsein genussvoll, attraktiv gestalten,
Verlassenheits-Angst, die an Seele frisst,
Lösen, statt verkrampft an ihr festzuhalten.

Auch mal allein ins Kino, allein verreisen,
Allein Musik hören, ein Buch für sich lesen,
Sich aus allzu vertrautem Kontakt loseisen,
Kontakt-Knoten bei viel zu viel Nähe lösen.

Auch die eigenen Freundschaften pflegen,
Passende soziale Netzwerke aufbauen,
Sich in eigenen Aktivitäten frei bewegen,
Sich zu Rückzug in eigene Räume trauen.

Autonom sein, meint nicht, allein zu sein,
Meint wesentlich, man ist innerlich frei.
Autonom heißt: Sich aus Zwang befrei'n.
Ich entscheide in jedem Augenblick neu.

Autonom meint, sich Abhängigkeit erlauben.
Ich entscheide mich klar für Verbindlichkeit.
Wir teilen uns die süßen und sauren Trauben.
Ich bleibe bei dir bis ans Ende meiner Zeit.

Unterschiedlich sein können

Autonomie erlangen heißt, für sich zu klären:
Ich unterscheide mich von allen in der Welt.
Unterschied in Meinung und Interesse ehren,
Auf dass sich mehr echter Kontakt einstellt.

Unterschied kann heilsam, anregend sein,
Kann uns Bewusstseins-Horizont erweitern.
Stehe ich auch mit meiner Einstellung allein,
Muss das nicht ängstigen, kann erheitern.

Meinungs-Differenz darf ich austragen,
Zugleich liebenden Kontakt zu dir halten,
Darf deine Meinung zu verstehen wagen.
So kann sich daraus Konsens entfalten.

Anderer muss nicht meine Meinung teilen.
Wer anders denkt, ist noch kein Sonderling.
Sollte andere dadurch Unwohlsein ereilen,
Bemerke ich es, bleibe bei meinem Ding,

Höre heraus, was andere anders wollen,
Bringe einführend Verständnis entgegen
Und tue, was ich will. Sollen sie grollen,
Brauche zum Sein nicht fremden Segen.

Bevor ich die Bitten der anderen erfülle,
Prüfe ich mich, ob ich von Herzen das will:
Freut es mich, da ich dein Bedürfnis stille?
Doch kommt null Freude auf, halte ich still.

Ich kann und will nicht verantwortlich sein
Für das, was du brauchst und du fühlst.
Klar ist für mich immer, dass du allein
Die Hauptrolle in deinem Leben spielst.

Gern versuche ich, dich zu verstehen,
Gern fühle ich mich in dein Leben ein.
Den Lebens-Weg musst du selber gehen.
Ich will nicht dafür verantwortlich sein.

Ich bin auf der Welt, mein Leben zu leben,
Bin nicht nur hier, anderen zu gefallen.
Dafür muss ich zu viel von mir aufgeben,
Verschwinde gänzlich, gefalle ich allen.

Grenzen setzen können

Ich sage Ja, da ich ein Ja in mir fühle,
Sage Nein, sobald ich ein Nein erlebe,
Lass mich nicht benutzen für fremde Ziele.
Übereinstimmung mit mir selbst ich erstrebe.

Ich lasse mich nicht mehr auf Sachen ein,
Die nicht mit Ja, das klar, versehen sind.
Ist da ein Hauch von Bestrafung bei Nein,
Lass ich es sein. Ich bin nicht mehr Kind.

Ich lasse mich nicht mehr unterdrücken,
Weder von mir noch vom Rest der Welt,
Darf mich in Lebens-Mittelpunkt rücken
Im Dasein, das für mich exklusiv bestellt.

Würde ich mich schuldig fühlen bei Nein,
Würde beim Nein ich Scham empfinden,
Lasse ich erbetene Aufgaben eher sein,
Denn ich möchte mich nicht überwinden.

Weder sollen mich Personen verletzen
Noch will ich mir selbst ein Leid zufügen.
Beginnt eine Handlung mich zu ätzen,
Muss ein entschiedenes Nein genügen.

Ich will nicht aus Verpflichtung handeln,
Aus abstrakter Verantwortung heraus,
Will Leben innerlich frei durchwandeln.
Leblose Prinzipien sind mir ein Graus.

Was ich tue, möchte ich von Herzen tun,
Nicht aus Zwang, Angst, Scham, Schuld,
Möchte bei allem stets in mir selber ruh'n,
Will all dies erlernen mit Kraft und Geduld.

Was ich tue, soll erfüllt sein von Freude,
Mich bereichern und Sinn mir machen.
Ich will hier so leben, dass ich nicht leide,
Erfüllt von Liebe, Freude und Lachen.

Erwachsen möchte ich nichts mehr tun,
Um dadurch Liebe anderer zu erkaufen.
Liebes-Manipulationen lasse ich ruh'n.
Erkaufte Liebe wird nie wirklich laufen.

Ich kann anderen deutlich Grenzen setzen,
Auch wenn ich ihre Bedürftigkeit sehe,
Wenn sie meine Bedürfnisse verletzen.
Nein ist erlaubt, auch wenn ich verstehe.

Verstehen heißt nicht, mich auszublenden,
Nicht mehr zu Eigenbedürfnis zu stehen,
Meine eigene Lebendigkeit zu beenden,
Um nur auf dein Bedürfnis einzugehen.

Möglich, dass durch mein Entscheiden
Und das daraus erwachsende Handeln
Andere seelische Schmerzen erleiden,
Wenn sie nicht ihre Erwartung wandeln.

Geht es dir mal schlecht mit meinem Nein,
Schmerzt meine Ablehnung der Bitte dich,
Rede ich mir nicht mehr Schuld-Gefühl ein,
Höre ich deinen Schmerzens-Ruf lediglich.

Alles, was von dir kommt, sind Schmerzen,
Auch wenn es nach Angriff, Anklage klingt.
Ich bleibe entschieden und offen im Herzen,
Auch wenn das mir noch nicht immer gelingt.

Ich bin Auslöser, nicht Ursache für Gefühle,
Kann mich darum einfühlsam verbinden,
Bin nicht verstrickt in ein Schuld-Gewühle,
Kann Zugang zu deinem Bedürfnis finden.

Geht es jemanden schlecht, frage ich ihn,
Welche Bitte er womöglich an mich hat.
Doch niemals statt seiner zu Felde zieh'n.
Was anderer braucht, macht mich nicht satt.

Passt seine Bitte in mein Leben hinein,
Mag ich sie gern und mit Freuden erfüllen,
Kann ich für `ne Zeit lang auch Diener sein,
Der unterstützt, dir dein Bedürfnis zu stillen.

Verantwortung für sich übernehmen

Autonom tu ich, wozu Impuls ist zu spüren.
Ablehnungs-Risiko werde ich mich stellen,
Liebens-Entzug kann mich nicht verführen.
Verlust-Angst kann mir nicht Lust vergällen.

Ich mache Sachen, die Freude machen,
Egal, ob mich wer begleitet oder nicht.
Freude zu haben, zu leben, zu lachen,
Warte ich nicht auf Urteile vom Gericht.

Autonomer Mensch beendet das Spiel,
Jeweils anderen Schuld zuzuschreiben,
Hält von Verantwortungs-Abgabe nicht viel,
Lässt Verurteilungen weitgehend bleiben,

Trägt volle Verantwortung für alle Gefühle.
Niemand kann uns Gefühle erzeugen.
Fühlend sind immer wir selbst im Spiele:
Bedürfnisse, Gedanken Gefühle beugen.

Autonom wir uns mit Gefühlen verbinden.
Mein Gefühl ausschließlich zu mir gehört.
Es zählt hier nicht, wie andere mich finden.
Ich kläre für mich, was mich freut oder stört.

Fühle ich mich eingeengt und gezwungen
In die Ecke getrieben und seelisch bedroht,
Ist mir die Autonomie noch nicht gelungen,
Bin ich noch in kindischer Abhängigkeits-Not.

Ich nehme mir Zeit, Bedürfnisse zu erfragen:
Was ich konkret vermisse, darum brauche.
Wofür will ich hier das genau von mir sagen?
Welches Bedürfnis zwingt, dass ich rauche?

Ich mache mir klar: „Stets habe ich die Wahl.“
Passe meine Sprache der Wahl-Freiheit an.
Worte wie Soll und Muss werden zur Qual,
Weil man nicht weiß, dass man wählen kann.

Statt „Ich muss.“ ein: „Ich entscheide mich.“
Anstatt „Ich soll.“ sage ich wahlfrei: „Ich will.“
Mich entscheidend lass ich mich nicht im Stich.
Meine Bedürfnisse ich, soweit möglich, erfüll.

Es gibt viele Weisen, Bedürfnisse zu stillen.
Nicht immer passt Befriedigungs-Strategie.
Wer viele hat, braucht keinen sturen Willen.
Lieber erst morgen für sich sorgen als nie.

Selbst in Situationen, die Kontakt verlangen,
Bleibe ich frei, mich auch dann zu entscheiden.
Ich muss nicht bei jedem Tür-Klingeln bangen.
Ich muss nicht unter jedem Klingel-Ton leiden.

Ich schaffe mit am Klima von Freiwilligkeit:
„Bitte tu, worum ich dich bitte, wenn du willst.
Tue nichts, wozu du nicht von Herzen bereit.
Sage Nein, da du dabei keine Freude fühlst.“

Klarheit in Entscheidungen und Integrität anstreben

Für Entscheiden gut zu wissen, was ich will.
Klar zu entscheiden, muss ich mich trauen.
Mein Bedürfnis erlauschend, werde ich still.
Autonomie wir klar entscheidend erbauen.

Andere sollen mein Bedürfnis nicht erraten.
Brauche ich sie, bitte ich um Unterstützen.
Bitten sind Bitten, aber Taten sind Taten.
Anspruch auf Erfüllung wir nicht besitzen.

Passen Gefühl und Bedürfnis zusammen?
Handle ich so, dass ich eher Freude erfahre?
Woher wohl Handlungs-Impulse stammen?
Ich hoffe, dass ich Integrität mir bewahre.

Handle ich aus innerer Stimmigkeit heraus?
Schließe ich Angst, Scham, Schuld, Pflicht,
Gehorsam und Lob-Hoffen als Tat-Motiv aus?
Wirken diese Gefühle, dann tue ich es nicht.

Bisweilen ist gut, sich Begleitung zu gönnen,
Um nicht nur im eigenen Saft zu schmoren.
Autonome sich Begleitende wählen können,
Sind nicht beim ersten Schlechten verloren.

Klarheit und Sicherheit der Gefühle

Ich stehe in fast jedem Lebens-Moment
In guter Verbindung mit meinen Gefühlen.
Wer hinter Gefühlen Bedürfnisse erkennt,
Kann klarer auf deren Befriedigung zielen.

Ich schaffe mit an einer Sozial-Atmosphäre,
In der Gefühls-Sicherheit entstehen kann,
Indem ich Zuwendung und Mitgefühl ehre,
Hoffend, das Misstrauen schwindet sodann.

Ich erlaube, sorgsam Kontakt anzubahnen.
Falle nicht auf Sym- oder Antipathie herein,
Nehme mir hinreichend Muße, zu erahnen,
Was kann Hintergrund der Regungen sein?

Antipathie mag entstehen, weil ich projiziere,
Im anderen das sehe, was in mir ungeliebt,
Miese Anteile von mir an die Mitwelt verliere.
Welch ein Glück, dass es miese Andere gibt.

Sympathie kann entstehen, weil ich projiziere,
Erwünschtes neidvoll auf andere übertrage,
Die Beziehung zu Eigen-Qualitäten verliere,
Diese nicht mehr in mir wachzurufen wage.

Ich trete Schritt für Schritt an andere heran,
Zeige Wahres von mir und warte dann ab,
Damit Resonanz darauf geschehen kann,
Was ich ehrlich von mir preisgegeben hab.

Ich erlaube mir, Konsequenzen abzuwägen,
Statt aus erstem Impuls heraus zu handeln.
Ich darf mich feinfühlig durch Welt bewegen,
Darf in Ruhe und mit Sorgfalt mich wandeln.

Ich kann Anfangs-Phase sorgsam gestalten,
Nehme mir reichlich Zeit zum Kennenlernen:
Wo bin ich echt? Wo muss ich an mich halten?
Können auf Dauer wir miteinander gut lernen?

Ich gestehe mir Recht zu, mich zu umgeben
Mit den Menschen, die mich nicht bedrohen,
Die mir wohl tun in einem lebendigen Leben,
Mich zu verfeinern helfen statt zu verrohen.

Ich erwäge, welche Bedürfnisse sich erfüllen
Im Zusammensein mit dieser einen Person?
Welche Sehnsucht kann ich hier nicht stillen?
Ist Kontakt hier real oder nur noch Illusion?

Ich schaue genau: Kann ich dir vertrauen?
Bist du an meinen Gefühlen interessiert?
Magst du auf meine Bedürfnisse schauen?
Achtest du darauf, dass hier keiner verliert?

Kennst du auch deine eigenen Gefühle gut?
Kannst du deine Bedürfnisse mir mitteilen?
Hast du zu eigener Welt-Sicht genug Mut?
Bist du aktiv, unsere Verletzung zu heilen?

Äußerst du klar deine Wünsche und Bitten?
Akzeptierst du mein Anders-Sein und Nein?
Versöhnst du dich, haben wir uns gestritten?
Darf ich bei dir so, wie ich wirklich bin, sein?

Erkennst du an, dass deine Interessen, Werte,
Meinungen, Lebens-Gewohnheiten, Gefühle
Andere sind als die, die ich bislang verehrte?
Gehört der Respekt davor zu deinem Ziele?

Beachtest du, dass dein Bedürfnis-Erfüllen
Nicht auf Kosten meiner Erfüllung geschieht?
Musst du Macht-Gelüste nicht an mir stillen,
Erfreust dich nicht an dem, was runterzieht?

Schätzt du es grundsätzlich, wie ich so bin?
Unterstützt du mich in Not durch Wort und Tat?
Erkennst du in meinem Tun gemeinten Sinn?
Sprichst du direkt an, ist was mit uns desolat?

Unterstützt du mich darin, weiterzukommen?
Unterstellst du mir meist Absicht, die positiv?
Kann ich ehrliche Rückmeldung bekommen?
Sagst du mir rechtzeitig, läuft etwas schief?

Stimmen Worte und dein Tun meist überein?
Wird, was du versprochen, von dir gehalten?
Magst du gern verlässlich, verbindlich sein?
Trägst du Verantwortung für dein Verhalten?

Kannst du zu deiner Unzulänglichkeit stehen?
Sprichst du mit mir über deine Echt-Gefühle?
Kannst du auch meine Begrenztheit sehen?
Bin ich willkommen, mit dem, was ich fühle?

Stellst du dich deinen inneren Konflikten?
Bist du bereit, sie zu klären und zu lösen?
Falls wir uns mal in Konflikte verstrickten,
Zählst du nicht zu Guten, mich zu Bösen?

Tust du, was du für mich tust, wirklich gern,
Nicht aus Angst, Schuld, Scham oder Pflicht?
Liegt dir, mich zu betrügen, gänzlich fern?
Erlebe ich Lüge und Verrat bei dir nicht?

Kann ich zu den allermeisten der Fragen,
Die ich bislang eher an dich hab gerichtet,
An mich selbst gerichtet Ja auch sagen?
Welche Themen habe ich nicht belichtet?

Ich entziehe anderen jede Macht darüber,
Mich demütigen, herabsetzen zu können.
Freiheit und Gleichheit sind mir viel lieber.
Bestimmungs-Macht will ich keinem gönnen.

Wenn andere anklagen, übersetze ich das
In ihre Gefühle aus unerfülltem Bedürfnis.
Ich meide so meine Verletzung und Hass,
Bleibe nahe, vertiefe nicht das Zerwürfnis.

Weil andere Gedanken nicht lesen können,
Teile ich ihnen Bedürfnisse und Bitten mit.
Ob sie mir deren Befriedigung auch gönnen,
Ist wiederum ein anderer, weiterer Schritt.

Ich mag auf meine Nacht-Träume achten:
Was träumte ich über wen letzte Nacht?
Kann daraufhin die Beziehung betrachten:
Habe ich an etwas bisher nicht gedacht?

Ich erlaube, mich an meine Werte zu halten,
Ganz egal, worauf all die anderen hier aus?
Kann ich Geben-Nehmen-Balance gestalten,
Erschöpfe ich mich nicht und nutze nicht aus?

Ich andere nur mit ihrer Erlaubnis berühre,
Vermeide auch verbale Übergriffigkeiten.
Grenze mich deutlich ab, wenn ich spüre,
Andere wollen mir falsche Nähe bereiten.

Ich sage nein zu Nahrung, Geschenken,
Zu Berührungen, Sex und zu viel Nähe,
Kann ich dies nicht fühlen noch denken,
Wenn ich Bedürfnis in mir nicht erspäre.

Ich achte sorgsam auf Körper-Signale:
Was sagt mein Leib dazu, bin ich bei dir?
Bin ich entspannt? Zieht mit einem Male
Warum genau etwas zusammen in mir?

Ich gebe so viel, wie für mich stimmig ist,
Wie ich von ganzem Herzen geben mag.
Ich nehme, was mir mein Herz beimisst,
Beachtend, dass ich nicht nachträglich klag.

Ich kann auf meine innere Stimme achten,
Dieses leise Gefühl der Intuition erspüren,
Hinweise aus Innerem sorgsam betrachten,
Sie ernst nehmen, lasse mich davon führen.

Ich mag Freunden mitteilen, bin ich traurig,
Besorgt, ängstlich, wütend, gekränkt, verzagt.
Gefühle wegzustecken, finde ich schaurig.
Wohl dem, der Gefühle zu zeigen mir wagt.

Ich bin mir sicher, dass ich gut zu mir bin,
Auf Bedürfnisse und ihre Erfüllung achte.
Für mich macht es im Leben wenig Sinn,
Wenn ich nach Liebe anderer schmachte.

Drängen alte Erinnerungen und Gefühle
Aus Schmerz-Erfahrung in Vergangenheit
Hinein in mein jetziges Lebens-Gewühle,
Bin ich zur Distanzierung von jenen bereit.

Heute ist es anders, als es damals war.
Schmerz von einstmals ist hier nicht mehr.
Mich Liebende umgeben mich offenbar.
Hier und jetzt bin ich erwachsen und sicher.

Wertsouverän werden

Wie sich jemand mir gegenüber verhält,
Sagt gar nichts aus über meinen Wert.
Keiner ist über den anderen gestellt.
Keiner ist so, wie er hier ist, verkehrt.

Was mir andere zumuten, muss ich nicht
Auf mich beziehen, persönlich nehmen.
Keiner sitzt jemals über mich zu Gericht.
Fürs Dasein muss sich keiner schämen.

Ziel ist, innerlich souverän zu werden,
Auf Vergleich mit anderen zu verzichten,
Sich nicht über- noch unterlegen gebärden,
Statt dessen Bedürfnisse hell zu belichten.

Kann ich mir, was ich brauche, so holen,
Dass ich andere nicht unterdrücken muss?
Mein Inneres wird mir niemals gestohlen.
Mit Angst vor Diebstahl ist endlich Schluss.

Manche nutzen besondere Strategien,
Um Bedürfnis-Befriedigung zu erzielen.
Sie andere mit mieser Kritik überzieh'n,
Sich selbst täuschend überlegen spielen.

Manche glauben, andere abzuwerten,
Trägt zu ihrer Selbst-Wertschätzung bei.
Dass sie real Existenz-Angst mehrten,
Ist ihnen unbegreiflich, exotisch, zu neu.

Wer die Anderen abzuwerten gewohnt,
Vermehrt Ängste, abgewertet zu werden.
Statt dass er sich selbst fürs Sein belohnt,
Beginnt er sein Sein damit zu gefährden.

In Vorwürfen, Abwertung und Mies-Kritik
Erkenne ich Schmerzen und Hilflosigkeit.
Wer Macht ausübt, in dem tobt ein Krieg,
Ist noch nicht zu innerem Frieden bereit.

Ich muss nicht mit denen befreundet sein,
Die Selbst-Wert zu untergraben suchen.
Derlei Kontakte stelle am besten ich ein.
Sollen die sich doch andere Opfer buchen.

Ich suche eher Umgang mit Personen,
Die eine positive Haltung zu mir haben.
Leben soll Freude bringen, sich lohnen,
Wahl-Freiheit zählt zu wichtigen Gaben.

Ich teile Menschen mit, was ich brauche,
Wie ich möchte, dass sie mit mir umgehen.
Ich mich nicht durch Erwartung schlauche:
Was ich brauche, müssen die schon sehen.

Ich gestehe mir all meine Bedürfnisse zu,
Äußere meine Meinungen und Gefühle,
Verdeutliche, was ich unterlasse und tu,
Unterscheide klar Fordern, Bitten und Ziele.

Ich Sorge dafür, dass ich Gehör erhalte,
Indem ich wenig, laut und deutlich spreche,
Meine Rede ohne einen Vorwurf gestalte,
Andere beim Reden nicht unterbreche.

Ich beachte, dass Bedingungen passen,
Gesprächs-Orte und -Zeiten gut gewählt
Um sich achtsam aufeinander einzulassen,
Statt dass man sich alltagsumtriebig verfehlt.

Statt zu urteilen, spreche ich über Gefühle,
Bleibe persönlich, spreche nicht von man,
Bleibe im klaroffenen, dialogischen Stile,
In dem man sich wahrhaft begegnen kann.

Ich kann wichtige Andere mutig befragen:
Was genau schätzt du bislang so an mir?
Was magst du zu meinen Verhalten sagen?
Wie nütze ich bei deinen Bedürfnissen dir?

Ich lerne, Komplimente andere zu glauben,
Ihre Wertschätzung in mich einzulassen.
Ich muss mir nicht weiter Freuden rauben.
Ich darf mich mehr lieben, weniger hassen.

Selbst-Wertschätzung und Selbst-Unterstützung

Ich achte auf Wert, mich wertzuschätzen,
Vertrete meine Werte aktiv durch Verhalten.
Egal, ob für andere meine Werte zum Ätzen,
Mich wertschätzend will ich Leben gestalten.

Ich lebe mit mir vierundzwanzig Stunden,
Bin mir stets nahe, dies tagaus und tagein.
Schade, wenn Selbst-Wert nicht gefunden,
Stellt sich keine Selbst-Achtung in mir ein.

Ich entscheide, genauso viel wert zu sein
Wie jeder andere Mensch auf dieser Welt,
Mache mich hier weder größer noch klein,
Denke, sehe und fühle mich gleichgestellt.

Ich entwickle Fähigkeiten und nutze sie,
Mache mich nicht mehr kleiner, als ich bin.
Ich falle vor niemandem mehr auf die Knie.
Kniefall macht in Demokratie keinen Sinn.

Wo möglich, stärke ich Selbstständigkeit,
Finanziere mir den Lebens-Unterhalt allein,
Bin zu Unterwerfung unter dich nicht bereit.
Obrigkeit muss für mich nicht mehr sein.

Ich übe freundschaftlichen Selbst-Umgang,
Führe konstruktive innere Selbst-Gespräche.
Ich weiß: Selbst-Abwertungen machen krank.
Blödsinn, wenn ich Stab über mich bräche.

Innere Abwertungen mag ich untersuchen:
Welche Qualitäten sind darin verborgen?
Unzulänglichkeit muss ich nicht verfluchen,
Sobald für Lebens-Qualitäten sie sorgen.

Was ist das Gute an meiner Ungeduld?
Ich habe damit gelernt, rasch zu werden.
An wirksamem Handeln ist sie mit schuld.
Ich muss mich nicht ablehnend gebärden.

Was könnte gut sein an meiner Angst?
Sie könnte mich zu Umsicht ermahnen,
Sagt mir: „Durch viel Stress du erkrankst.“,
Lässt mich Mies-Stress rechtzeitig ahnen.

Wozu ist meine Zerstretheit denn gut?
Sie hilft mir, Fünfe als gerade zu sehen,
Macht mir zu Fehlern und Irrtümern Mut,
Lässt in mir Perfektions-Zwang gehen.

Keiner kann Rechtfertigung erzwingen.
Ich kann zu Worten und Taten stehen.
Sollte mir etwas nicht so gut gelingen,
Will ich die Fehler mir selbst besehen.

Ich darf begrenzt sein, langsam lernen,
Kann Unzulänglichkeit mir zugestehen,
Muss Schwäche nicht aus Sein entfernen,
Lerne, fürsorglich mit mir umzugehen.

Ich darf Können in Bereichen entfalten,
Die mir Sinn, Kraft und Freude verleihen.
Abläufe und Dinge meisterlich zu gestalten
Darf mich sowie andere gern erfreuen.

Ich darf Ängste zügeln, Grenzen erweitern,
Risiken eingehen, mutig experimentieren,
Fehler machen, an Problemen scheitern,
Erfahrung sammeln, mich lebendig spüren.

Mit dem Ziel, hier Aufrichtigkeit zu lernen,
Sage ich meist, was ich denke und fühle,
Muss nicht Stärke noch Schwäche entfernen.
Mein Selbstwert steht dabei auf dem Spiele.

Wie auch immer ich agiere: Es ist so okay.
Es ist so gut gewesen, wie ich es konnte.
Hinter dem, was ich tue, ich durchweg steh.
Das heißt nicht, dass ich mich darin sonnte.

Ich tue Dinge, die mir Zufriedenheit geben,
Feiere auch kleinen Entwicklungs-Fortschritt,
Mag volle Selbst-Anerkennung anstreben,
Nehme mich selbst gern überall hin mit.

Ich suche für mich eine Berufs-Tätigkeit aus,
Wo ich hauptsächlich tue, was mich bewegt,
Was unwichtig, werfe ich nach und nach raus,
Bis Schaffens-Freude sich meist in mir regt.

Sind die Ziele, die ich mir setze, greifbar?
Kann ich sie ohne Mies-Stress erreichen?
Wird mit Ziel-Erreichen ein Bedürfnis wahr
Oder gehe ich für Ziele in mir über Leichen?

Ich darf im Beruf auch Erfolge anstreben,
Durch gute Handlungs-Qualität überzeugen.
Doch weiß ich immer: Beruf ist nicht leben.
Muss mich nicht Leistungs-Normen beugen.

Ab und an halte ich inne, denke darüber nach,
Ob, was ich tat, mir Wertschätzung erbrachte:
Stärkte mich Tun? Machte es mich schwach?
Was ich wohl von nun an mal anders machte.

Ich pflege fürsorglichen Umgang mit mir,
Koche für mich gut, dekoriere den Tisch,
Als käme ich als ein Gast durch die Tür.
Kleidung ich glätte. Wohnung ich wisch.

Ich achte auf eine gepflegte Erscheinung,
Werfe Kleidung weg, die mir nicht steht,
Stehe verlässlich hinter meiner Meinung,
Wenn es um gemeinsame Belange geht.

Ich achte darauf, meinen Leib zu mögen,
Bin wohlgenährt, nicht zu dick oder dünn,
Lerne, mich innerlich frei zu bewegen.
Mit mir einverstanden sein macht Sinn.

Selbst-Wirksamkeit

Ich trete aktiv für meine Bedürfnisse ein,
Warte nicht, bis andere sie erkennen,
Darf Handlungs-Subjekt im Leben sein,
Entwickle dafür mein Wissen und Können.

Jeder kann hier sein Bedürfnis stillen,
Solange man andere nicht beschränkt,
Solange man mit Befriedigungs-Willen
Lebens-Rechte anderer nicht verengt.

Bedürfnisse sind privat und universell.
Ich habe meinen Durst. Du hast deinen.
Bedürfnisse sind Gemeinschafts-Quell.
Taten zur Befriedigung können einen.

Haben wir Durst, nur ein Glas Wasser,
So heißt es, sich dieses Nass zu teilen,
Nur ein Selbst- und Menschen-Hasser
Wird allein mit Glas von dannen eilen.

Besser ist, wenn wir Brunnen bohren,
Rohre verlegen vom Ort bis zum Bach
Für alle die, die mit uns hier geboren,
Für Generationen, die uns folgen nach.

Sozial sein meint, sich zu verbinden,
Einfühlend aller Bedürfnisse zu sehen,
Kluge Wege zur Befriedigung zu finden,
Mutig und klar diese Wege zu gehen.

Einfühlend wächst Wechselseitigkeit:
Was brauchst du? Was brauche ich?
Dich zu unterstützen, bin ich bereit.
Hoffentlich unterstützt du auch mich.

Wir brauchen Obst und Gemüse.
Ich verrichte dafür die Garten-Arbeit.
Du entwickelst eine Koch-Expertise.
Deine Zubereitungs-Art mich erfreut.

Wohltuend zu spüren, dass man taugt,
Man sich und anderen Nutzen stiftet,
Statt dass man gierig andre aussaugt,
Vampirgleich Zusammensein vergiftet.

Ich kann beitragen zum Miteinander,
Bringe handelnd Ideen auf die Welt,
Bin keine Frau, die, und kein Mann, der
Sich echtem Fortschritt entgegen stellt.

Ziele, die wir setzen, will ich erreichen,
Lerne dafür, setze handelnd mich ein.
Sich aus Verantwortung zu schleichen,
Muss in guter Gemeinschaft nicht sein.

Möbel tischlern und Häuser erbauen,
Zusammenleben wirksam organisieren,
Sich heran an neue Aufgaben trauen,
Vorräte anlegen, einkochen, einfrieren.

Malen, basteln, dichten, musizieren,
Gemeinschafts-Leben mitgestalten,
Singen, tanzen, vortragen, aufführen:
Talent wird nicht mehr zurückgehalten.

Ich will in Welt tragen, was ich mag,
Was ich noch im Hiersein vermisse.
Initiativ und kreativ ich hier etwas wag.
Ich plane, handle und ziehe Schlüsse.

Statt zu warten, dass andere mich lieben,
Liebe ich selbst, öffne dafür mein Herz.
Nichts soll meine Schaffens-Kraft trüben,
Nicht Irrtum, Rückschlag noch Schmerz.

Deine und meine Probleme wir lösen,
Konflikt-Knoten wir weise durchtrennen,
Fehler, Verwicklung, Haken und Ösen
Uns vom Handeln nicht abhalten können.

Sinn-Bedürfnis

Was kann ich Gutes aus Leben machen?
An welche Sache will ich mich hingeben?
Welches Schicksal ließe mich erwachen,
Mein Sein erfüllen, mir entgegen streben?

Was bewirke ich mit dem, was ich kann?
Wofür empfinde ich tiefe Leidenschaft?
Was fängt die Mitwelt wohl damit an?
Wozu reicht in diesem Leben die Kraft?

Trägt, was ich gegenwärtig unternehme,
Dazu bei, dass die Mitwelt reicher wird,
Dass ich nicht mich noch andere lähme,
Menschheit echten Fortschritt erfährt?

Entsteht durch mein Mittun eine Welt,
Ich der man mit Freuden kann leben?
Wird Welt an Nachkommen gut bestellt,
Reicher und heiler weitergegeben?

Welchen Sinn will ich Dasein verleihen,
Worauf will ich Zeit und Kraft verwenden?
An welchen Taten werde ich gedeihen?
Wo und wie will im Leben ich enden?

Worauf möchte ich am Ende blicken,
Werfe ich von da einen Blick zurück?
Was könnte mir bis dahin glücken?
Für wen alles wäre das dann Glück?

Welchen Beitrag will ich auf der Erde,
Im Leben der Menschheit hinterlassen?
Was tun, womit ich zufrieden werde,
Welche Chance beim Schopfe fassen?

Welchen Beitrag kann ich künftig leisten,
Dass mehr davon, was echt gebraucht,
Zur steten Verfügung steht den meisten,
Mehrheit nicht mehr ins Elend getaucht?

Welches Leid hier geht mir zu Herzen?
Was könnte ich tun, Leid zu mindern?
Welche Krankheit lässt sich ausmerzen?
Welches Elend lässt sich verhindern?

Was kann ich mit überzähligem Geld,
Das nicht direkt für Existenz benötigt,
Gutes tun für Menschheit und Mitwelt?
Wofür wird Spende von mir getätigt?

Will ich mich in Hilfs-Projekt engagieren,
Mich aktiv für Politik-Belange verwenden,
Leben in aktiver Nachbarschaft führen,
Für Kinder in armen Ländern spenden?

Trete ich ein in eine politische Partei?
Bringe ich mich für Welt-Frieden ein?
Bleibe ich dabei meinen Werten treu
Oder will ich Teil der Mächtigen sein?

Mit Umwelt-, Klima- und Arten-Schutz,
Ökologisch-sozial korrektem Konsum
Überwinde ich schrittweise Eigennutz
Ohne übertriebenes Polit-Heldentum.

Wie finde ich Antwort auf letzte Fragen?
Wozu bin ich in dieses Leben geboren?
Was mag ich mir gönnen, was versagen?
Wie finde ich mich? Wie bin ich verloren?

Mag ich dazu auf Visions-Suche gehen?
Worüber muss ich mich mehr informieren?
Was gilt es neu oder besser zu verstehen?
Welche Veränderungen will ich einführen?

Wie kann ich Sein bewusster gestalten?
Wie kann ich Entwicklung unterstützen?
Was brauche ich wirklich zum Entfalten?
Wie wird Bedürfnis-Befriedigung nützen?

Hast du Ideen, was ich beitragen könnte,
Dass dein Leben reicher, schöner gelingt?
Was könnte das sein, was ich dir gönnte,
Dich näher an deine Erfüllung ran bringt?

Lasst uns mit dem Leben experimentieren.
Viele Themen muss man handelnd klären.
Lasst uns ein forschendes Leben führen,
In dem wir Glück und Liebe für alle mehren.

Bedürfnis nach Entwicklung

Sinn entfaltet sich durch Entwicklung.
Sich entwickeln meint, sich befreien,
Sich entwickeln aus Angst-Verwicklung,
Sich und anderen Verwickeln verzeihen.

Wird mein Denken freier und weiter?
Kann ich Andersartige mehr tolerieren?
Ist Stimmung oft gelassen und heiter?
Kann ich meinen Leib mehr erspüren?

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

Darf ich alle Gefühle in mir zulassen?
Dürfen all meine Bedürfnisse sein?
Mag ich meinen Schatten erfassen?
Mag ich mich, bin ich mit mir allein?

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

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

Bin ich offen dafür, mich zu erweitern?
Lasse ich Neues in mein Leben hinein?
Darf ich experimentierend scheitern?
Kann ich mir Fehler, Mängel verzeih'n?

Entwickeln heißt, Inspiration zulassen,
Den Atem lebendigen Daseins spüren,
Stets wieder was Fremdes anzufassen,
Ein Leben in steter Neufreude führen,

Unbekannte Kulturen kennenlernen,
Lesend, hörend neue Ideen aufgreifen,
Vorurteile selbstkritisch entfernen,
An experimentellem Handeln reifen,

Neue Eindrücke suchen und sammeln,
Fremdartige Lebens-Entwürfe erproben,
Nicht in Starrgewohnheit vergammeln,
Lern-Chancen aus seinen Fehlern loben,

Immer wieder neue Interessen auf tun,
Alltägliches mal ganz anders machen,
Sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruh'n,
Nicht nur über ältliche Witze lachen,

Vorträge und Workshops besuchen,
Neue Sprachen im Alter erschließen,
Reisen in fremde Länder sich buchen,
Kreatives Alltags-Gestalten genießen,

Wilde Pläne für Zukunft schmieden,
Sich im guten Beruf stets weiterbilden,
Würdigen, womit man sehr zufrieden,
Sich herumtreiben in fremden Gefilden.

Entwickeln meint, sich selbst zu erkunden,
Forschend durch Innenwelten zu reisen,
Leibseelisch trotz Altwerden zu gesunden,
Nicht nur zu verrosteten auf Abstell-Gleisen,

An Selbst-Erfahrungs-Gruppe teilzunehmen,
Bisweilen Psychotherapie sich zu erlauben,
Sich vorzuwagen zu seelischen Extremen,
Seine Herkunft gründlich zu entstauben,

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

Bedürfnis nach Lebendigkeit

Lebendigkeit bedeutet, ich bin bereit,
Mein Leben im Ganzen zu genießen,
Lebe hier im Jetzt, mitten in der Zeit,
Nichts kann mir die Freude verdrießen.

Bin ich erpicht, Alltägliches zu feiern,
Lust am Hiersein heraus zu schreien,
Dasein Freuden aus Kreuz zu leiern,
Anderen Anteile an Freude zu leihen?

Lust, Spaß, Freude, Genuss, Wonne
Und Wohltat lade ins Hiersein ich ein.
Von Wärme, klarer Luft, Natur, Sonne
Und Licht will gern ich umgeben sein.

Im Sommer-Regen spazieren gehen,
Durch und durch nass bis auf Haut,
Den Kindern beim Spielen zusehen
Und dann im Sand eine Burg gebaut.

Mitmenschen eine Freude machen,
Einige Euros auf Fuß-Weg verstreuen,
Herzhaft über meine Marotten lachen,
Momente des Glücks nicht bereuen.

Herbst-Laub mit Füßen aufwirbeln,
Sich kurz in kalten Wildbach tunken,
Locken in Bart und Haare zwirbeln,
Quarken am Teich mit den Unken.

Spiel-Platz-Rutsche hinunter sausen,
Schaukeln hinauf bis in die Sterne,
Brause-Pulver darf auf Zunge brausen.
Was kindlich ist, genieße ich gerne.

Berge und Kirch-Türme erklimmen,
Mit Fahrrad Berge hinunter sausen,
Nackt in einem Wald-See schwimmen,
Wind auf der Haut spüren draußen.

Barfuß über feuchten Rasen gehen,
Durch Schnee, Matsch oder Sand,
Wolken durch Himmel treiben sehen,
Park durchwandern Hand in Hand.

Nacht unter freiem Himmel verbringen,
Duft-Reichtum der Natur einsaugen,
Augen zu hörend, wie Vögel singen:
All das mag für Lebens-Lust taugen.

Die Sinnes-Wahrnehmung verfeinern
Durch bewusste Konzentration auf
Geschmack bei Nahrungs-Zerkleinern,
Luft-Hauch auf Haut, wenn ich lauf'.

Feiner riechen, hören und spüren,
Genauer hinsehen und empfinden,
Alles das kann uns zu uns führen,
Hilft, Fremdheit im Sein überwinden.

Lebendigkeit fördert Selbst-Reflexion:
Was hat mir heute recht gut getan?
Ist das neu? Tu ich das länger schon?
Was noch erbringt mir vitalen Elan?

Wie taten mir andere Menschen gut?
Was fühle ich, wenn ich daran denke?
Woraus bezog heute ich Lebens-Mut?
Wohin ich künftig Achtsamkeit lenke?

Was im Leben tue ich ohne Freude?
Muss Freudlosigkeit wirklich bleiben?
Sind da Bedürfnisse, die ich vermeide,
Die mich in Stumpfsinnigkeit treiben?

Was ich tu, tu ich aus Freude heraus.
Sonst lasse ich das Tun besser sein.
Wäre Hiersein heute vorbei und aus,
Ist Freudlosigkeit schwer zu verzeih'n.

Bedürfnis nach Trauern

Geboren sein bedeutet: Abschied nehmen.
Jeden Tag rücken unserem Ende wir näher.
Dass Abschieds-Ängste nicht Leben lähmen,
Bedarf es der Trauer-Bereitschaft und mehr.

Täglich Abschied nehmen von Möglichkeiten,
Von Träumen, die nicht in Erfüllung gehen.
Entscheidend wir uns kleine Tode bereiten,
Da Alternativen dann nicht mehr bestehen.

Gesund ist, die kleine Trauer zu entdecken,
Die in bedeutender Entscheidung verborgen,
Traurigkeit zuzulassen, nicht wegzustecken.
Denn Weggestecktes belastet das Morgen.

Am schwersten ist Abschied von Geliebten,
Die sich von uns trennen oder gar sterben.
Wer das nicht betrauert, bleibt betrübt, denn
Trauer-Angst kann uns Freude verderben.

Trauern heißt, sich Einverständnis abringen:
Was war, ist jetzt endgültig aus und vorbei.
Leben wird mir nie wieder dasselbe bringen.
Alles, was nun kommt, ist anders und neu.

Trauer erfordert, sich alle Gefühle erlauben,
Die im Abschieds-Schmerz lebendig sind:
Einsamkeit, Wut, Ohnmacht mir Ruhe rauben
Und Traurigkeits-Tränen machen mich blind.

Ich darf Gefühle als Emotionen ausdrücken,
Darf weinen, schreien, toben, wüten, klagen.
Verrückt ist, wenn wir uns vernünftig verrücken,
Unsere Gefühle nicht auszudrücken wagen.

Trauer braucht Flucht aus Alltags-Normalität,
Vor denen, die Trauer-Arbeit nicht verstehen.
Leibseelische Gesundheit auf dem Spiele steht,
Falls wir Trauer-Raum uns nicht zugestehen.

Wir suchen uns wen, der die Trauer erträgt,
Unseren Schmerz aushält und zu uns steht,
Wo man nicht tapfer sein muss, wo erregt
Und ängstlich man zeigt, wie es einem geht.

Hilfreich ist, Trauer-Seminar zu besuchen,
An Trauer-Selbst-Hilfe-Gruppe teilzunehmen,
Sich zeitweilig Trauer-Begleitende zu buchen,
Um sich seiner Trauer nicht so zu schämen.

Trauer erfordert, sich viel Zeit zu geben,
Bis man sich gänzlich verabschieden kann.
Je bewusster man kann Verluste erleben,
Desto befreiter man weiter leben kann.

Zeit, seine Trauer-Gefühle auszudrücken,
Zu malen, dichten, musizieren und singen,
Von Hektik der Alltags-Welt abzurücken,
Unerledigtes nachträglich zu Ende bringen.

Unausgesprochenes endlich benennen.
Offen Gebliebenes endlich abschließen.
Versäumtes symbolisch erledigen können.
All das mit Abschieds-Tränen begießen.

Trauer erfordert, Gewesenes zu würdigen,
Auf Gutes voll Dankbarkeit zurückzublicken,
Vergangenen Groll gleich mit zu beerdigen,
Sich nicht mehr im Miesen zu verstricken.

Wir geben unserem Verlust einen Sinn,
Wenn wir Verluste anderer eher verstehen,
Uns Trauernden mitfühlend geben hin,
Schritte auf Leidens-Weg mit ihnen gehen.

Wer uns verließ, erhält im Herzen Platz,
Schönes mit ihm wird in uns aufbewahrt,
Was er verkörperte, wird eigener Schatz,
Seine Stärke verhilft uns zu neuem Start.

Am Ende der Trauer steht Neuanfang:
Leben darf neue Strukturen bekommen.
In Richtung Erfüllung geht es entlang.
Abschied macht traurig, nicht beklommen.

Bedürfnis nach Muße

Muße-Stunden, welch altmodisch Wort.
Muße scheint nur noch was für die Alten.
Unsere Aktivitäten treiben uns davon fort.
Muße braucht Passivität zum Entfalten.

Gemeinte Passivität ist aktives Nicht-Tun,
Bewusstes Alltags-Gewusel-Unterlassen.
Wir lassen Tages-Geschäfte-Lärm ruh'n,
Um uns still mit Innen-Welt zu befassen.

Ein Planungs- und Auswertungs-Denken
Erzeugt in der Stirn ein Dauer-Rauschen.
Erst da wir Achtsamkeit jenseits lenken,
Lernen wir, unserer Seele zu lauschen.

Denken beenden: Was habe ich gemacht?
Wie kann es nur morgen weiter gehen?
Habe ich es bisher zu etwas gebracht?
Werde ich gesellschaftlich angesehen?

Ringen um Anerkennung unterbrechen,
Sich hier und heute erlauben zu sein,
Andere nicht bekämpfen, ausstechen.
Wir tauchen in heilendes Nicht-Tun ein.

In freier Natur Wind-Geräusch lauschen,
Himmel, Wolken und Wasser betrachten,
Arbeits-Platz mit Wald-Lichtung tauschen,
Auf Klopfen des eigenen Herzens achten.

Tiere beobachten, Stein in Teich werfen,
Sich ausbreitenden Ringen zusehen,
Gespür für den eigenen Atem schärfen,
An Pflanzen riechen, sehr langsam gehen.

Die Sterne oder den Mond betrachten,
Dabei nach Möglichkeit nicht denken.
Feuer entzünden, Flammen beachten,
Dabei Gespür zum Herz-Raum lenken.

Ausschlafen, schweigen, mal allein sein,
Abschalten, ruhig werden, meditieren,
Allein wegfahren, untätig daheim sein,
Sonnenbaden, sich im Traum verlieren.

Nickerchen machen, Fantasie nachhängen,
Ein Bad nehmen oder in Sauna liegen,
Herumsitzen und sich zu nichts drängen,
Sich entspannen, eine Massage kriegen.

Spannung im Leib bewegend abbauen,
Laufen, seilspringen, tanzen, schwimmen,
Mit Box-Handschuh auf Sand-Sack hauen.
Der Entspannungs-Weg sollte stimmen.

Zum Ausgleich stillen Sport betreiben:
Angeln, Tauchen oder Bogen-Schießen,
Kanu-Fahren, Klettern sich einverleiben.
Hauptsache ist, man kann es genießen.

In Ruhe gepflegte Mahl-Zeit einnehmen,
Malen, basteln, stricken und musizieren
Frei von Hektik im warmen Bequemen,
Dabei nicht Kontakt zur Muße verlieren.

Ich handle langsam voller Achtsamkeit,
Auch beim Putzen, Aufräumen, Kochen,
Bin Ruhe-Verlangen mitzuteilen bereit,
Kann auf Muße-Zeiten für mich pochen.

Ich finde Menschen, die nichts fordern,
Wo ich gelassen und still werden mag,
Die keine Aktiv-Leistung von mir ordern,
Für die Tag ohne Ziel ein sinnvoller Tag.

Ich hole mir Unterstützung von Leuten,
Die zu Seelen-Ruhe gekommen sind,
Gelassenheit verbreiten in Hektik-Zeiten,
Sich im Moment verlieren wie ein Kind.

Ich mag Literatur und Musik auswählen,
Die mich zu Ruhe, zu mir kommen lässt.
Bei scheinwichtigen Events mal fehlen,
Eigenzeit feiern als ein Selbst-Liebe-Fest.

Erlebens-Welt der Gefühle

Gefühls-Erlebens-Welten

Leben heißt wahrnehmen, empfinden, fühlen,
Heißt erleben, bedenken, bisweilen verstehen.
Gefühle das Erleben einfärbend durchspülen,
Kommen in Wellen, brechen sich, vergehen.

Gleich vorweg, damit wir an Ähnliches denken,
Halbwegs schlüssige Klärung einiger Begriffe.
Man kann sich oft Verständigung schenken,
Wenn man zu sehr aufs Begriffs-Klären piffe.

Deutlich zu unterschieden lohnt sich schon,
Zwischen dem, was gefühlt oder nur gedacht,
Zwischen Empfindung, Gefühl und Emotion,
Auf dass man Verstehen sich möglich macht.

Empfindung ist das, was man leiblich spürt:
Kribbeln, Druck, Schmerz oder Schlucken.
Kann sein, dass das zu Gefühlen uns führt,
Spüren wir achtsam, was wir da schlucken.

Wir empfinden, was in und an uns geschieht.
Wir erspüren unser Leben mit Sinnes-Zellen.
Leibes-Bereich erschlafft, spannt oder zieht.
Feinspürend wir uns dem Hiersein stellen.

Gedanken sind unsere Mitteilungs-Schilder,
Die wach wir nach innen und außen wenden,
Als Worte und Zahlen, Symbole und Bilder,
Damit wir Bedeutung der Vorgänge fänden.

Gedanken können uns in Gefühle spülen,
Da ihrer Gefühle hervorrufender Qualität
Es gelingt, sich in Vordergrund zu spielen,
Bis wertendes Gefühl im Mittelpunkt steht.

Gefühle sind Zustände, die wir in uns fühlen:
Traurigkeit, Ärger, Angst, Freude oder Wut.
Empfindungen und Gedanken sie aufwühlen,
Die uns zum Teil schlecht tun oder auch gut.

Gefühle sind unsre Haupt-Wertungs-Instanz,
Sie teilen die Welt in nützlich und schädlich,
Sie fordern uns zu Nähe auf oder zu Distanz,
Jedoch sind Gefühle nicht immer nur redlich.

Unsere Gefühle können sich gewaltig irren,
Da erinnert an vergangene Mies-Situation,
Sie Gedanken in der Gegenwart verwirren,
Behauptend: Lauf weg, du leidest schon.

Gefühle gehören zu unserer Innerlichkeit.
Was sichtbar wird, sind unsere Emotionen.
Nicht immer sind wir zum Ausdruck bereit.
Gefühls-Ausdruck soll sich irgendwie lohnen.

Kind stolpert auf Gehweg und fällt aufs Knie.
Körper-Empfindung ist Druck und Schmerz.
Kind sieht seine Mutter, denkt: Jetzt oder nie.
Emotion als Weinen erweicht Mutters Herz.

Gleiche Situation, doch nun Spiel-Kameraden,
Darunter einer, der Sozial-Normen bestimmt.
Kind denkt: Zu weinen könnte hier schaden.
Also Schmerz-Traurigkeit nach innen nimmt.

Dabei wird bei Jungen aus Schmerz oft Wut.
Gefühl von Traurigkeit wird sozial verdreht.
Gefühls-Verdrehung tut auf Dauer nicht gut.
Ersatz-Gefühl hindert, dass man sich versteht.

Gefühle sind Farb-Tupfer im Trubel des Seins.
Färben sich verdichtend unser Lebens-Gefühl.
Manchmal sind wir fühllos, als hätten wir keins.
Bisweilen fühlen wir zu wenig oder viel zu viel.

Jedes Gefühl eröffnet in uns seine eigene Welt,
Lässt uns erschauern, erstarren oder lachen.
Wer sich alle Gefühle erlaubt, sich ihnen stellt,
Lässt gefühlsoffen in sich das Leben krachen.

Wir sind niemals nur Opfer unserer Emotionen,
Sind frei, über Erlebens-Art mit zu entscheiden.
Auch wenn destruktive Gefühle in uns wohnen,
Sind wir nicht verdammt, unter ihnen zu leiden.

Fühlen dient dazu, unsren Alltag zu sortieren,
In das, was uns anzieht, unser Wollen anreizt,
Oder in das, von dem wir uns gern distanzieren,
Weil es als uninteressant keine Triebe anheizt.

Gefühle der Abwehr, wie Angst, Hass und Wut,
Lassen uns Personen, Situationen vermeiden.
Sind manchmal nützlich, tun auf Dauer nicht gut,
Weil Sie uns von neuer Erfahrung abschneiden.

Gefühle der Näherung, wie Freude, Liebe, Lust,
Sind nährend, solange sie zweiseitig gerichtet.
Erlebst du sie, mache dir ermutigend bewusst:
Für Andere wird nicht auf Eigenes verzichtet.

Von Gefühlen gesteuert zerfällt unsere Welt,
In was scheinbar uns schädigt und was nützt,
In was wir verabscheuen oder was uns gefällt.
Doch Gefühl uns vor Fehl-Urteilen nicht schützt.

Denn Gefühle sind fehlbar, können uns trügen,
Sind erlernt in einer Welt, in der vieles verdrängt.
Sobald Bezugs-Personen unsere Gefühle rügen,
Man nur erlaubtem Fühlen Beachtung schenkt.

Über Jahre wir eigene Gefühls-Welt dreheln,
Mit zugelassenen, gefühlten, gelebten Teilen,
Mit Qualität von Gefühlen, die wir verwechseln,
Und Tabu-Zonen, in denen wir nie verweilen.

Drückt dich Abschied, muss irgendwer gehen,
Ist Schönes endgültig zu Ende, aus und vorbei.
Dann ist es an dir, zu deiner Trauer zu stehen,
Auf dass sie nicht mit Wut zu verwechseln sei.

Durch Gebote und Verbote emotional kastriert,
Sind wir Spielball unserer Sym- und Antipathien,
So dass es zu unserem Unglück häufig passiert,
Dass wir Schädliches suchen, Nützlichtes flieh'n.

Frage nicht, welche Gefühle gut oder schlecht,
Frage dich lieber, ob du fühlst, was gerade ist.
Frage dich: Ist das, was ich fühle, auch echt?
Frage dich, ob du bestimmte Gefühle vermisst.

Gefühle, die du aus Angst von dir abgespalten,
Kannst du mit Mut zurück ins Leben einladen.
Du selbst darfst Gefühls-Welt in dir gestalten,
In bis dahin nicht erlebtem Gefühl dich baden.

Für keinen kommt Fühlen-Lernen jemals zu spät,
Weil Gefühls-Offenheit unser Leben bestimmt.
Wer sich selbst fühlt, mitfühlend andere versteht.
Wer nichts fühlt, sich Hoffnung auf Liebe nimmt.

Begib dich auf Reise durch die Welt der Gefühle,
Lass keines dabei aus, stattdessen alles in dir zu.
Deines Zornes Wärme und deines Hasses Kühle,
Deine Freude, das alles und viel mehr bist du.

Wenn du mehr vom Sein als Überleben verlangst,
Tauche tief hinein ins Erleben deiner Trauer,
Überlasse dich schreckend bewegender Angst,
Spüre wild wabernder Wollust wohlige Schauer.

Einsamkeit, Zweifel, Scham, Schuld, Schande,
Sind Gefühls-Qualitäten der besonderen Sorte.
Diese alle und viel mehr bringen wir zustande.
Trau dich, durchschreite Gefühls-Welten-Pforte.

Trau dich hinein in die Gefühls-Welt voll Leere,
Dorthin, wo unser Dasein scheinbar zu Ende ist.
Angesichts des Nichts deine Zuversicht mehre,
Dass du trotz Fülle nicht den Ursprung vergisst.

Gefühls-Offenheit bereitet uns Zugang zur Seele.
Doch Seele ist mehr als Gefühls-Auffang-Becken.
Lass die Gefühle vorbei ziehen. Behutsam wähle
Die, die dich fördern, nicht, die, die erschrecken.

Sich liebevoll zuneigen

Wie du stehst, wie die Stimme klingt,
Wie du die Welt siehst, was du sagst,
Zieht mich an, mir Entzücken bringt.
Es ehrt mich, dass du mich magst.

Gern mag ich dir so viel Gutes tun,
Bin mit dir sorgsam und sorgenlos,
Lass meine Augen gern auf dir ruh'n,
Fühle mich mit dir frivol und famos.

Erotik der Vertrautheit hängt in Luft.
Freischwebende Lust wird gebannt.
Dein Leib verzaubert mit seinem Duft.
Meist lebe ich mit dir im Liebes-Land.

Es freut mich, dir Freude zu bereiten,
Mit dir kostbare Zeit zu verbringen.
Ich gehe mit dir, als würde ich gleiten.
Du bringst neue Saiten zum Klingen.

Du kannst meine Bedürfnisse spüren,
Dich freut meine Art, diese zu stillen.
Ich muss nicht führen noch verführen,
Noch die Schwächen vor dir verhüllen.

Bei dir kann ich der sein, der ich bin.
Ich kann Rollen und Masken ablegen.
Ich gebe mich dir voll Vertrauen hin.
Dein Mitgefühl gereicht mir zu Segen.

Mit dir wird Blick weich und entspannt,
Ich entdecke viele freundliche Worte.
Um unser Wohlsein kreist der Verstand.
Zusammensein mit dir wie leckere Torte.

Wüsstest du, was mir Torten bedeuten,
Würdest du das Kompliment erkennen.
Kann dies Bild dein Herz nicht weiten,
Muss ich dir eben ein anderes nennen.

Mit dir mag ich mit mir in Einklang sein,
Fühle ich mich mir nahe, nicht fremd,
Bin ich weder zu groß noch zu klein,
Erlebe ich mich frei und ungehemmt.

Ich mag dich und du bist für mich da.
Vieles an dir ist harmonisch und schön.
In deiner Nähe sag ich meist zu mir ja.
In deinem Blick ahn ich tiefes Versteh'n.

Ich spüre, ich suche gern deine Nähe.
Auch ich scheine wichtig für dich zu sein.
Bewegt ich zu meiner Sehnsucht stehe.
Dein Lächeln lädt Freude in mir ein.

Sanftweicher Ausdruck deiner Augen,
Deine Stimme, ruhig, klar und warm,
Lässt mich samt Hiersein was taugen.
Zärtlich halte ich dich heute im Arm.

Ich fühle mich so entspannt und leicht,
Mein Atem fließt ruhig, angenehm tief.
Da hast Bereicherung bei mir erreicht,
Leidenschaft geweckt, die eher schlief.

Zum seelischen tritt leiblich Verlangen.
Ganz und gar will ich mich verschenken.
Lust und Begehren hält mich gefangen.
Wie verzaubert muss ich an dich denken.

Du berührst mich, wie ich es gern habe.
Das zeigt, ich bin erwünscht, geborgen.
An deiner Wertschätzung ich mich labe.
Du magst gern liebevoll für mich sorgen.

Ich bin tief ergriffen von Dankbarkeit.
Deine Zuneigung berührt meine Brust.
Ich fühle mich warm, weich und weit,
Spüre Herz-Schlag sanft und bewusst.

Sich angeekelt abneigen

Ich fantasiere, wie ich in Küche steh.
Auf Schneide-Brett liegt eine Zitrone.
Messer Zitrone zerschneiden ich seh'.
Doch in Ding-Welt selbst bin ich ohne.

Jetzt beiß in ins Bild der Zitrone hinein,
Spüre realen Speichel-Fluss im Mund.
Kann das Wirkung der Gedanken sein?
Anderswelt im Innen tut sich mir kund.

Ding-Welt ist nicht einzige Wirklichkeit.
Jenseits davon liegt Welt der Fantasie.
Gefühl macht sich in beiden Welten breit.
Fantasie wirkt stets. Drum beachte sie.

Höre ich Regen-Wurm, kann ich kotzen.
Mit sechs sollte ich Wurm mal essen,
Damit die Jungen nicht weiter motzen:
Banden-Mitgliedschaft ist zu vergessen.

Knirschen des Sandes, glibberiger Leib:
Kehle schürte sich zu, Magen rumorte.
Ich doch lieber für mich alleine bleib.
Regen-Wurm wird niemals Sahne-Torte.

Es reicht, wenn eine aktuelle Situation
Einer früheren Erfahrung ähnlich ist.
Fantasie und Auslöser reichen schon,
Dass man den Ekel niemals vergisst.

Ähnliches Geräusch, ähnlicher Geruch,
Gleicher Geschmack, ein Bild, ein Wort:
Schon öffnet sich Vergangenheits-Buch
Abscheu, Widerwille reißt uns hinfort.

Nie hatte ich Regen-Wurm im Mund,
Doch lebhaftes Ausmalen des Bildes,
Erzeugte Unwohlsein im Leib und
Bewies mir, Fantasie ist was Wildes.

Ich habe mir Beispiel nur ausgedacht,
Gefühls-Erinnern zu demonstrieren.
Allein Gedanke daran in mir macht,
Dass ich Magen-Druck kann erspüren.

Gedanken bezogen auf Empfinden,
Fantasie gepaart mit Erleben im Leib
Sich zu speziellen Gefühl verbinden
Mit dem ich Abwertung beschreib:

Furchtbar riecht und schmeckt es.
Das wird bestimmt unangenehm.
Das widert mich an, versteckt es.
Das ist bestimmt ekelhaft, extrem.

Dazu Übelkeit, angewiderter Blick,
Würgen und verkrampfter Magen,
Gedanke: Am Erbrochenen erstick'
Ich. Das hier ist nicht zu ertragen.

Eine verzerrte Gesichts-Muskulatur,
Starker Impuls, mich wegzudrehen:
Abneigung gräbt sich Leibes-Spur.
Kann mit weichen Knien kaum stehen.

Mein Ausruf voll Abscheu: Igitt, Igitt.
Ich stoße zurück und entferne mich.
Doch Ekel-Erinnern nehme ich mit.
Beim nächsten Male meide ich dich.

Unbehagen, Abwehr, Scheu, Grauen,
Verachtung, Abwertung, Überdruß,
Lustlosigkeit kann mir Tag versauen.
Ekel sagt klar: Mach damit Schluss.

Doch muss ich immer auf Ekel hören?
Ekel ist oft mit Befremden verbunden,
Kann Kontakt mit Neuem zerstören.
Solch Ekel gehört aktiv überwunden.

Wir machen Gefühle, sind nicht Gefühl.
Frage ist, wer in uns wahrhaft bestimmt.
Frage ist, wer in unsrem Lebens-Spiel
Letztlich verantwortlich Regie übernimmt.

Gelassen sein

Ich ersehne für mich Gelassenheit,
Jenes heitere Gefühl, hier zu sein,
Sicher geborgen in Raum und Zeit,
Als Teil der Menschheit nie allein.

Was habe ich gerackert, gewühlt,
Ein Daseins-Recht zu erlangen,
Habe mich oft überfordert gefühlt,
Konnte wenig mit mir anfangen.

Fragte mich: Werde ich hier satt?
Gibt es für mich je Zufriedenheit?
Stete Spannung macht mürbe, matt.
Wieso bin ich nicht glücksbereit?

Gelassenheit fordert, loszulassen,
Unsrem Leben erlauben zu leben,
Augenblick beim Schopf zu fassen,
Darüber hinaus nichts anzustreben.

Gelassenheit fühlt sich komisch an.
Alles und nichts ist zugleich wichtig.
Man zulassen oder handeln kann.
Es gilt nicht mehr falsch und richtig.

Dinge laufen, wie sie laufen sollen.
Ich bin entspannt und ausgeglichen.
Präzise greife ich aus dem Vollen.
Zweifel und Sorgen sind gewichen.

Meine Bewegungen werden leicht.
Ich kann mich schnell entspannen.
Hinreichende Qualität völlig reicht.
Perfektionismus zieht von dannen.

Herz schlägt ruhig, gleichmäßig.
Mein Leib ist angenehm schwer.
In mir ruft nichts mehr: ich, ich, ich.
Bedeutsamkeit zählt nicht mehr.

Last ist mir von Schultern gefallen.
Achtsam lasse ich Sein geschehen.
Nicht mehr so an Konzepte krallen.
Manches wird anders besser gehen.

Passivität wird als Wert erkannt.
Nicht-Tun kann entspannend sein.
Vor Ohnmacht wird nicht fortgerannt.
Gütige Gelassenheit stellt sich ein.

Ich bin gefasst und zugleich gelöst.
Kiefer und Schultern sind entspannt.
Angst ist beizeiten fast eingedöst.
Vernunft hat mich nicht in der Hand.

Ich mag mich Konflikten stellen.
Herausforderung macht mich reich.
Problem muss Sein nicht vergällen.
Ich bleibe klar und weich zugleich.

Es ist, wie es ist. Es darf so sein.
Es wird so, wie es gut für mich ist.
Unbekümmertheit stellt sich ein,
Sorglosigkeit, die lange vermisst.

Was ich tun muss, kriege ich hin.
Was nicht klappt, kann ich lassen.
Zufrieden in meiner Mitte ich bin,
Kann die Zuversicht kaum fassen.

Meine Stimme ist locker und tief,
Ruhig und regelmäßig atme ich,
Bin voll Vertrauen, doch nicht naiv.
Klarheit sich ins Leben einschlich.

Ich fühle mich erholt und wohl,
Leben wird rundum sicher erlebt,
Wer in Frieden ist, ist nicht hohl.
Sanfte Milde mich durchschwebt.

Wütend sein

Jemand bedroht mich, greift mich an,
Grenzen der Intimität er überschreitet,
Verhindert, dass ich was leisten kann,
Mir aktuelles Bedürfnis total verleidet.

Mir droht Seelen- und Leibes-Schmerz,
Was ich gern hätte, bekomme ich nicht.
Groll samt Missmut belastet mein Herz,
Verbitterung fast mir Magen zerbricht.

Jemand versucht, Zwang auszuüben
Über mich oder über die, die ich liebe.
Entzieht Genuss, will Glück mir trüben,
Beschimpft mich, verteilt gereizt Hiebe.

Ich erleide Hass und Feindseligkeit,
Dein Unbehagen, deinen Verdruss,
Bin die Launen nicht zu ertragen bereit.
Doch jemand sagt, dass ich das muss.

Jemand unterbricht, was mir wichtig.
Beendet, was mit Freuden begonnen,
Bestimmt, was hier falsch oder richtig,
Zerstört meine Träume und Wonnen.

Ich bin klein, kann mich nicht wehren.
Doch Unzufriedenheit steht mir nicht zu.
Ich sollte stets Vater und Mutter ehren,
Sie zu kritisieren, war für mich Tabu.

Ich durfte nicht mit den Türen knallen,
Auf Boden stampfen oder laut schrei'n.
Eltern ließen sich das nicht gefallen.
Auf Geschwister durfte ich wütend sein.

Wütend-Sein war in Kindheit verpönt.
So habe ich gelitten, schien zugleich brav.
Wut zu unterdrücken, war ich gewöhnt.
Heute raubt frühes Leid mir den Schlaf.

Die Lippen sind fest zusammengepresst.
Die Zähne knirschen zusammengebissen.
In mir kocht Blut. Ich bin sehr gestresst,
Doch will von mieser Kindheit nichts wissen.

Blut-Druck hoch, Kiefer-Muskeln hart,
Geballte Faust verspannt den Nacken,
Uralte Wut habe im Leib ich angespart,
Noch nicht gelebte Befreiungs-Attacken.

Chronisch alarmiert und angespannt,
Allzu schnell aufgebracht und erregt,
Hat Kindheits-Erleben mich in der Hand,
Hat sich die Wut von einst nicht gelegt.

„Wie konntet ihr nur!“, ruft mein Zorn.
„Das habe ich wirklich nicht verdient.
Oh, wäre ich doch nur nicht gebor'n.“
Statt Wut wurde Selbst-Hass geschient.

Ich war bestürzt, entrüstet, empört,
Ungehalten, voller Unmut, verbittert.
Kein Erwachsener hat mir je zugehört.
Ich spüre, wie die Stimme leicht zittert.

Vieles ähnelt zu enger Kindheits-Welt,
Was täglich in der Gesellschaft geschieht.
Zorn sich bei Tages-Schau meist einstellt.
Noch spielen Reiche ihr Herrscher-Lied.

Stopp jetzt. Bis hierhin und nicht weiter.
Jetzt reicht es mir. Hier ist aber Schluss.
So nicht mit mir. Das ist nicht mehr heiter.
Das ich mir nicht bieten lassen muss.

Alte Wut will in Kreativität ich verwandeln,
Um nicht in Verstimmung stecken bleiben,
Will damit für unsere Befreiung handeln,
Uns neue Daseins-Geschichte schreiben.

Traurig sein

Verlust und Versagen

Vogel entfliegt auf Nimmerwiedersehen.
Lieblings-Glas fällt mir aus der Hand.
Privileg bleibt nicht länger bestehen.
Mir Wertvolles erweist sich als Tand.

Andere nehmen mir Handlung krumm.
Du bist Schuld, dass man hier leidet.
Wieso ist jemand wie du so dumm,
Dass er sich derart fehlentscheidet.

Ich wollte gern, dass sie mich loben.
Jetzt fühle ich mich total verlassen.
Ich bin ganz unten. Die sind jetzt oben.
Soll ich traurig sein? Soll ich hassen?

Ich wäre so gern, aber bin es nicht.
Dazu ermangelte es mir an Talent.
Ich hätte es gern, kann aber nicht
Überwinden, was mich davon trennt.

Allein dran denkend, dich zu verlieren,
Könnte ich in Tränen ausbrechen.
Hoffentlich kannst du Sehnen kapiieren,
Musst dich nicht mit Tod an mir rächen.

Abgrund von Kummer vor mir gähnt,
Magst du mich nicht voll anerkennen,
Denke ich mir, ich werde abgelehnt,
Könnte ich auf der Stelle laut flennen.

Ich bin nicht klug noch bin ich schön.
Ich bin nicht reich noch bin ich jung.
Ich werde Leben wohl nie verstehen.
Mir mangelt es am rechten Schwung.

Das schöne Leben ist nun vorbei.
Der graue Alltag hat mich wieder.
Im kalten, freudlosen Alltags-Einerlei
Erfrieren sicher Seele und Glieder.

Hoffen muss Resignieren weichen.
Schöne Zeit geht dem Ende entgegen.
Lebens-Ziele sind nicht zu erreichen,
Dieweil wir auf Tod uns zubewegen.

Durchweg angenehme Situation,
Wird früher beendet als erwartet.
Es erweist sich als unreal, Illusion,
Dass neue Runde jemals startet.

Ich habe es doch nicht bekommen.
Ich hätte es aber so gern gehabt.
Andere haben es sich genommen.
Anscheinend bin ich nicht begabt.

Wir fräsen uns ins Unglücklich-Sein.
Enttäuschung bereitet uns Kummer.
Was man ist, das will man nicht sein.
Lebens-Freude liegt im Schlummer.

Traurig sind wir oft, wird was verloren,
Wird man abgelehnt, zurückgewiesen,
Stirbt Chance oder wird nicht geboren,
Kann Schwermut uns Sein vermiesen.

Eine aktuelle Situation ähnelt der sehr,
In der ich einst einen Verlust erlitten.
Traurigkeit, obwohl schon lange her,
Ist unversehens ins Dasein geglitten.

Ein ersehntes Ereignis tritt nicht ein.
Vom Wunsch ist Abschied zu nehmen.
Ich hätte so gern. Es sollte nicht sein.
Nicht Geschehenes kann uns grämen.

Wir erleiden einen Verlust im Leben.
Geliebte Person trennt sich oder stirbt.
Was war, wird es so nie wieder geben.
Traum zerplatzt. Andenken verdirbt.

Gram, Kummer, Leid, Melancholie,
Wehmut, Verzweiflung und Verzagen
Sind des Verlustes Begleit-Melodie,
Können die Stimmung niederschlagen.

Traurig sein und Schmerz akzeptieren,
Doch sich nicht in Selbst-Mitleid baden,
Abschied anerkennen und durchspüren.
Was nicht gelebt, beginnt uns zu schaden.

Trauern

Schmerz sollten wir nicht verdrängen.
Ihn zu verarbeiten, braucht seine Zeit.
Am Gestern bleibt man sonst hängen,
Heimweh bleibt nach Vergangenheit.

Schmerzen nicht mit Wut überdecken.
Wieso hast du mich schnöde verlassen?
Man bleibt so in Verwundung stecken,
Wählt statt Liebe zerstörendes Hassen.

Wenn wir Verluste nicht bedauern,
Verliert unsere Vergangenheit an Wert.
Auch in Zukunft wird der versauern,
Der Wert des Gewesenen nicht erfährt.

Tränen als Ausdruck von Dankbarkeit,
Verlust-Schmerz als Echo der Liebe,
Machen uns wieder fürs Leben bereit,
Befreien aus düsterer Seelen-Trübe.

Den Kloß im Hals gilt es zu spüren,
Benommenheit gilt es auszuhalten,
Weinen und Tränen in Freiheit führen,
Schwämmen fort viele Sorgen-Falten.

Dieses Schwere-Empfinden im Herzen:
Die Geliebte werde ich sehr vermissen.
In Brust und Unterleib die Schmerzen,
Als wäre sie meinem Leibe entrissen.

Der Gang ist verlangsamt und träge.
Leib ist gebeugt, schlaff und schwer.
Wie weidwund ich mich noch bewege.
Der Leib ist ermattet. Das Hirn ist leer.

Meine Stimme ist leise, heiser, belegt.
Sprach-Fluss versiegt mir ungewollt.
Schluchzen, Seufzen mir Brust bewegt.
Sehnsucht in mir wie ein Donner grollt.

Rückzug aus Alltags-Geschäft tut not,
Dösen, herumsitzen, gar nichts tun.
Im Verlust erspürt man eigenen Tod.
Spüribewusst lass Aktivitäten ich ruh'n.

Ich vermisse dich. Ich bin so allein.
Weiter so wäre alles schön gewesen.
Ich werde wohl nie willkommen sein.
Von Trübsal werde ich nicht genesen.

Ich fühle mich bekümmert, betrübt,
Entmutigt, bedrückt und gebrochen.
Das Wesen, das ich einst so geliebt,
Hat sich im Anderswo verkrochen.

Freude im Kummer-Grund mir erwacht.
Ich blicke auf Beziehung in Dankbarkeit.
Morgenrot durchbricht die Trauer-Nacht.
Zu neuem Leben bin alsbald ich bereit.

Neuanfang

Nicht Verlust allein bringt uns in Not.
Schmerz bereitet, wie wir ihn sehen.
Stirbt Geliebte, stellen wir uns mit tot,
Oder wollen wir neu ins Leben gehen?

Dem Schmerz sich nicht nur übergeben,
Nicht in Qual, Pein, Not steckenbleiben.
Beizeiten rückkehren ins pralle Leben,
Betrübtheit aus Stimmung vertreiben.

Trauer ist eins. Selbst-Mitleid das andere.
Wieso nur ich. Wieso nicht du oder du.
Wenn ich durch dieses Dasein wandere,
Nehme ich Selbst-Verantwortung hinzu.

Verantwortung verpflichtet zum Heilen.
Hängenden Kopf richte ich innerlich auf.
Muss nicht in Deprimiertheit verweilen.
Ich kehre zurück in des Lebens Lauf.

Wir ehren Verlust durch Weiterleben,
Mit Lernen, Erinnern und Dankbarkeit.
In mir wird es weiterhin lange dich geben,
Bin Gutes von dir zu bewahren bereit.

Wir leben weiter, solange wir geliebt,
Auch über den leiblichen Tod hinaus.
Hilf Himmel uns, dass es Liebende gibt,
Bevor wir hier hauchen die Seele aus.

Freude und Interesse

Erlebens-Welt der Freude

Erfahrung nur scheinbar dagegen spricht:
Gefühle macht man sich. Man hat sie nicht.
Wir die Art, Gefühl zu erleben, entscheiden.
Sind nicht Opfer, müssen sie nicht erleiden.

Denken allein nicht zur Kontrolle uns nützt.
Gefühl wird auch durch Hormon unterstützt.
Ist Nerven-System erst in Wallung geraten,
Helfen Worte nicht, dann helfen nur Taten.

Dann heißt es: in Bauch atmen, entspannen.
Laufen, Trampeln, Schreien, sich bewegen,
Bis Leibes-Anspannung zieht von dannen,
Sich einstellt ein waches, offenes Erregen.

Wer Wechsel-Spiel Leib-Denken versteht,
Wird in sich frei für Gefühls-Souveränität.
Mit Gefühlen, die nicht würgen noch drücken,
Uns ein freudvolles Leben viel eher glücken.

Wir entscheiden, wie wir die Gefühle fühlen,
Ob wir eintrübende Denke beiseite spülen.
Laden wir uns auch Gefühle der Freude ein,
Wird allein dies uns von vielem Leid befrei'n.

Zu oft werden hauchzarte Freuden-Gefühle
Übersehen im stressigen Alltags-Gewühle.
Freude braucht unser atmendes Innehalten,
Heiter-entspannt den Moment zu gestalten.

Freude ist meist sanfter, stiller als Spaß.
Nur spaßend man häufig Freude vergaß.
Freude ist mehr ein Lächeln als Lachen.
Freude hat Kraft, uns glücklich zu machen.

Angst macht uns eng. Freude macht weit.
Der Freude Kraft einzuladen, ist gescheit.
Wenn du an Grenze zu Neuem gelangst,
Gehe in Neufreude hinein, nicht in Angst.

Ohne Wandel-Freude wird Leben fade.
Wandelarm wird man eng. Wie schade!
Wer Freude aus Glücks-Angst verbietet,
Galgen-Strick besser zugleich mit mietet.

Habe lange unter Galgen-Baum gelebt.
Muskeln verhärtet und Sinne verklebt.
Freude als Lebens-Kraft in mir schlief.
Wer sich viel freute, schien mir als naiv.

Leben war zu ernst, um darüber zu lachen.
Ich wollte aus meinem Leben was machen.
Freudlos nahm ich Erfolge mir zu Herzen,
Vergaß strebend das lachende Scherzen.

Wer glaubt, dass er Leben durchschaut,
Sich sarkastisch Freude-Schanzen baut.
Leben wurde Arbeit, Anstrengung, Bürde.
Sich zu freuen, war unter meiner Würde.

Schlaudenken, abgehoben und arrogant,
Hatte mich in starrer, freudloser Hand.
Dumm aber glücklich, war Anti-Parole.
Wird Zeit, dass ich mich davon erhole.

Wollte Menschen der Dummheit zeihen,
Die sich ignorant ihres Daseins erfreuen.
Sah mich kaum mit distanzierendem Humor.
Über mich lachen, kam mir lächerlich vor.

Habe mich damit in die Enge getrieben.
Freude ist auf der Strecke geblieben.
Anstatt ein lebendiges Leben zu führen,
Begann in Routinen ich zu stagnieren.

Erst schmerzhafter Sturz von der Leiter
War erstes Signal: „So geht's nicht weiter.“
Freudlos habe ich mir Knochen gebrochen,
Habe Freude-Braten noch nicht gerochen.

Ein Jahr später dringlicher zweite Lektion.
Irgendwie war diese für mich nötig schon.
Geliebte Frau ganz unversehens verstarb,
Was mir erst einmal Rest-Freude verdarb.

Doch irgendwas hatte sich in mir bewegt,
Weg weisende Entscheidung angeregt:
Entweder freudlos auch Leben beenden,
Oder sich bewusst der Freude zuwenden.

Ich habe im Trauer-Prozess klar erfahren,
Wie wertvoll Liebes-Jahre für mich waren.
Trauer wurde bald von Dank überlagert.
Mehr und mehr wurde mir jeder Tag wert.

Ich ging durch tiefe Krise im Lebens-Sinn,
Da ich zuvor kaum dankbar gewesen bin.
Zum Glück konnte ich mir das verzeih'n.
Ließ mich ab jetzt voll der Dankbarkeit ein.

Für Neuausrichtung ist es niemals zu spät.
Ich wechselte zu freudvoller Spiritualität.
Spirituell meint, ich vertraue dem Geist,
Der mir den Weg durch das Leben weist.

Der Geist als Instanz in mir, die stets fragt:
Hast du auch heute schon zu leben gewagt?
Hast du heute in dir etwas Neues begonnen,
Eine Erkenntnis, Erfahrung dazu gewonnen?

Freudig Weg gehen ohne Sollen und Müssen,
Ohne Druck, Zwang und schlechtes Gewissen,
Ohne Hohn, Sarkasmus, Arroganz, Ignoranz.
Ohne Angabe, Hochmut, Ruhm, Status-Glanz.

Es ist für mich immer noch schwer zu fassen:
Zu leben heißt, Augen-Blick wirken zu lassen,
Sich nicht in erdachtem Konzept zu verirren,
Sich nicht in geübtem Gefühl zu verwirren.

Denken wie auch Fühlen darf uns nützen,
Seins-Konzepte dürfen die Freude stützen.
So erlauben wir uns, kerngesund zu bleiben.
Verbote müssen uns nicht ins Elend treiben.

Leben ist Freude, kein Leidens-Komplott.
Das Dasein ist göttlich. Wir sind auch Gott.
Seele ist in uns, doch nicht von dieser Welt.
Freude als Herz-Energie aufrecht uns hält.

Ich habe Stagnation in mir überwunden,
Mich zum Verströmen in Sein eingefunden.
Erfreut spüre ich mein Leben als fließend,
Alltag als Chance zu Wandel genießend.

Des Vollmondes Schein in sternklarer Nacht
Hat ins Lebens-Dunkel mir Licht gebracht.
Während andere kritisch die Stirne runzeln,
Beginnt Gesicht verschmitzt zu schmunzeln.

Freude, du Genuss gebendes Hochgefühl,
Mich freut, dass so gern ich dich leben will,
Lasse mich mehr auf Überraschendes ein,
Kann hier und heute zumeist dankbar sein.

Lebens-Freude, erlebt als göttlicher Schein,
Speist Liebes-Wärme in Lebens-Alltag ein.
Man kann Freude einladen, nie erzwingen.
Wille allein wird uns zu Freude nicht bringen.

Da wir sicher zu Freude-Bedürfnis stehen,
Können wir ihr ein wenig entgegen gehen.
Da Freude Strahl durchdringt Augen-Blick,
Schau hier hin, nicht voraus noch zurück.

Indem wir auch anderen Freude bereiten,
Zueinander hin unsre Herzen sich weiten.
Ein kleiner Gedanke von Einverstandensein
Reißt Riesen-Schranke zur Freude hin ein.

Freude bringt Seele ganz hinein in die Welt.
Die Seele ist, was uns unser Leben erhellt.
Freude als Sinn gebende Lebens Würze
Erleichtert uns Sterben - in Jahren, in Kürze.

Schön, wenn auf meinem Grabstein steht:
Freude und Dank war sein alltäglich Gebet.
Bis dahin lasst Genuss der Freude uns üben
Dank breitem Lächeln und innigem Lieben.

Interesse als Gefühls-Mix

Diese Person fesselt meinen Blick.
Bezaubert schaue und höre ich zu.
Mich durchströmt unsagbares Glück.
Alles scheint stimmig, was ich jetzt tu.

Kopf durchschwirren tausend Fragen:
Wer bist du? Und wer bin ich für dich?
Kann ich dich anzusprechen wagen?
Wie reagierst du dann wohl auf mich?

Dies Ereignis zieht mich magisch an,
Alle Sinne sind darauf ausgerichtet.
Kaum ich mich ihm entziehen kann.
Sogar auf Schlaf wird dafür verzichtet.

Oh und ah, welch großes Entzücken.
Raum dehnt sich aus. Zeit bleibt stehen.
Endlich scheint Experiment zu glücken,
Endlich scheint Hoffnung aufzugehen.

Alle Sinne sind offen und alarmiert.
Begeisterung kennt keine Grenzen.
Innerer Freuden-Tanz wird vollführt.
Augen schauen wach und glänzen.

Ich verspüre Lust, hier mitzumischen.
Mit euch den Wandel herbeizuführen,
Brenne dafür, euch das aufzutischen,
Resonanz darauf alsbald zu spüren.

Mit so viel Eifer dabei war ich selten.
Ich fühle mich durchweg energetisiert,
Wünsche, das könnte für alle gelten,
Dass ihnen dasselbe wie mir passiert.

So habe ich das noch nie gesehen.
Was ich hier erlebe, ist für mich neu.
Das ist spannend, will ich verstehen.
Ich bin lebendig. Ich bleibe mir treu.

Über die will ich sicher mehr wissen.
Ich staune, was da alles möglich ist.
Das hat mich vom Hocker gerissen.
Solch Entzücken habe ich vermisst.

Bin futsch und weg, davon angetan.
Seit Stunden bin ich tief versunken.
Unternehmungs-Lust bricht sich Bahn.
Ich sitze da, vor Freude wie trunken.

Plötzlich bin ich erregt und hellwach.
Spannung steht ins Gesicht geschrieben.
Mit geröteten Wangen ich weiter mach.
Wäre Sein nur so, ich würde es lieben.

Das macht mich an, scheint interessant.
Das reißt mich hin, zugleich auch her.
Ich bin ganz Ohr, wie Bogen gespannt.
Nun vorwärts, kein Zurückhalten mehr.

Erregt das Herz bis zum Halse schlägt.
Muskeln sind gespannt, Hände feucht.
Wilde Entschlossenheit mich bewegt.
Neu-Freude hat mich aufgescheucht.

Tätigkeit schlägt mich in ihren Bann.
Gedanken sind auf Prozess bezogen.
Man Stecknadel fallen hören kann.
Körper ist weit nach vorn gebogen.

Ich will ganz viel Zeit dafür investieren,
Dem nahe sein, wann immer es geht,
Gedanke und Gefühl konzentrieren,
Dass, was ich vor mir sehe, entsteht.

Ich bin offen, dabei fest entschlossen,
Offen für, was dabei noch geschieht.
Ich will dranbleiben, unverdrossen,
Ich höre bei dem mein Lebens-Lied.

Freuden-Fest

Ich könnte die ganze Welt umarmen.
Mein Antlitz strahlt heitere Wärme ab.
Mit Herz-Klopfen und Händen, warmen,
Herausforderung ich gemeistert hab.

Ich fühle mich leicht und beschwingt,
Bin wie aufgedreht und ausgelassen,
Wahrhaft Schwieriges mir just gelingt,
Ich flippe aus, kann es kaum fassen.

Ich bin voll Optimismus und Hoffen.
Fröhliche Zuversicht hat mich im Griff.
Erwartung ist durch Realität übertroffen.
Verwundert ich mich in Wangen kniff.

Angenehmer Geruch hängt in der Luft,
Erinnert mich an Glück und Entzücken.
Freude verbreitet einen lieblichen Duft.
Ich bin toll. Auch das wird mir glücken.

Sieh nur, wie auch andere strahlen,
Tanzen, jubeln, singen und springen,
Unsere Zukunft in rosa Farben malen.
Leben scheint uns ab nun zu gelingen.

Stimme klingt begeistert, euphorisch.
Das ist gut gelaufen. Es geht mir gut.
Stolzer Moment, beinahe historisch.
Mein Herz pocht laut voll Übermut.

Endlich tritt ein, was ich lang ersehnt.
Ich habe Gutes und Schönes bewirkt,
Spüre bewegt, wie Raum sich dehnt,
Erhoffter Erfolg sich nicht mehr verbirgt.

Begeisterung hat mich energetisiert.
Ich genieße Rausch der Fröhlichkeit.
Endlich habe das Problem ich kapiert,
Zuversicht macht mich lösungsbereit.

Ich könnte Welt auf Schultern tragen,
Spüre in mir Vibrieren sanfter Kraft,
Kann vor lauter Lachen nicht klagen.
Was Wichtiges ist erledigt, geschafft.

Ich genieße Dasein in vollen Zügen,
Möchte alle Anwesenden drücken.
Augen funkeln hell vor Vergnügen.
Was Leben verschönt, wird glücken.

Bin einverstanden, harmoniebereit.
Überwältigt fließen meine Tränen.
Ein Lächeln macht sich in mir breit.
Herz-Raum scheint sich zu dehnen.

Heiterkeit vermittelt mir gute Laune.
Einzig Positives kommt mir in Sinn.
Ich bin erregt, zufrieden und staune,
Wie sinnerfüllt und lebendig ich bin.

In Hände geklatscht. Lied gepfiffen.
Euch Wertschätzung auszudrücken,
Fällt mir leicht. Ich bin derart ergriffen.
Stolz des Gelingens stärkt den Rücken.

Lasst uns über Positives sprechen,
Alle kleinen Fortschritte genießen,
Miesepeterei endlich unterbrechen,
Freuden-Blume mag in uns sprießen.

Freude ist unser Lebens-Funken.
Mit ihr triumphiert die Lebens-Lust.
Im Flow sinnvollen Tuns versunken,
Bebt die Freude in Bauch und Brust.

Freude zeigt auf, wir sind zufrieden.
Leichtigkeit ist uns ins Leben gelangt.
Erfüllt-Sein wurde nicht gemieden.
Alles in uns mit Lebendigkeit dankt.

Erschrecken

Sie:

Wie selbstverständlich war in all den Jahren,
Dauerzustand, dass Gesundheit hinreichend.
Auf einmal muss mir Kranksein widerfahren
Mit Bedrohung, dass Lebendigkeit weichend.

Diagnose Krebs. Ich bin zu Tode erschrocken.
Soll das im Leben schon alles gewesen sein.
Die Nachricht haut mich total von den Socken.
Ich fühle mich verstört, empört, traurig, allein.

Ich war doch lebensfroh, für Wandel offen.
Ich will noch im Leben viel unternehmen.
Gedanken schwanken: Bangen oder Hoffen.
Ich bin verzweifelt, will mich nicht schämen.

Bin für andere Heilerin, doch selbst nicht heil.
Binnen Tagen hat viel sich komplett gewandelt.
Ich hüte mich vor Deutung, begründendem Weil.
Will nicht kritisch schauen, wie ich gehandelt.

Will mich nicht in Klage oder Mitleid verlieren,
Wach und gütig das zulassen, was geschieht.
Lasse mich zudecken, beginne ich zu frieren.
Bitte, Geliebter, sing mir noch ein Liebeslied.

Er:

Vor drei Wochen war die Welt für mich okay.
Vieles war zwischen uns freundlich geklärt.
Unentrinnbar ab jetzt vor der Frage ich stehe:
Was ist mein Leben für mich ohne dich wert?

Habe nie ernsthaft gedacht, dich zu verlieren.
Wollte mit dir sein, bis der Tod uns scheidet.
Erlaube mir, mitfühlenden Herzens zu spüren,
Wie es deinem geht, wenn es Ängste erleidet.

Will mich jenseits der Angst zur Liebe weiten,
Mich nicht in grübelnde Ohnmacht verstricken.
Möchte dich durch schwere Zeiten begleiten,
Hoffnungsvoll mit dir in die Zukunft blicken.

Ich schenke dir Zuversicht, Liebe und Kraft,
Ich schenke dir Aufmerksamkeit wie auch Mut.
Wir haben gemeinsam schon vieles geschafft.
Was auch immer geschieht. Es ist alles gut.

Erwachen wir trotz allem ins pralle Leben.
Jeder Tag unseres Daseins ist frisch und neu.
Lass uns Leid, das wir litten, gütig vergeben.
Nur in unserer Liebe sind wahrhaftig wir frei.

Sie:

Ich habe – hoffentlich nicht zu spät – begriffen,
Wie wertvoll Dasein ist, in dem man sich liebt.
Viel Liebloses hat sich bei uns eingeschliffen.
Das ist zu verändern, wenn man sich vergibt.

Unterstütze mich, dass mehr ich in Liebe bin,
Zu mir wie zu dir, zur Mitwelt und zum Leben.
Ich weiß, ich schau nicht rundum und nicht hin,
Da mich fesselt ängstliches Vorwärts-Streben.

Unterstütze mich in dem, was zu erledigen ist,
Damit ich Scheiden kann aus geklärtem Feld.
Was hast du, Liebling, bei mir bisher vermisst?
Von heute an bringe ich Vermisstes zur Welt.

Ich möchte nicht in Selbst-Mitleid zerfließen,
Schalen Gewinn aus Leidens-Zustand ziehen.
Ich möchte mit dir das Rest-Leben genießen,
Nicht mehr vor unserer Endlichkeit fliehen.

Er:

Ich bleibe bei dir, unterstütze dich, wo ich kann.
Kein Kummer, kein Elend kann uns je trennen.
Solange ich leben, mich und dich lieben kann,
Möchte ich mit dir suchen, lachen und flennen.

Wir können uns gegen den Tod nicht wehren.
Wir können in nur, kommt er, anerkennen.
Derweilen können wir noch das Leben ehren.
Dankbar uns Liebende und Geliebte nennen.

Erlebens-Welt der Schuld

Menschen sind schon merkwürdige Wesen,
Gewitzt, sich ihr Leben schwer zu machen.
So viele können gut schreiben und lesen.
Doch nur wenige können glücklich lachen.

Wirksamer Glücks-Unterdrücker ist Schuld,
Verbunden mit passendem Schuld-Gefühl.
Bei zu strenger Moral und zu wenig Geduld
Bewegt man sich alsbald im Elends-Spiel.

Hast dich schuldig gemacht, hast versagt,
Weil du nicht unsere Erwartungen erfüllst.
Wirst dafür ermahnt, verfolgt und verklagt,
Wenn du das Spiel nicht mitspielen willst.

Schuld: zwischen Tun und Moral die Lücke,
Differenz zwischen dem, was ist und was soll.
Schuld entfaltet erst als Gefühl seine Tücke,
Wenn ich mir selbst fürs Versagen sehr groll.

Wenn Schuld anerkannt und angenommen,
Man sich selbst als dafür schuldig begreift,
Wird meist es zu Schuld-Gefühlen kommen.
Scham über Versagen von Moral in uns reift.

Schuld: Schwester von Fehler und Mangel.
Stets geht es um ein Defizit-Konstruieren.
Schuld-Gefühl ist wie Wurm an der Angel,
Uns in Abhängigkeit von Moral zu führen.

Fehler und Mängel sind im Leben normal,
Sie entstehen meist beim Experimentieren.
Sie werden erst dann im Leben zur Qual,
Sobald wir den Perfektionismus einführen.

Perfektionismus verhindert häufig Wandel,
Insbesondere, wenn man Neues probiert.
Sobald ich mich fehlerängstlich behandel',
Kaum Weiterentwicklung mit mir passiert.

Hoher Anspruch macht Fehler zur Störung,
Anspruch, der nicht passend, da lähmend.
Der genutzt für unterdrückende Empörung,
Für Repression, Verfehlung beschämend.

Schuld zu Gefühl von Schuldig-Sein führt,
Sobald man seinen Beschuldigern glaubt,
Freiheit zum Entscheiden man nicht spürt.
Moral-Souveränität hat man sich geraubt.

Was Moralische hier als Schuld definieren,
Entspringt oft den Herrschafts-Interessen.
Wenn solch Hierarchie-Gefälle wir spüren,
Sollten Moral-Vorstellungen wir vergessen.

Schuld-Gefühl entsteht, wenn Ziel verfehlt,
Man sich für ein Defizit-Leiden entscheidet.
Es ist nicht die Schuld allein, die uns quält.
Man muss auch erfahren, dass man leidet.

Schuld-Gefühle lassen sich gut vererben.
Unschuldigen Kindern ist viel einzureden,
Mit Regeln, die Sein regelrecht verderben,
Bewirkend, dass sie sich selbst befehlen.

Ich bin noch nicht gut und nicht klug genug.
Andere können das schneller und besser.
Was ich kann, beruht nur auf Selbst-Betrug:
Also wispert der innere Freuden-Fresser.

Überall kann man Schuld-Gefühl einsacken.
Täglich macht man Fehler, kann versagen,
Kann sich den Ranzen mit Elend vollpacken,
Sein Glück auf das nächste Leben vertagen.

Gesellschaft mit Recht, Moral und Religion
Sensiblen Gewissen so viele Fallen stellt.
Bereitschaft zu Schuld-Übernahme: Schon
Man sich für Rest-Laufzeit Leben vergällt.

Wer sich selbst zu Perfektionisten zählt,
Hat für sein Unglück nachhaltig vorgesorgt.
Braucht niemanden, der ihn urteilend quält.
Hat Peitsche für Geißelung sich geborgt.

Was unperfekt, ist zwangsläufig defizitär,
Unsäglich mit Fehler und Mangel behaftet.
Schuld-Konto wird verfehlend nicht leer.
Minus-Salden keiner auf Dauer verkräftet.

Wer verantwortlich nah am Größen-Wahn
Leben in Rechten und Pflichten verbringt,
An dem nagt Gewissens zehrender Zahn,
Falls ihm Antwort auf Frage nicht gelingt:

Bin ich schuld, dass du unglücklich bist?
Spürst du Liebe, da du dich nicht liebst?
Ist es an dir, wenn Lebens-Sinn vermisst?
Bist du falsch, will keiner, was du gibst?

Mit richtig oder falsch, gut oder schlecht
Bringen wir unser Dasein aus dem Lot,
Urteilen wir Schein-Sicherheiten zurecht.
Schein-Sicheres lebendiges Sein bedroht.

Statt dass uns Leben gefällt, wird es Falle.
Beurteilt am besten bleiben wir Krüppel.
Nicht nur ich bin verkehrt. Nieten fast alle.
Sünder beugt sich sausendem Knüppel.

Kein Wunder, dass Schuld-Last erdrückt,
Wenn wir Leben als Elend bejammern,
Da wir und fehlgeleitet, wirr und verrückt
An enge Normen Ängstlicher klammern.

Wer sich schuldig fühlt, eher resigniert,
Wenn Schuld-Last die Kräfte übersteigt.
Schuld-Gefühl oft zu Selbst-Hass führt,
Sobald sich uns kein Ausweg mehr zeigt.

Wer schuldig ist, verliert sich in kalter Wut,
Verfängt sich in den Reusen der Rebellion,
Tut sich starr in trotzigem Stolz nicht gut.
Einsamkeit ist Preis für verbitterten Hohn.

Wer sich schuldig wähnt, zieht sich raus,
Flieht in Traum-Welt, äußerlich passiv,
Spielt angepasstes liebes Kind zu Haus,
Versinkt in sein Ich, ausgelaugt, depressiv.

Doch wie anders mit Schuld umgehen?
Wie versöhnlich auf Versäumnis blicken?
Welche Schuld gilt es sich einzugestehen?
Welche ist postwendend zurückzuschicken?

Habe ich dir einst liebseelisch wehgetan,
Bitte ich jetzt endlich dich um Verzeihung.
Damals war ich wohl noch im dumpfen Tran.
Tran abzustreifen ist ein Weg zur Befreiung.

Heute schmerzt mich vergangenes Klagen,
Vermag ich gereift dein Leid zu begreifen.
Verzeih mir, dass in vielen Lebens-Tagen
In mir musste erst meine Einfühlung reifen.

Wir sind frei, Verfehlungen zu vergeben,
Keiner wird jemals befreit sein von Mängeln.
Die Sonne versüßt uns die sauren Reben.
Lösen wir doch Kränkung ohne zu drängeln.

Schuld-Last, die ihr mir einst aufgebürdet,
Lege ich zurück auf eure eigenen Nacken.
Egal, ob ihr auf die Art unglücklich würdet
Und dabei euch die Hals-Knochen knacken.

Jeder mag sein eigenes Päckchen tragen,
Muss sich nicht Welt auf Schultern laden,
Darf sich entschuldigend Leben neu wagen.
Herkunfts-Sünden sind nicht auszubaden.

Verteilen wir doch Verantwortung auf alle.
Tragen wir alle mit, trägt keiner so schwer.
Wir tappen nicht in die Schuld-Fühl-Falle,
Schulden uns weniger, lieben uns mehr.

Sich schuldig fühlen

Unangenehmes ist hier heut geschehen,
Andere haben dabei Schmerzen erlitten,
Bezug zu meinem Tun kann ich sehen.
Mein Schuld-Anteil wird nicht bestritten.

Ersehntes und Wichtiges findet nicht statt,
Weil ich untätig blieb oder Prozesse störte.
Man mir die Schuld dafür zugeschoben hat,
So dass ich mich über mich selbst empörte.

Ist es wahr, dass ich schuld daran bin?
Oder habe ich mir Schuld nur zugedacht?
Kann ich schuldig sein? Macht das Sinn?
Oder hat man mich hier schuldig gemacht?

Kann ich dafür die Verantwortung tragen?
Oder wird sie mir abwehrend zugeschoben?
Will ich einen inneren Freispruch wagen?
Oder wäre, mich freizusprechen, verlogen?

Irreale Schuld zurückweisen

Zusammenhang wird von uns hergestellt,
Der, bei Lichte betrachtet, nicht vorhanden.
Aberglaube uns oft innere Freiheit verstellt,
Macht uns die Lebens-Freude zuschanden.

Als ich klein war, hat sich Vater getrennt.
Mein Meerschweinchen ist mir gestorben.
Wenn Kind seine Unschuld nicht erkennt.
Wird weiteres Dasein gründlich verdorben.

Mit Sicherheit bin ich allein schuld daran.
Ich hätte es mit Macht verhindern müssen.
Einem Klügeren das nicht passieren kann.
Ich lag falsch. Ungeschick lässt grüßen.

Ich würde mich am liebsten verstecken,
Tief im nächsten Mause-Loch verkriechen,
Einschlafen und keiner soll mich wecken.
Sicher kann man Schuld an mir riechen.

Wie kann ich das Ungeschehen machen?
Am besten scheint, ich bin ab jetzt betrübt,
Niedergeschlagen, habe nichts zu lachen,
Büße, fühle mich belastet und ungeliebt.

Ich hätte das alles voraussehen müssen.
Wäre ich doch damals nur netter gewesen.
Mich peinigt mein schlechtes Gewissen.
Ich rechne mich jetzt selbst zu den Bösen.

Sich schuldig zu fühlen ist Seelen-Qual,
Macht befangen, bedrückt, beklommen.
Erwachsen habe ich endlich die Wahl:
Irreale Schuld wird nicht übernommen.

Reale Schuld übernehmen

Es erfordert Mut, Schuld anzunehmen,
Wenn wir anderen Schmerzen zugefügt.
Darüber müssen wir uns nicht schämen.
Wirklich ehrliche Entschuldigung genügt.

Wer erwachsen ist, der kann meistens
Verantwortlich sein für Tun und Lassen.
Es wird zum Teil unseres Seelen-Heils,
Verantwortung beim Schopfe zu fassen.

Wir irren uns oft, machen täglich Fehler,
Tragen mit Wort, Tat, Nicht-Tun dazu bei,
Dass wir ab und an der anderen Quäler.
Von Schädigung anderer ist niemand frei.

Ganz klar, da habe ich aktiv Mist gebaut.
Die Handlung hätte ich besser gelassen.
Damit habe ich dir dein Sehnen versaut.
Erst jetzt mag ich deinen Ärger erfassen.

Was kann ich tun, Schaden zu reduzieren?
Wie wäre für dich, würde das ich machen?
Ich möchte Kontakt zu dir niemals verlieren
Und freue mich, wenn beide wieder lachen.

Entschuldigen, Wiedergutmachen und basta.
Dann heißt es, zu vergeben und zu vergessen.
Vollständig erledigt und vorbei ist, was war.
Erfahrungs-Lektion hat im Leben gegessen.

Wiedergutmachen meint mindestens zu lernen,
Auf dass etwas so niemals wieder geschieht,
Möglichst Ursachen gleich mit zu entfernen,
Dass neue Situation nicht ins Alte rein zieht.

Ohnmacht und Scham

Gefühle sind Ausdruck von Lebendigkeit.
Jedes Gefühl, das wir in uns wiederfinden,
Macht uns mehr zur Lebendigkeit bereit,
Hilft uns unsre Angst vor Tod überwinden.

Welcher Gefühls-Ausdruck ist angstbesetzt?
Welches Gefühl zu fühlen fürchte ich mich?
Von welchem glaube ich, dass es verletzt,
Dass es dem Herzen versetzt einen Stich?

Sich-ohnmächtig-Fühlen fällt als erstes ein,
Dies resignative: Ich-kann-doch-nichts-Machen.
Ein trauriges, hilfloses Kind stellt sich ein:
Ausgeliefert, verwirrt, einsam, ohne Lachen.

Ich will Ohnmacht und Hilflosigkeit zulassen,
Mich vor diesem Gefühl nicht mehr drücken,
Diesen Wallungen nicht Maul-Korb verpassen,
Sie weiter ins Bewusstseins-Zentrum rücken.

Ich will, was mies auf der Welt ist, anblicken,
Darüber traurig sein, doch nicht verzweifeln.
Mit mehr Offenheit mag mir Leben glücken,
So dass ich weniger von mir muss verteufeln.

Ich schäme mich, in welcher mieser Qualität
Sich diese Menschheit samt Erde befindet,
Wie wenig Energie mir zur Verfügung steht,
Dass man missliche Zustände überwindet.

Diese Daseins-Scham will ich überwinden,
Will den Mut zum Wandel in mir erwecken,
Meinen Anteil an Gesamtverantwortung finden,
Kopf nicht länger in Ignoranz-Sand stecken.

Bisher habe ich mit einem viel zu großen
Ökologischen Fuß-Abdruck dazu beitragen,
Dass wir die Erde mehr ins Elend gestoßen.
Das bereitet mir unziemliches Unbehagen.

Ich stelle dies für mich fest: klar und gütig.
Was bisher so war, muss nicht weiter so sein.
Ich werde nicht dogmatisch und übermütig,
Stelle nicht sogleich alles Fehlverhalten ein.

Mich wohl zu fühlen, musste ich verdrängen:
Lange dachte ich nicht an Hunger in der Welt.
Ich konfrontierte mich nicht mit den Zwängen,
In welche ich, hier noch lebend, hineingestellt:

Zwänge, Geld zu verdienen, um zu essen,
Warme und trockene Behausung zu haben.
Millionen Obdachlose wollte ich vergessen,
Denen wir alle hier keine Unterkunft gaben.

Nahrung, die täglich in Müll-Tonnen landet.
Massen-Vernichtungs-Waffen lagern überall.
In Gleichgültigkeit bin ich damit gestrandet,
Damit ich meiner Resignation nicht verfall.

Inzwischen habe ich einen Riesen-Respekt
Vor Depression in Gefolge von Resignation.
Doch depressiv wird, wer Gefühle versteckt.
Zu vermeiden nimmt Kraft, nährt nur Illusion.

Ohnmacht zu spüren, ohne zu resignieren:
Kann diese Differenzierung mir möglich sein?
Schmerz zulassen, ohne sich drin verlieren.
Ich probiere es. Denn ich bin nicht mehr klein.

Ich spüre in mir tiefgründige Traurigkeit,
Lasse Ohnmacht ich und Schwäche zu.
Bin zugleich nicht zum Verdrängen bereit.
Hilflosigkeit zu spüren, ist nicht länger Tabu.

Hinter der Traurigkeit spüre ich ein Lächeln
Aus Freude: Ich bin mehr hier angekommen.
Neue Energie scheint mir das zuzufächeln,
Dass ich auch solche Gefühle angenommen.

Erlebens-Welt der Scham

Scham als Gefühl wird selten beachtet.
Fristet sein Dasein im Schatten-Reich.
Fühlen, das im Verborgenen schmachtet,
Kann sich nicht lösen, wird nicht weich.

Scham verhärtet. Ausdruck verkrustet.
Lebendiger Mensch zu Maske erstarrt.
Statt singen wird asthmatisch gehustet.
Statt sich zu bewegen, wird stur verharret.

Das Scham-Gefühl ist Variante der Angst,
Befürchtung, kläglich sozial zu versagen,
Angst, dass du nicht genug, nicht langst.
Unzulänglichkeit ist schwer zu ertragen.

Scham und Suff

Eh ich vor Scham in den Boden versinke,
Weil ich einmal wieder gründlich versage,
Ist es viel besser, dass ich mich betrinke,
Weil ich mich abwesend leichter ertrage.

Ich betrinke mich, verliere soziale Kontrolle,
Mache Dinge, die nüchtern ich nie getan,
Falle besoffen wieder total aus der Rolle.
Sehe mich tags darauf voll Selbst-Ekel an.

Schäme mich sehr, wenn ich daran denke,
Dass mir schließlich noch Faden gerissen.
Was nur tun, dass ich das wieder einrenke?
Wie üblich plagt mich schlechtes Gewissen.

Das Leben erscheint zum Haare ausraufen,
Ich wäre gern sozial mitten drin und dabei.
Als Außenseiter kann ich eher weitersaufen.
Bin denen, die ich schätze, doch einerlei.

Ich könnte in Selbst-Mitleid heute zerfließen.
Keiner liebt mich, hat noch Interesse an mir.
Nur besoffen kann ich das Leben genießen.
Mich treibt zugleich Lebens-und Todes-Gier.

Ich bin derart cool. Mich kann nichts berühren.
Was ihr hier kritisiert, prallt total von mir ab.
Ich werde im Leben niemals wieder verlieren,
Weil ich wirklich nichts mehr zu verlieren hab.

Sollen die doch denken, ich sei unverschämt.
Was andere von mir halten, ist mir scheißegal.
Keiner ist da, der sich noch irgendwie bequemt,
Mich zu durchschauen in meiner Seelen-Qual.

Wäre nur einer dabei, der mich durchschaute,
Schämte ich mich sicher in Grund und Boden.
Ich vermute, ich besitze nicht mehr die Traute,
Dichtes Gestrüpp aus Scham und Suff zu roden.

Gefangen in Teufels-Spirale aus Suff und Scham,
In Selbst-Hass erstarrt und voll Schamlosigkeit,
Mancher Mensch bereits lebend ums Leben kam,
Zu sich verzeihender Selbst-Liebe nicht bereit.

Scham-Gefühl annehmen

Scham zählt eher nicht zu geliebten Gefühlen,
Wird zumeist geächtet und fleißig vermieden.
Doch Gefühlen, so sie im Verborgenen wühlen,
Ist meist ein unsterbliches Leben beschieden.

Miese Gefühle, damit sie vorbeiziehen können,
Wie die Wolke am Himmel vom Wind getrieben,
Gilt es mutig zu erkennen, konkret zu benennen.
Sie werden wieder weichen, wenn wir sie lieben.

Zu lieben meint nicht nur, ihnen nahe zu bleiben.
Zudem ist zu lieben, was fremd scheint und fern.
Schwierig Gefühl wird eher von dannen treiben,
Ist wahrhaftig zu spüren: Ich akzeptiere es gern.

Angst vor Scham der Scham Macht verschafft.
Sich echt zu zeigen, wird schamhaft vermieden.
Doch vermeidend verliert man an Lebens-Kraft.
Schales Dasein ist Verschämten beschieden.

Verschämtheits-Pein können wir überwinden,
Finden wir die Menschen, die uns schätzen,
Mit denen wir Lebens-Gemeinschaft gründen,
In der wir uns nicht beschämend verletzen.

Scham zeigt uns meist an: Wir sind nicht okay.
Wer hier nicht dazu passt, wird nicht geliebt.
Obwohl ich inmitten meines Hierseins steh,
Bezweifelt der Selbst-Wert, dass es mich gibt.

Schamhaftend zum Existenz-Rand gedrängt,
Traut man sich nicht mehr, Mittelpunkt zu sein.
Oder man hat sich in eine Rüstung gezwängt:
Außen scheint man groß, doch innerlich klein.

Aus Scham wird mancher derart verschämt,
Dass er sich sogar vor sich selbst verbirgt.
Statt dass ihr euch Platz fürs Leben nehmt,
Wirkt euer Dasein eher wie trostlos verwirkt.

Verlassen im Scham-Verließ

Scham kommt auf: innen heiß, außen rot,
Weil etwas nicht so manierlich gelungen.
In enger Scham-Haft gerät Vitalität in Not.
Kein Licht-Strahl ist je in Kerker gedrunken.

Im Verließ eurer Scham seid ihr verlassen.
Verschämt in einsamer Enge verharrend,
Beginnt ihr euch für eure Angst zu hassen,
Selbsthassend Grab-Loch ausscharrend.

Peinlichkeit liefert uns aus dauernder Pein,
Da wir uns nur noch mit Vorsicht genießen.
Jedes Abweichen und jedes Anders-Sein
Nimmt Lebens-Freude, lässt uns verdrießen.

Wenn wir uns Regeln zu Herzen nehmen,
Bestimmend, was Schlechtes, was Gutes,
Fällt es anderen leicht, uns zu beschämen.
Uns abzuwerten bedarf es keines Mutes.

Moralische Konzepte, wie hier zu leben ist,
Der Scham-Anfälligkeit den Boden bereiten.
Vorgeplantes Dasein wird eher öde und trist,
Weil wir uns beengen, statt uns zu weiten.

Wieso geben wir anderen über uns Macht,
So dass sie uns Scham-Gefühle diktieren?
Wer andere absichtlich beschämt, verlacht,
Nur der schäme sich, da er ohne Manieren.

Unverschämtheit

Unverschämt agieren demnach Beschämer.
Auf Macht bedacht sie Scham nicht spüren.
Schamlose haben es scheinbar bequemer:
Skrupellos können Dumpf-Leben sie führen.

Wer schamlos sich für gar nichts schämt,
Hat Respekt vor allem und jeden verloren.
Hinter seinem Rücken redet man verbrämt:
Besser, so einer wäre nicht erst geboren.

Schamhaft oder schamlos, nichts ist recht.
Will nicht abstumpfen noch will ich erröten.
Ist an der Scham wirklich alles so schlecht?
Oder ist Schamhaftigkeit bisweilen vonnöten?

Scham hilft uns, Kontakte zu differenzieren,
Hilft uns zu entscheiden, was wir wem zeigen.
Unterstützt uns, die Würde nicht zu verlieren,
Sollten zu Selbst-Darstellung wir sehr neigen.

Ist es nicht sinnvoll, sich nicht zu schämen,
Sollten wir in uns dieses Gefühl zulassen,
Das Scham-Gefühl sanft ins Herze nehmen,
Es nicht vermeiden und nicht mehr hassen.

Übertriebene Scham kann endlich sterben,
Wenn Urteile-Zwänge kaum noch gelebt.
Herkunfts-Muster müssen wir nicht ererben
An denen die Angst der Scham-Ahnen klebt.

Beschreiten wir doch Wege jenseits Scham.
Nehmen wir nur noch unsre Liebe als Maß.
Wer dank Eigen-Liebe bei sich selbst ankam,
Dem macht Leben meist doppelt viel Spaß.

Sich schämen

Ich bin schlecht, böse, nicht gut genug,
Falsch, wertlos und meist unzulänglich,
Bin hässlich, unwichtig und nicht klug,
Was ich sage, ist meist eher verfänglich.

Meiner Haut fehlt die nötige Reinlichkeit.
Mit den Pickeln bin ich nicht liebenswert.
Bei Blicken anderer spüre ich Peinlichkeit.
Ich bin einsam, verzweifelt und verkehrt.

Wie konnte ich das tun? Das war dumm.
Hoffentlich hat das keiner mitbekommen.
Dass ich versagte, nehme ich mir krumm.
Ich fühle mich so fremd und beklommen.

Schaust du mich an, muss ich erröten.
Blut steigt auf. Gesicht wird ganz heiß.
Mir ist, als würden die Blicke mich töten.
Nur mit Flucht ich mir zu helfen weiß.

Ich wende mich ab, ziehe mich zurück,
Bevor ich abermals zurückgewiesen.
Bedrückend ist, ich habe selten Glück,
Auf deine Anerkennung angewiesen.

Ablehnung kann ich kaum ertragen.
Sie schmerzt, treibt mich in Isolation.
Lässt mich würgen, drückt mir Magen.
Ich versinke in mein Alleinsein schon.

Am schlimmsten ist Selbst-Ekel-Gefühl
Verbunden mit Erstickungs-Empfinden.
Selbst-Ablehnung kommt mit ins Spiel.
Frustration ist schwer zu überwinden.

Mutter konnte mit mir nichts anfangen.
Ich war da. Gewünscht war ein Knabe.
Für Vater schien das nicht zu langem,
Was ich ihm von mir angeboten habe.

Gern wurde in Bekannten-Kreis erzählt,
Wie tollpatschig ich als Kind gewesen.
Das hat Wirkung in mir nicht verfehlt.
Noch heute bin ich steif wie ein Besen.

Dies entsetzliche Über-Kinder-Reden,
Als wenn sie nicht anwesend wären.
So kann man den Selbst-Wert befehlen.
So kann man die Kinder früh entehren.

Alleinsein macht mir nicht mehr so viel.
Häufiger denke ich, ich will nicht leben.
Single zu sein, ist zwar nicht mein Ziel.
Den, der mich mag, wird es nicht geben.

Denke ich, fühle ich oder tue ich was,
Wofür mich die Eltern einst abgelehnt,
Macht mir Leben noch weniger Spaß,
Hab ich mich nach dem Ende gesehnt.

Dann fühle ich nur noch Leere im Hirn,
Leib wird mir so schwer wie gelähmt,
In den Händen vergrab ich meine Stirn.
Ich bin unsicher, verlegen, verschämt.

Ich habe wohl die Eltern mir einverleibt.
Derart treiben sie ihr Unwesen in mir.
Behalte ich sie, ihre Ablehnung bleibt.
Betroffen ich ihre Rest-Macht kapier.

Einverleibtes gilt es nun auszukotzen.
Seelen-Kotzbrocken rauszuschmeißen.
Sollen sie doch sich selbst anmotzen.
Auf ihr Negativ-Urteil will ich scheißen.

Ich will endlich frei in die Augen blicken
Von Menschen, die mir wohlgesonnen.
Ich will lieben, ohne mich zu verstricken,
Genießen des Lebens soziale Wonnen.

Wert-Gefühle

Unser Gefühl ist niemals wertneutral,
Ist naturgegebenes Wertungs-Organ.
Wert-Freiheit wird zum sinnlosen Ideal,
Das keiner von uns je erreichen kann.

Gefühle entstehen, indem wir bewerten.
Gutes zieht an und Schlechtes stößt ab.
Bei einigen sind Ratten gute Gefährten,
Doch andere verfolgen sie bis ins Grab.

Gut und schlecht sind reifungsbedingt.
Moral wandelt sich mit Bewusstsein.
Dem einen Wert-Urteil Freude bringt.
Andere handeln sich derart Frust ein.

Je nachdem, wie wir im Leben stehen,
Welche Fähigkeiten wir hier erwarben,
Gefühls-Winde kräftigend uns umwehen
Oder in flauem Gefühls-Mief wir darben.

Ein Mensch, der nicht schwimmen kann,
Erlebt tiefes Wasser als eher bedrohlich.
Sieht Fluss, Meer und See ängstlich an.
Schwimmer betrachten das eher wohlig.

Gefühle sind relativ zu unserem Können.
Können wir unseren Wert nicht schätzen,
Werden wir kaum Wert-Gefühl uns gönnen,
Doch uns und andere urteilend verletzen.

Ein Loch in der Persönlichkeit dazu führt,
Je nachdem, wie unser Initiativ-Potenzial,
Dass man sich schwach, gehemmt verliert
Oder kämpft in geforderter Leistungs-Qual.

Die einen werden Opfer und untersicher,
Erleben sich als hilflos und unterlegen.
Die anderen als Täter wirken übersicher,
Erscheinen aktionistisch und verwegen.

Was beide brauchen, ist nicht geboren.
Opfer und Täter ihre Löcher überdecken,
Haben überdeckend ihre Mitte verloren
Mit verwunden oder mit Wunden lecken.

Bin ich durch Eigenwert-Defizit gehemmt,
Fühle ich mich meist recht minderwertig.
Minderwertigkeits-Gefühl macht verklemmt.
Neuer Teufels-Kreis ist wieder mal fertig.

Eingepfercht in solchen teuflischen Kreis,
Wird Leben meist öde. Ödnis macht krank.
Für Selbst-Aufgabe ist zu hoch der Preis:
Man lebt weder gut noch lebt man lang.

Oder mein Eigenwert-Defizit führt dazu,
Dass ich mit Ersatz-Gefühl kompensiere.
Was ich im Leben folglich leiste und tu,
Macht, dass ich Minderwert nicht spüre.

Ich rackere, bemühe mich um Karriere.
Reichtum reicht für Prestige-Objekte.
Im Kampf um Geld ich mich verzehre,
Da sich mein Ego dahinter versteckte.

Eigenwert durch Fremdwert kaschiert,
Lässt uns zeitweise wie zufrieden leben.
Doch Lebendigkeit in uns still krepirt
Im entfremdenden Wohlstands-Streben.

Einfacher wäre es, Eigenwert zu achten,
Seine Besonderheit als Wert anzusehen.
Statt gefangen in Normen zu schmachten,
Kann Selbst-Wert in Freiheit entstehen.

Löcher in uns kann man äußerlich füllen,
Mit Körper-Gewicht, Status und Angeberei.
Man kann sie auch um Selbst-Liebe willen
Mit Werten anfüllen, bis endlich man frei.

Wert, Scham, Liebe, Perfektion

Ich mache Fehler, habe Schwächen,
Erst dadurch, dass ich mich bewerte.
Bewertung wird sich häufig rächen,
Ist der Wert-Maßstab der verkehrte.

Oder Werte stimmen. Nur die Art,
Wie ich Werte an mich heranlasse,
Ist oft unerbittlich, streng und hart,
Dass ich, statt zu lieben, mich hasse.

Das Was und Wie sollten stimmen.
Auf Werte kann keiner hier pfeifen.
Um im Lebens-Fluss zu schwimmen,
Auf Werte wir uns nicht versteifen.

Werte sind nutze, klug zu handeln,
Sich mit Menschen abzusprechen.
Werte haben sich dann zu wandeln,
Wenn ihre Wirkungen sich rächen.

Werte können uns Weg-Weiser sein,
Das Leben Sinn stiftend ausrichten.
Oder sie quälen uns, sperren uns ein,
So dass wir auf Leben verzichten.

Eine gute Mutter, ein guter Vater,
Eine gute Tochter, ein guter Sohn,
Ein guter Liebhaber, guter Berater:
Ideale sprechen dem Leben oft Hohn.

Können Ideale nicht Freunde sein,
Die Werde-Gang kritisch begleiten,
Stellt sich Schales und Enges ein,
Statt uns, Freude fördernd, zu weiten.

Ideal macht Angst, nicht zu reichen,
Anforderung nicht voll zu erfüllen.
Dann möchte ich Segel streichen,
Mich mit Scham-Tüchern verhüllen,

In hintersten Winkel verkriechen,
Nichts mehr von mir euch zeigen,
Bis Bedürfnisse dahin mir siechen,
Gefühle mir nicht mehr zu Eigen.

Von da an wird Perfektion gelebt.
Scham soll mich nie wieder kriegen.
Fehler-Freiheit wird angestrebt,
Dafür Lebens-Lust aufgerieben.

Perfektion ist Tod in Schönheit.
Wer perfekt ist, lebt nicht mehr.
Abgeschnitten von der Kindheit,
Wird das Dasein eher öd und leer.

Wie wäre es wohl, stiegen wir um
Von nun an von Leistung auf Liebe,
Nähmen Fehler uns nicht so krumm
Und Selbst-Bestrafung unterbliebe?

Statt gut zu sein, werden wir gütig,
Statt fehlerfrei, lieber vorurteilsarm,
Statt perfekt, eher leicht übermütig,
Statt klar und kalt, häufiger warm.

Statt schlau, werden wir lebensklug.
Statt intelligent, werden wir herzlich.
Statt gierig, werden wir uns genug.
Statt zu richten, lieber scherz ich.

Statt zu streben, werde ich offen.
Statt zu leisten, werde ich kreativ.
Statt zu klagen, wähle ich zu hoffen.
Statt flach zu bleiben, werde ich tief.

Wer ängstlich seine Fehler meidet,
Verpasst sein erfüllendes Leben.
Wer unter Schwächen sehr leidet,
Wird kaum etwas Neues anstreben.

Zu leben heißt zu experimentieren,
Dem Neuen eine Chance zu geben,
Mal zu gewinnen, mal zu verlieren,
Forschend Entfaltung anzustreben.

Perfektion steht uns meist im Weg
Doch Liebe könnte uns dabei leiten.
Es ist unser menschliches Privileg,
Uns mit Liebe im Dasein zu weiten.

Gefühl der Unwürdigkeit

Wir sind mit uns vierundzwanzig Stunden am Tag,
Und das Jahr für Jahr ein komplettes Leben lang.
Leben ist kaum erträglich, da man sich nicht mag.
Ohne Selbst-Liebe verbittert man und wird krank.

Wir selbst sind das auf Erden lebende Wesen,
Nach dessen Liebe wir uns am meisten sehnen.
In inniger Selbst-Liebe kann die Seele genesen.
So können wir unser Sein ins Ganze ausdehnen.

Wir selbst könnten alten Seelen-Schmerz lindern,
Würden wir endlich vollständig Ja zu uns sagen,
Selbst-Zweifel die Wege zu uns nicht behindern,
Da wir nicht länger uns vor uns selbst verklagen.

Die Würde des Menschen ist zwar unantastbar,
Jedenfalls nach Artikel eins im Grund-Gesetz.
Doch kaum einer macht mich im Dasein haftbar,
Wenn ich mir selbst stets meine Würde verletz'.

„Ich bin derart unwürdig, habe es nicht verdient,
Mich wertzuschätzen, zu achten, gar zu lieben.“
Das Reich der Liebe ist mir versperrt, wie vermint.
Lieblos werde ich von mir selbst fortgetrieben.

Unwürdigkeits-Gefühl überschattet mein Sein.
Würdelosigkeit für Schönheit blind uns macht.
Wir lassen uns als Unwürdige im Elend allein,
Haben grämend uns mit uns selbst verkracht.

In uns herrscht vor kalte, herzlose Strenge.
Erziehung hat uns oft wirksam konditioniert.
Sie hält uns klein und treibt uns in die Enge,
Urvertrauen in natürliches Sein sie blockiert.

Kleinkind möchte pinkeln, weil ihm danach ist,
Versteht das Spiel mit Sach-Wert noch nicht.
Erlebt seine Eltern: Auf den Teppich ist Mist.
Spontanes Bedürfnis mit Strenge sich bricht.

Kind möchte erforschen, den Raum erkunden.
Mutter zieht es an sich: „Hier geht sowas nicht.“
Schon wieder hat ein Ab-Bruch stattgefunden.
Kindliche Spontaneität so zerbröseln, zerbricht.

Da spürt Kind ein Bedürfnis nach Sicherheit.
Doch nicht eine Bezugs-Person ist zu sehen.
Zugleich hat Kind Angst, weint es und schreit,
Der Bezugs-Person auf die Nerven zu gehen.

Bedürfnis wird in der Zwickmühle zermahlen.
Nichts stimmt hier und nichts geht zur Stund' .
Kind muss noch erwachsen die Zeche zahlen,
Sich selbst einschränkend durch Eltern-Mund.

Da ist meist viel, was man nicht darf oder tut.
Spontanes Verhalten wird dadurch verbogen.
Was Kind tut, ist oft regelwidrig, also nicht gut.
Kind wird um sein Selbst-Vertrauen betrogen.

Unser Ausdruck natürlich spontanen Seins,
Mit dem wir meist in dieses Dasein geboren,
Wo Gefühl, Gedanke und Handeln noch eins,
Geht uns oft nach und nach im Sein verloren.

Kritische Stimme wird nach innen genommen,
Beurteilt ständig, was und wie gut wir was tun.
Dauer-Kritik kann uns kaum gut bekommen,
Da wir streng und bestraft nicht in uns ruh'n.

Wir fühlen uns den anderen nicht ebenbürtig.
Also sind wir nicht hinreichend liebenswert.
Wir sind unserer Selbst-Achtung nicht würdig,
Denn vieles, was wir hier tun, scheint verkehrt.

Zu schwächeln samt Versagen ist nicht okay.
Leistungs-Defizit führt zu Selbst-Wert-Verlust.
Kein Wunder also, wenn ich nicht zu mir steh,
Kaum noch Bedürfnis verspüre in meiner Brust.

Man misstraut dem natürlichen Sein so sehr,
Dass man glaubt, man sei natürlich schlecht.
Was man von Großen hört, glaubt man mehr
Als dem, was als Bedürfnis ehrlich und echt.

Wir sind es eher nicht wert, uns lieb zu haben.
Mieses Lebens-Gefühl macht sich in uns breit.
Spontane Natürlichkeit können wir begraben,
Da wir voll Egoismus, Lust, Gier und Eitelkeit.

Das mit Selbst-Akzeptanz sich meist erledigt,
Schaut man nur auf die christliche Mythologie.
Schlechtigkeit der Menschheit wird bestätigt:
Von Lust-Gier und Erb-Sünde erfüllt ist sie.

Mensch wird verbittert, gefüllt mit Verlangen.
Wie kann ich mir jemals als Mensch vertrauen?
Ich muss mich mehr zu kontrollieren anfangen,
Sonst werde ich mir noch mein Sein versauen.

Lebens-Gefühl ist von Selbst-Zweifel zersetzt.
Wir zweifeln, Egoismus je zähmen zu können.
Das Kind in uns wurde einst so heftig verletzt,
Dass wir uns Selbst-Bejahung nicht gönnen.

Wir beginnen, den Kontakt zu uns zu verlieren,
Werden zum Spiel-Ball der Leistungs-Normen,
Da wir uns mit Menschen-Bildern identifizieren,
Die uns zu Feinden unseres Selbst verformen.

Eigen-Liebe, Selbst-Achtung gehen verloren.
Doch man gewöhnt sich nach und nach daran,
Da man unwürdig ins Dasein hinein geboren,
Man sich selbst weder lieben darf noch kann.

Dich wertzuschätzen, das kannst du vergessen.
Frage dich nur: „Womit habe ich das verdient?“
Selbst-Liebe ist ungehörig, total unangemessen,
Sie die Spur für Leben in Selbst-Sucht schient.

Eingeredetes ist wirksam, dennoch nicht wahr.
Was viele uns sagen, wird dadurch nicht wahrer.
Erfüllung unseres Seins gerät in Lebens-Gefahr,
Wird Nutzen und Schaden der Bilder nicht klarer.

Unwürdigkeits-Gefühl ist dem Selbst nicht nütze.
Es lässt dich von deinem Wesen entfremdet sein.
Es dient dem Gewissen als willkommene Stütze,
Macht Moral in dir groß, doch Herz ganz klein.

Moral wird von Unwürdigkeits-Gefühl genährt,
Wächst mit schwindendem Selbst-Vertrauen.
Moral sich gegen diese Selbst-Einsicht wehrt.
Wer wird sich schon selbst eine Falle bauen?

Moral hilft uns, Unwürdigkeit zu kompensieren,
Bemüht, Unwürdigkeits-Urteil zu widerlegen,
Will Elend ausgleichend Größe demonstrieren,
Statt Seele ein profilierendes Image wir pflegen.

Man will der Welt beweisen, dass man wert ist,
Solange man sich als nicht liebenswert erlebt.
Man redet sich ein, dass profillos verkehrt ist,
Warnt sich vor sich selbst, wenn die Seele bebt.

In Unwürdigkeits-Gefühlen hilflos verfangen,
Fühlen wir uns weder geliebt noch liebenswert,
Können wir nicht mehr ins Herz heim gelangen,
Weil der Weg dahin durch Misstrauen versperrt.

Wir müssen das Gefühl nicht bei Laune halten,
Auf Suche nach Verdiensten das Ego füttern,
Sondern dürfen unser Sein in Würde gestalten,
Trug-Bild der Unwürdigkeit gründlich erschüttern.

Teufels-Kreis aus Unwürdigkeit-Moral-Urteil löse
Mit Selbst-Milde und aktivem Selbst-Vergeben.
Kein urteilen, dass Mensch von Natur aus böse.
Jenseits der Unwürde beginnt das wahre Leben.

Unwürdigkeits-Gefühl, nicht uns wir misstrauen.
Wir sind es uns wert, dieses Gefühl abzulegen.
Wir können uns eine Welt aus Liebe erbauen,
Uns sanft und geduldig aufs Herz zubewegen.

Erlebens-Welt des Schmerzes

*Ich beziehe mich in diesem Gedicht von 2012 auf das Buch von Wolfgang H.
Hollweg: „Von der Wahrheit, die frei macht – Erfahrungen mit der
tiefenpsychologischen Basistherapie“ (1995).*

*Augen öffnend war für mich, Schmerz zu den Gefühlen und nicht nur zu den
Körper-Empfindungen zu rechnen, wie dies in vielen Psychotherapie-Büchern
zu Gefühlen üblich ist. Tatsächlich scheint Schmerz als Gefühl, so die These
Hollwegs, einer kollektiven Verdrängung unterworfen, die psychotherapeutische
Arbeit damit mit einem Tabu belegt zu sein.*

Schmerz war für mich oft nur Empfinden.
Seelen-Schmerz war als Begriff zu vage.
Schmerz war mit Tabletten zu überwinden,
Bevor ich mich noch lange darüber beklage.

Ich fragte mich, was hat meine Seele nun,
Instanz ins uns, die konkret keiner kennt,
Mit Verspannungs-Kopf-Schmerz zu tun?
Dafür keiner zum Seelen-Klempner rennt.

Ich habe Schmerz-Gefühle oft abgetrennt,
Einzig auf die Körper-Ebene geachtet.
Man leicht in Falle der Dreispaltung rennt,
Wird Seele samt Geist nicht mit betrachtet.

Man sollte Gefühle ganzheitlich schauen,
Sie sorgsam achten, sich um sie bemühen,
Sie unterscheiden lernen, ihnen vertrauen,
Um sie ins Dasein als Kraft einzubeziehen

Gefühl steht nicht im Gegensatz zu Denken.
Erst Gefühl gibt Denken Wert und Wichtung.
Wenn wir Gefühls-Beachtung uns schenken,
Verliert das Leben rasch Halt und Richtung.

Nach-Denken hilft uns, Gefühl zu verfeinern,
Besondere Situationen auseinander zu halten.
Geist soll Gefühl jedoch niemals zerkleinern,
Nicht Denken, Fühlen und Handeln spalten.

Gefühle, die nicht erkannt, unausgedrückt,
Sind damit noch nicht in uns verschwunden.
Nur schwer erreichbar nach innen verrückt,
Erschweren sie leibseelisches Gesunden.

Gefühle fühlt man mit Seele und mit Leib,
Berühren das Herz, gehen unter die Haut.
Gefühle, bei denen ich aufmerksam bleib,
Werden sanft einbezogen und abgebaut.

Gefühle sind Mitteilungen von mir zu dir.
Mitgefühl ist grundlegend für unsere Liebe.
Gefühl sagt: So geht es mir heute und hier,
Ist Beziehungs-Kundgabe, rein subjektive.

Gefühl ist Antwort auf mein Betroffen-Sein,
Auf Vorgänge, die Wesentliches berühren.
Bestätigt, fördert oder schränkt es mich ein?
Beende ich es oder will ich fort es führen?

Gefühl ist Antwort mit Leib, Geist und Seele.
Nur vollständiges Gefühl ist wahr und echt.
Wenn ein Gefühls-Teil vom Ganzen fehle,
Macht ein Gefühls-Ersatz es anderen recht.

Echt-Gefühl wirkt anders als Gefühls-Ersatz,
Ist unterscheidbar, ist man innerlich wach.
Ersatz ist oft unpassend in Zeit und Platz,
Meist moralisch, zu heftig oder zu schwach.

Ersatz-Gefühle werden meist nur erdacht.
Man zeigt sich so, wie es damals erlaubt.
Fülle von Fehlverhalten hat das erbracht,
Da man gefühlsarm der Intuition beraubt.

Ohne Echt-Gefühl bin ich verantwortungslos.
Wer ohne Antwort bleibt, stellt Fragen ein.
Man wächst außen, wird innen nicht groß,
Da kaum unterscheidbar Freude und Pein.

Was nicht sein darf, wird oft nicht gefühlt.
Schmerz-Gefühl darf bis heute kaum sein.
Schmerz andere Gefühle zumeist überspült.
Schmerz-Vermeiden lässt gefühlsarm sein.

Gesellschaft, besser die Pharma-Industrie,
Hat den Schmerzen den Kampf angesagt.
Schmerz-Verdrängung hier sicher gedieh.
Sich Schmerz zu stellen, wir wenig gewagt.

So ging Gesellschaft die Erfahrung flöten,
Wie man mit Schmerz gut arbeiten kann,
Was Sinn und Wirkung von diesen Nöten,
Wie man Schmerz auflöst und heilt sodann.

Mensch meidet Schmerz mit gutem Grund.
Wenn man sich seinem Schmerz aussetzt,
Tut oft uns der Leib die Erfahrungen kund,
Wie wir schon im Mutter-Leib sehr verletzt.

Auch schmerzhaftes Geburts-Geschehen
Muss Baby zum Überleben verdrängen.
Es hilft ihm nicht weiter, bleibt es an Wehen,
Am unguuten Einstieg ins Leben hängen.

Auch Schmerzen aus miesem Erziehen,
Aus Missbrauch, Misshandlung, Gewalt,
Muss Kleinkind verdrängend entfliehen,
Macht auch Verdrängen Gefühle so kalt.

Herzlos ist nicht ein Mensch aus Spaß.
Sein Herz los wird man aus Liebes-Mangel.
Schmerzen, die man als Kind einst vergaß,
Haben uns Erwachsene oft an der Angel.

Zweiter Grund für Schmerz-Vermeiden:
Unausweichlichkeit und Ausgeliefertsein
Begleit-Gefühle, da wir Schmerz erleiden.
Angst als Ersatz-Gefühl stellt sich oft ein.

Gefühls-Ersatz vom Schmerz wegführt.
So geht der Ursprung der Angst verloren.
Schmerz-Angst wird gern rationalisiert,
Verdrängen wird als sinnvoll beschworen.

Lieber Angst als Schmerzen empfinden.
Hilflos-Sein kommt sonst noch ans Licht.
Schon eher sich aktiv in Ängsten winden.
Passiv ausgeliefert zu sein, will man nicht.

Schmerz-Gefühl hat Schutz-Funktion
Gegenüber der Verletzungs-Quelle,
Gegenüber verursachender Person
Und mit Blick auf die verletzte Stelle.

Schmerz-Gefühl rät: Meide den Ort,
An dem dir dieser Schmerz zugefügt.
Vernichte ihn, halte dich fern, geh fort.
Ein Schmerz von dieser Sorte genügt.

Schmerz-Gefühl flüstert: Da ist Wut,
Gegen all die, die dir dies angetan.
Was die dir antaten, tat dir nicht gut.
Erlaube dir Wut, bleib nicht Untertan.

Schmerz-Gefühl ruft Grübeln herbei,
Zwingt, wiederholt daran zu denken.
Grübelnd setzen wir Angst in uns frei,
Uns das Schmerz-Erleben zu schenken.

Leib, Seele und Geist im Geschehen
Gilt es sorgsam insgesamt zu beachten.
Schmerz ist oft, ganzheitlich gesehen,
Weniger schmerzhaft, als wir dachten.

Leider wird sich nicht daran gehalten.
Leib, Seele und Geist zu integrieren.
Fach-Leute Schmerz dreifach spalten,
Statt die Aspekte zusammenzuführen.

Leib-Schmerz behandelt die Medizin,
Seelen-Schmerz geht zu Psychologen,
Geistes-Schmerz endet in Psychiatrien.
Mensch wird so zerteilt und verbogen.

Wir wollen uns dem Ganzen zuwenden,
Schmerz-Aufarbeiten sorgsam betreiben,
Endlich Schmerz-Verdrängen beenden,
Um ganz zu werden und heil zu bleiben.

Erlebens-Welt der Leiblichkeit

Leib

Frage mich nicht, wie es ist, Leib zu sein.
Nicht-Leib-Sein-Erleben hab ich vergessen.
Sein ohne Leiblichkeit leuchtet mir nicht ein.
Von Beginn an habe ich Körper besessen.

Ein Leib erst nur bestand aus zwei Zellen,
In dem jedoch Zentrales schon vorbereitet.
Leiblichem Wachstum sollten wir uns stellen,
Weil Wachstum uns lebenslang begleitet.

Mein Leib und ich sind eins und doch zwei.
Anderenfalls könnte ich mich nicht betrachten.
Leib als Innengefühl und als Mitwelt. Dabei
Ist Leib-Geist-Wechsel-Spiel zu beachten.

Was selbstverständlich ist, gerät aus dem Blick,
Wird zum Hintergrund im tagtäglichen Treiben.
Macht vernachlässigt der Leib zwack und zwick,
Murt man: Komm, lieber Leib, lass es bleiben.

Obwohl Leib und Leben zusammen gehören.
Fragt sich keiner: Hast du heut schon geleibt.
Etwas scheint liebende Leib-Schau zu stören,
Vielleicht, weil man gelebt mit ohne I schreibt.

Ich sage nicht Körper, und dies mit Bedacht.
Der könnte rein materiell verstanden werden.
Körper-Seelen-Einheit Menschen ausmacht.
Seele einverleibend erscheint man auf Erden.

Leib ist weit mehr als eine Fleisches-Hülle,
Von sorgsam durchlöcherter Haut begrenzt.
In ihm offenbart sich der Schöpfung Fülle,
Spiegel des Göttlichen, mit Seele bekränzt.

Leib ist gegenwärtig Gefäß für die Seele.
Vielschichtig von Haut bis zu den Knochen.
Leidet, falls ich ihn vernachlässigend quäle.
Stirbt er einst, stoppt das Herz sein Pochen.

Leib ist Zusammenspiel von Billionen Zellen,
In dem jede Zelle das Ganze repräsentiert,
Wenn wir uns dieser Leib-Wahrheit stellen,
Dies uns in Gefilde des Staunens entführt.

Zelle enthält Milliarden von Informationen,
Ist selbst schon Universum im Mikroskop.
Milliarden Menschen die Erde bewohnen.
Wo bleibt das Wissen, das uns alle verwob?

Wüssten Zellen nicht, wohin sie gehören,
Täte das auf Dauer unserem Leib nicht gut,
Würde das Chaos uns gänzlich zerstören.
Dies auf Welt zu übertragen, fehlt noch Mut.

Ich kann Leib nicht ohne Mitwelt denken,
Weil ich mir atmend deren Luft einverleibe.
Möchte meinem Leib das Beste schenken,
Hoffe, dass unsere Erde am Leben bleibe.

Alles, was ich dem blauen Planeten antue,
Wirkt auf mich selbst alsbald auch zurück.
Es lässt dieses Wissen mich nicht in Ruhe,
Auch wenn ich es zeitweilig noch unterdrück'.

Mein Leib auf der Erde, der Leib der Erde:
Beide gemeinsam eine untrennbare Einheit.
Stets, wenn ich einen von beiden gefährde,
Ist das für uns zwei eine Riesen-Gemeinheit.

Herzens-Stimme möchte mit allem eins sein,
Gleichermaßen mich und die Mitwelt lieben,
Möchte zu keinem Erd-Wesen gemein sein,
Möchte in umfassende Liebe mich schieben.

Drum will ich mit Liebe zum Leib beginnen,
Wohl wissend, dies ist nur der erste Schritt,
Mich wertschätzend aufs Ganze besinnen.
Schritt für Schritt nehme auch Erde ich mit.

Wenn ich splitternackt in den Spiegel schau,
Aus dem Glase mein Leib mir entgegentritt,
Erkenne ich an wertenden Gefühlen genau,
Ob mein Leib geliebt ist oder unter mir litt.

Was finde ich schön, wenn ich mich sehe?
Wie geht es mit Haut, Rumpf, Extremitäten?
Zu welchem Teil ich schamvoll nicht stehe?
Wie stehe ich zu Pickeln, Falten, Nähten?

Wie sehe ich den Leib mitsamt Geschlecht,
Schau ich auf Hülle von Mann oder Frau?
Ist mir, was ich sehe, auch innerlich recht
Oder werde ich aus dem da nicht schlau?

Wie habe ich bisher mit dem Leib gelebt?
Habe ich ihn sorgsam gepflegt, genährt?
Bewegt er sich leicht oder steif verklebt?
Habe ich ihn geschont oder beschwert?

Konnte ich ihn bei Gefahren schützen?
Kann ich mich auf meinen Leib verlassen?
Mag er mir dienen, mich unterstützen?
Neigt er dazu, wird es schwer, zu passen?

Mag ich gern mit dem Leib diskutieren,
Wenn größere Belastung seiner harrt?
Erwarte ich, Leib müsse funktionieren,
Egal ob überlastet oder schreck-erstarrt?

Will ich mal Neues im Leben beginnen,
Ist er flexibel, kraftvoll auf meiner Seite,
Oder schleicht er sich müde von hinnen,
Gaukelt mir vor, energetisch sei ich pleite?

Welche Kränkungen und Wunden er erlitt?
Wie oft wurde er unachtsam erschreckt?
Wann zeigte er: Ich mach nicht mehr mit,
Hat mich fiebrig, zitternd niedergestreckt?

Was weiß ich über des Leibes Schwächen?
Wie zeigt er an, wenn ich ihn überfordere?
Liebt er, sich an mir erbrechend zu rächen,
Wenn ich nicht passende Nahrung ordere?

Spüre und verstehe ich, was er sagen will,
Wenn Gewebe, Muskeln sich verspannen?
Gehe ich dann in die Ruhe, werde ich still,
Oder sehe ich Steifheit wie Reifen-Pannen?

Kriegt er Wasser, Bewegung, frische Luft
Und Essen, so viel und so gut er braucht?
Ist er für mich Müll-Deponie und Modergruft,
Mit Dreck vollgestopft, verklebt, verraucht?

Halte ich Leib fern von den Alltags-Giften,
Die Verstand und Gemüt verzerrend trüben?
Oder ist mir gleichgültig, geht Leib stiften,
Da ich überdrüssig all der Lebens-Lügen?

Gefällt es mir, auf Bedürfnisse zu hören,
Mangel und Überfluss auszubalancieren?
Oder neige ich dazu, den Leib zu zerstören,
Da Herz und Seele in mir bedürftig frieren?

Was macht der Leib, erlebt er Unbehagen,
Wenn wir die Seele mit Elend bepacken?
Was schmerzt? Bluten Darm oder Magen?
Verbiegt sich Rückgrat? Versteift Nacken?

Kann ich Leib auch noch achten, der zerfällt,
Wenn welker die Haut und steifer die Glieder?
Oder wird Leib geliffet und silicont für Geld?
Mache im Körper-Kult-Wahn ich ihn nieder?

Kann ich dich, Leib, so, wie du bist, ertragen,
Gut Freund dir sein, wenn du mich brauchst,
Dich liebend begleiten in Krankheits-Tagen,
Bis Leib irgendwann die Seele aushaucht?

Mag sein, ich bin nicht Leib, lebe in ihm jetzt,
In ihm als einen Tempel für Seele und Geist.
Bin achtsam, dass keiner Tempel verletzt,
Er nicht durch Achtlosigkeit früh verschleißt.

Bleibt eines Tages der Leib auf der Strecke,
Lässt ihn meine Seele auf der Erde zurück,
Hoffe ich sehr, dass ich nicht elend verrecke,
Eher achtsam sterben kann als Weg ins Glück.

Leibliche Liebe

*Ein Buch von 1980 von Don Johnson: „Rolfing und die menschliche Flexibilität“
geriet mir 2011 nach 30 Jahren Gärzeit im Bücher-Regal wieder in die Hände.
Verblüffend, wie anders ich diesmal die Aussagen des Buches in mich
aufnehme, welche unterschiedliche Resonanz die Worte in mir auslösen. Ich
nahm den Text zum Anlass, über meine Leib-Sozialisation nachzudenken und
die Zukunft meines Körper-Seins vorzudenken.*

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 leibliche Tat.

Bist du wach, so halte die Augen offen,
Um das Lebens-Licht in dich einzulassen.
Vergeblich bleiben Sehnen und Hoffen,
Da wir Sein 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 Lebens-Angst abzulegen,
Wir fallen aus der Lemminge Herden,
Die sich ihrem Abgrunde zubewegen.

Wir erleben Feindschaft ungeschützt,
Fallen einsam auf uns selbst zurück.
Panzer für Liebes-Erfahrung nicht nützt.
In Liebe verwirklicht sich Lebens-Glück.

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

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

Liebe, die nicht auf Personen beschränkt,
Liebe, die Mitwelt insgesamt umspannt,
Die sich in all deine Körper-Zellen drängt,
Lebens-Angst für immer daraus verbannt.

Wer umfassend liebt, hat Ego verloren,
Spürt Schmerz, den Mitwelt-Körper 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.

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

Entwicklungs-Ziel 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.

Erforderlich Leib: 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.

Leib im Wandel

Leib bildet Einheit von Körper und Geist,
Unser Körper ist beseelt, solange er lebt.
Geistlos jedoch ist der Körper verwaist.
Nur an Leichen keine Seele mehr klebt.

Leib wird meist, wie er von uns geformt.
Er zeichnet nach, wie wir ihn bewegen,
Greift auf, inwieweit wir kulturnormt,
Zeigt an, ob wir ihn quälen oder pflegen.

Je nachdem, wie uns der Leib erscheint,
Als Funktions-System oder aber beseelt,
Von Geist getrennt oder mit ihm vereint,
Wird er warm gewürdigt oder kalt gestählt.

Erscheint uns Leib starr oder fließend?
Wohin zieht es uns, ihn betrachtend?
Leben wir, steten Wandel genießend,
Oder leben wir, Verweilen beachtend?

Wären wir Menschen ewig ein Kind,
Wäre uns Leib-Wandelbarkeit vertraut.
Bei Babys Knochen verschiebbar sind.
Leib ist flexibel für Wachstum gebaut.

Wachstum im Mutter-Leib ist gigantisch.
In neun Monaten Billionen von Zellen.
Leben bleibt überraschend und frisch,
Wenn wir diesem Wunder uns stellen.

Jugendliche spüren Wachstums-Schübe.
Knie werden fast aus Gelenken gerissen.
Spüren der Entwicklung mächtige Triebe.
Möchten trotz Schmerz sie nicht missen.

Menschen, wenn sie erwachsen werden,
Wenn das Längen-Wachstum eingestellt,
Sich oft wie vollfertige Wesen gebärden.
Alles erscheint wie statisch in ihrer Welt.

Das lässt sich sowieso nicht ändern.
Knochen sind fest, die Hüften versteift.
Festgezurt von Sehnen und Bändern
Man den Leib als unwandelbar begreift.

Wie der Leib, so auch das übrige Leben.
Das Dasein verläuft nach fremdem Plan.
Verantwortung dafür wurde fort gegeben.
Wandel erscheint nur als Jugend-Wahn.

Neunzig Prozent unserer Körper-Zellen
Werden jährlich einmal ausgetauscht.
Würde das unser Bewusstsein erhellen,
Statisch-Sein würde nicht aufgebauscht.

Wirklich befindet sich Leib stets im Wandel.
Was uns fest erscheint, ist zeitlich flexibel.
Wie ich tagtäglich meinen Körper behandel,
Wandelt ihn stetig zum Wohl oder zum Übel.

Ich bin beweglich, ein atmendes Gewebe,
Das mit ein wenig Unterstützung bereit,
Da ich Chance und Erlaubnis ihm gebe,
Sich zu lösen vom Gift der Vergangenheit

In meinem Leib, wie er mir erscheint,
Spiegelt sich mein heutiger Lebens-Stil.
Absichten und Werte sind in ihm vereint,
Verweisend auf ein Zuwenig oder Zuviel.

Absichten und Werte kann ich erneuern,
Lebens-Ziele kann ich neu bestimmen.
Muss Unwandelbarkeit nicht beteuern,
Will im Mitwelt-Wandel mit schwimmen.

Je nachdem, wie ich Leben verstehe,
Sehe ich mich als Opfer oder als Täter.
Wenn ich mich als aktiv wandelbar sehe,
Nehme ich Einfluss eher früher als später.

Gewohnheit, Wandel, Sicherheit

Menschen-Bild ist im Vorweg zu klären,
Bevor wir Leib zu erneuern beginnen,
Mit Einsichten, derer wir uns erwehren,
Da wir damit altem Denken entrinnen.

Altem Denken wird gern nachgehangen.
Gewohntes entfaltet suchtgleiche Macht.
Wer Gewohnheiten auf Leim gegangen,
Hat sich um Wandlungs-Chance gebracht.

Gewohnheit gerät uns zur zweiten Haut,
Mit der wir Wandel in uns unterjochen.
Wer der Erneuerung nicht mehr vertraut,
Geraten die Muskeln hart wie Knochen.

Was mit kleinen Verspannungen beginnt,
Verschiebt die Strukturen mit den Jahren.
Verletzende Geburts-Erfahrungen als Kind
Erwachsen als Fehlhaltung wir erfahren.

Bei Charakter denkt kaum wer an Wasser,
Eher an trutzige Felsen in tosendem Meer.
Charakter habe der, auf den Verlass wär,
Verlass erscheint uns auf Statisches eher.

Charakter geprägt durch Unwandelbarkeit.
Wer beim Gleichen bleibt, bleibt sich treu.
So gepanzert wägt man sich in Sicherheit.
Doch Angst wächst vor allem, was neu.

Mit Gewohnheiten sollte man brechen,
Sobald diese sich gegen Neues richten.
Unterwerfung unter sie wird sich rächen,
Da wir uns Neues abwehrend vernichten.

Fest stehen Jahrtausende Pyramiden.
Es scheint so, als wäre Festes solide.
Wäre uns diese Starrheit beschieden,
Könnten wir nicht leben: Wie perfide.

Eine feste Burg soll der Herrgott sein,
So habe ich es als Kind mitgesungen.
Festes schützt, am besten aus Stein.
So ward Denken in Korsett gezwungen.

Mit steifen Beinen kann keiner gehen.
Lebendiges hat nur flexibel Bestand.
Da wir nur auf fest Stehendes sehen,
Hat uns das Gestern fest in der Hand.

Denk-Verknüpfung von sicher und fest
Ist fragwürdig, hingegen gefühlsgewohnt.
Dieses Denk-Fühlen sich ändern lässt.
Sich neu zu entwerfen, meist sich lohnt.

Die meisten von uns erleben Körper
Als zähe Masse, undurchsichtig, fest,
Der, abgesehen von Unfall und Alter,
Sich insgesamt wenig verändern lässt.

Doch was als hart erscheint, ist belebt.
Leib ist eher ein Feld fließender Energie.
Das Fleisch nicht zäh an Knochen klebt,
Ist voll Bewusstheit, Kraft und Fantasie.

Mit unseren ersten Lebens-Sekunden,
Schon bevor sich Sperma und Ei vereint,
Sind wir mit unserer Mitwelt verbunden,
Wo das Licht steten Wandels uns scheint.

Starre Welt Jahrhunderte alter Physik
Gelöst im Säure-Bad aus neuem Denken.
Der Mythos Beständigkeit weicht zurück.
Prozess mehr Achtsamkeit wir schenken.

Unser Leib entwirft tagtäglich sich neu,
Ist ein ständiges Werden und Vergehen.
Im steten Wandel bleiben wir uns treu.
Wandelnd wir Wandel der Welt verstehen.

Funktion und Struktur

Körper als Begriff klingt eher statisch.
Bilder dazu eher materiell und fest.
Denken an Körper macht apathisch,
Weil sich daran wenig wandeln lässt.

Körper ist kein vorgegebenes Ding,
Ist andauernder Schöpfungs-Vorgang.
Körper-Struktur, in die ich mich zwing,
Schreibt rückwirkend vor: Da entlang.

Struktur ist Rahmen. Funktion ist Ziel.
Funktion wirkt auf den Rahmen zurück.
Struktur und Funktion im Wechsel-Spiel
Bestimmen gemeinsam Leib-Geschick.

Dazu wirken Schwerkraft und Biografie,
Der Kult, den wir um Körper machen,
Haltungen, die man von anderen lieh,
Selbst-Vertrauen, Weinen und Lachen.

Unfälle, Krankheit, Schmerz-Vermeiden,
Wie die Eltern zu ihrem Körper stehen,
Ob wir eher freudvoll oder eher leiden,
All das ist dem Körper mit anzusehen.

Was habe ich über meinen Leib gelernt
Neben erster Hilfe und Tabletten-Gaben.
Die Eltern waren vom Leib weit entfernt,
Da sie ihre Körper geschunden haben.

Ich wurde nie gestreichelt, nie massiert.
Vater zerrauchte, verteerte die Lungen.
Was Leib bedeutet, hatte keiner kapiert.
Leib wurde missachtet und gezwungen.

Leib wurde täglich zur Arbeit geschickt,
Erlitt Lärm und atmete giftige Gase ein,
Ruhe-Bedürfnis durch Kaffee unterdrückt.
Was nicht sein konnte, sollte nicht sein.

Nach Knochen-Brüchen nie Massage,
Obwohl Gewebe vergipst stets verklebt.
Gegen Schmerz Tabletten ohne Frage,
Obwohl derart betäubt, was lieber belebt.

Wie wir gezielt unsere Hände einsetzen,
Um einander Kopf-Schmerz zu lindern,
Was zu tun ist, wenn wir uns verletzen,
Zeigten die Eltern nicht ihren Kindern.

In meiner Kindheit öder Körper-Kultur,
Nach einem Krieg, wo Millionen starben,
Erfuhr ich Liebe zum Leib nicht die Spur.
Also musste meine Leiblichkeit darben.

Im Luxus der europäischen Friedens-Zeit,
Im Mittelschicht-Wohlstand dieser Jahre,
Machte sich Idee von Leiblichkeit breit,
Wonach Körper Seele in sich bewahre.

Alles dies und viel mehr trug dazu bei,
Dass mein Leib heute so ist wie er ist.
Ab heute denke, fühle, handle ich neu,
Schaffe mir den Leib, den ich vermisst.

Ob ich mein Geworden-Sein akzeptiere,
Leib annehme, das Beste daraus mache,
Oder mich mürrisch im Lamento verliere,
Macht aus, ob ich traurig bin oder lache.

Wir dürfen uns als Leib heute Gutes tun,
Lassen ihn ruhen, dürfen ihn strecken.
Dürfen vom Scheitel bis zu den Schuh'n
Spannungen lösen, die wir entdecken.

Wir müssen uns vor keinem krümmen,
Dürfen aufrecht durchs Leben gehen.
Umgeben uns mit denen, die stimmen.
Verabschieden uns von falschen Nähen.

Bitternis und Verhärtung

Weil zu wenig geübt, sind wir selten bereit,
Achtsam inwärts zu spüren von Zeit zu Zeit,
Gewohnheit auf Brauchbarkeit zu überprüfen,
Potenziale zu wecken, die in uns schliefen.

Schwerkkräfte des Alltags drücken uns nieder,
Muskeln verhärtend verkrampfen sich Glieder.
Macht der Gewohnheit nimmt uns gefangen.
Immer schwerer, zum Wesen hinzugelangen.

Zu bestimmten Phasen in fast jedem Leben,
Erstarren wir in Gewohnheit, verhärten eben.
Ist der Lebens-Karren festgefahren im Dreck,
Hilft es offensichtlich nicht, schauen wir weg.

Verhärten wir, stellen Schmerzen sich ein.
Blockierte Lebens-Energie zeigt sich als Pein.
Will man, dass Leben zurück in den Fluss,
Man Bett durchs Harte sich graben muss.

Graben meint, bei sich in die Tiefe zu gehen.
Nicht nur auf flache Symptome zu sehen.
Willst du, das Dasein wieder frei und bunt,
Gehe deinen Verhärtungen auf den Grund.

Willst du Ursachen von Schmerzen erhellen,
Steig hinunter in dir bis hinein in die Zellen.
Dort an der Basis im urmenschlichen Sein,
Trittst du in Universen der Seelen-Welt ein.

Von einem Universum in uns will ich künden:
Von dem der Bitternis, Angst und Sünden.
Von dem der Finsternis, Folter, Bedrohung.
Von dem des Menschen grammer Verrohung.

Bitter schmeckt Welt aus Härte und Qualen,
Eingeschlossen in der Eigensucht Schalen.
Dämonisches Universum unserer Seelen-Not
Uns verhärtend lebendiges Leben bedroht.

Mühe, Anstrengung, Verdrängung, Macken
Zeigen sich in kristallinen Körper-Schlacken.
In verhärteten Muskeln, starken und breiten,
Schlagen sich nieder bittere Schatten-Seiten.

In Kristallen gebunden lagern festhaltend sie.
Gelöst wären Schatten deine Licht-Energie.
Lass nicht Wut und Wollen im Leben walten.
Darfst in Stille sanft lächelnd Liebe gestalten.

Wenn dich das bisher auch eher schreckte:
Spuck aus, lass los deine Willens-Introjekte.
Verspannungen, Verhärtungen, Schmerzen,
Entstehen, verbergend die Liebe im Herzen.

Danke, wenn Schmerz dich erinnern muss:
Mensch-Wesen sind liebend ständig im Fluss.
Drängende Schmerzen, suchendes Sehnen
Sich pochend in gutigem Herz ausdehnen.

Dies wohlmeinende Pochen erinnert daran:
Mensch Lebens-Weg meist mit wählen kann.
Schäl dich durch Schichten falschen Seins.
Werde mit unsterblichem Sein wieder eins.

Selbst in qualvoll-ängstlichen Lebens-Zeiten,
Wenn du erstarrt im Kampf mit dem Bösen,
Kannst liebend du den Herzens-Raum weiten,
Dich aus Klammern düsterer Bitterkeit lösen.

All dies Elend ich berichten mag und kann,
Da nach schwerem Abschied Neues begann.
Durch neues Liebes-Glück zu mir verrückt,
Mir angstarmes Sein bisweilen schon glückt.

Ich beginne zart durch Hartes zu streichen.
So kann Verspanntes Weicherem weichen.
Wie sinnlos, wenn ich mich erneut verhärtete.
Seelenstreichelnd ich innerlich zarter werde.

Mildern werdend muss ich weniger kämpfen,
Seltener angreifen und kaum noch entfliehen,
Muss weder Freude noch Traurigkeit dämpfen,
Und leichter fällt, mich auf dich zu beziehen.

Leib-Strukturen

Funktionen des Menschen ändern sich:
Stimmung, Haltung und Wohlbefinden.
Doch fast allen scheint es absonderlich,
Wollen Leib-Strukturen wir überwinden.

Dabei folgt die Struktur den Funktionen.
Ändert sich Haltung, ändern sich Muster.
Da wir lebendig-flexiblen Leib bewohnen,
Wird Fehl-Haltung mit jedem Frust mehr.

Selbst Knochen ändern sich mit der Zeit.
Fehl-Funktionen verzerren unser Skelett.
Deshalb erspart der sich manches Leid,
Der Funktionen frühzeitig geändert hätt.

Wie wir uns fühlen und was wir denken,
Wie wir uns halten und wie wir uns sehen
Dem sollten wir mehr Beachtung schenken,
Um nicht im Alter an Krücken zu gehen.

Leib-Struktur wird durch Knochen erstellt,
Gehalten von Bändern, Muskeln, Sehnen.
Gewebs-Hüllen dies alles zusammenhält,
Wenn wir uns drehen, beugen, dehnen.

Struktur-Teile aus einem Grund-Material,
In früher Entwicklungs-Zeit differenziert.
Dieses in uns je nach Funktionen-Wahl
Hüllen, Sehnen oder Knochen gebiert.

Hüll-Gewebe sichern die leibliche Integrität,
Fügen die Teile zum vernetzten Ganzen.
Aufrecht unser Leib niemals stille steht.
Im Gewebe herrscht stets feines Tanzen.

Informationen fließen durch die Gewebe,
Nerven-Impulse, Blut-Nahrung, Boten-Stoffe.
Informieren mich, dass und wie ich lebe,
Was ich befürchte und was ich mir erhoffe.

Struktur beschreibt, wie Körper-Segmente,
Wenn wir aufgerichtet, zueinander stehen.
Kopf, Brust, Becken, Beine, Füße, Hände
Bestimmen vereint Bewegungs-Geschehen:

Wie anstrengend ist es, aufrecht zu sein?
Kippe ich, bin ich verdreht, aus dem Lot?
Lasse ich mich bewusst auf Körper ein?
Fühle von Leiblichkeit ich mich bedroht?

Je achtsamer ich für den Körper werde,
Je mehr in mir an Leib-Vertrauen entsteht,
Je wichtiger werden Menschheit und Erde,
Die sich samt uns allen im Welt-All dreht.

Verändert sich die Struktur meines Leibes,
Ändert sich auch die Erfahrung von Welt.
Strukturen, die vortäuschen „So bleibt es.“,
Werden vom Strahl des Wandels erhellt.

Was zuvor statisch erschien, entfaltet
Eine neue Dynamik in Raum und in Zeit.
Welt-Bild von starren Strukturen veraltet.
Ich mache mich heute zum Aufbruch bereit.

Statische Anschauung zwingt Enge auf.
Anschaulich erschien Erde als Scheibe.
Offensichtlich wird erst im Lebens-Lauf,
Dass ich nicht ewig im Selben verbleibe.

Was starr dünkt, ist im Zeit-Raffer bewegt.
Drei Millimeter am Tag, ein Meter im Jahr.
Wer die Zeit in Strukturen hinein verlegt,
Wird derer Veränderung langfristig gewahr.

Manche Menschen werden aufrecht alt.
Andere krümmen sich unter Lebens-Last.
Der Seele und der Schwerkraft Urgewalt,
Jedem seinen Daseins-Körper verpasst.

Leib vertrauen oder Misstrauen

Struktur-Wandel braucht Zeit und Geduld.
Mit einem Eben-Mal ist es oft nicht getan.
Hektik und Zeit-Mangel sind daran schuld,
Sehen Leiber wir als unveränderlich an.

Hier Tabletten, dort ein rascher Schnitt,
Schönheits-Chirurgen Brüste erweitern.
In Studios hält man sich äußerlich fit.
Und Diäten meist langfristig scheitern.

Modisch angepasst, meist abgemagert,
Wird Leib wie ein Fremd-Körper gequält,
Selbst-Verantwortung wird ausgelagert.
Es bleibt nur äußerer Eindruck, der zählt.

Entfernt, betäubt wird, was uns hemmt,
Körper wird von uns selbst abgespalten.
So abspaltend werden wir körperfremd,
Können uns nicht mehr selbst gestalten.

Oder Mensch lässt sich leiblich gehen,
Stopft hinein, vergiftet sich, wie es passt.
Mag sich nicht mehr im Spiegel ansehen,
Da er verquollenen Leib nur noch hasst.

Tier-Fett, Alkohol, Zucker und Weißmehl,
All die Pampe nur hinein, solange es geht.
Körperlich ich mich aus dem Leben stehl,
Denn für Entwicklung scheint es zu spät.

Evolution machte Menschen zu Tänzern,
Zu kunstvollen Schöpfern unserer Welt.
Natur bekämpfend wurden wir uns fern.
Haben wir uns gegen uns selbst gestellt.

Wir haben Menschen-Bilder übernommen,
Inszenieren uns, anderen zu imponieren.
Künstler in uns ist das nicht bekommen.
Tänzerin in uns wird an Anmut verlieren.

Wir glauben, dass Leib langsam zerfällt,
Bis einst abgelaufen unsere Lebens-Uhr.
Doch was wir selbst alles dafür angestellt,
Dazu stehen wir leider höchst selten nur.

Wenn Zerfall sowieso mit uns passiert,
Brauchen wir nicht auf uns zu achten.
Solch Schlechtdenken den Leib ruiniert.
Also kommt es, wie wir es uns dachten.

Leib, als Geist-Körper-Einheit verstanden,
Offenbart, dass Denken uns mit gestaltet.
Miesgedanken meist in Hormonen landen,
Durch die man auch körperlich veraltet.

Wie gehen wir mit der Schwerkraft um,
Indem wir beachten, aufrecht zu gehen?
Was nehmen wir uns im Leben krumm,
So dass wir nicht gerade zu uns stehen?

Wie handhaben wir Ängste und Not?
Welchen Lebens-Stil wir entscheiden?
Wie verdienen, essen wir unser Brot?
Lieben wir Leib? Lassen wir in leiden?

Uns formen subtil unsere Intentionen:
Wie will ich zu mir, zum Leben stehen?
Wie will ich künftig den Leib bewohnen?
Nehm ich ihn an? Lass ich mich gehen?

Sehe ich meinen Körper in Einzelteilen:
Hier Knochen, dort Nerven, dort Blut.
Versuche ich, all dies einzeln zu heilen,
Tue ich meist mir als Ganzem nicht gut.

Bewusstsein, Gefühle und Muskulatur
Skelett, Körper-Chemie und Verstehen
Sind in Wirklichkeit die Standpunkte nur,
Von wo aus wir unsre Einheit besehen.

Leib entspannen

Organisiere Zeit, die nur für dich bestimmt,
In der du ungestört bei dir ankommen kannst.
Lieben kann sich nur, wer sich wichtig nimmt,
Wer mit sich freudiges Herzens-Lied tanzt.

Lege deinen Leib ab auf Couch oder Sessel.
Vertraue deine Glieder tragenden Grunde an.
Befreie dich von äußerer Aktivitäten Fessel.
Erlaube dir, dass man passiv genügen kann.

Deine Passivität ist kraftvoll wie ruhender See,
Der Gesichter, Ufer und Wolken widerspiegelt,
Wo sich Wind-Hauch verwandelt in gütige Fee,
Deren Zuspruch zu Seelen-Flug dich beflügelt.

Spüre hinein in die dich sonst tragenden Füße,
Erlaube ihnen, zweckfrei, faul, nutzlos zu sein.
Spüre Schwere der Hacken, Loslassens Süße.
Stell mit jedem Atem-Zug mehr das Wollen ein.

Erlaube dir, Füßen Freundliches zu sagen,
Dass sie dich stehen lassen, gehen, laufen,
Dass sie dich täglich mit allem an dir tragen.
Gib ihnen nun Ruhe. Lass sie verschnaufen.

Steige mit Aufmerksamkeit in Waden und Knie.
Auch ihnen gestatte, sich jetzt nicht zu mühen.
Übergib sie vertrauend dem Boden und siehe:
Entspannen heißt, Inneres nicht mehr zu fliehen.

Tiefer hinab sinkend spüre Oberschenkel, Po
Sich hingebend dem Grunde anschmiegen.
Wer nicht festhält, wird dabei leicht und froh,
Muss sich nicht verkrampfen noch verbiegen.

Wandere mit Achtsamkeit weiter in die Hände,
Die so viel geleistet, bewirkt, berührt, geschafft.
Wie schön, wenn man ab und an Ruhe fände.
In tiefer Herzens-Ruhe liegt heilsame Kraft.

Lasse auch Arme, Ellbogen, Schultern ruh'n.
Hast im Leben schon so viel auf sie geladen.
Erfreue dich daran, derzeit gar nichts zu tun.
Deine Untätigkeit wird niemandem schaden.

Es liegen Beine ruhig und schwer, Arme auch.
Bewege dich nun tief atmend in Becken-Raum.
Entspanne ausatmend Gefühle samt Bauch.
Träume dich ins Leben. Lebe deinen Traum.

Spüre ins Becken hinein, in Muskeln, Organe.
Fülle Becken-Raum mit Licht und Dankbarkeit.
Wert-Reichtum des Leib-Innenlebens erahne,
Das still dienend für uns da ist zu jeder Zeit.

Befreie Fantasie aus der Enge der Vernunft,
Während atmend du Rippen hebst und senkst.
Verschaffe deiner Seele bleibende Unterkunft,
Indem du der Traum-Welt Beachtung schenkst.

Während du Hals, Kiefer, Augen entspannst,
Sich Intuitions-Raum des Dritten Auges weitet.
Mag sein, dass du fast schon ahnen kannst,
Ob wer in Anderswelt dich heilend begleitet.

Erlaube Heil-Kraft, in dir wirksam zu werden,
Dir beharrlich wohl zu tun an Leib und Geist.
Lass das Unbewusste dich im Leben erden,
Stets wirksam, obwohl du kaum davon weißt.

Erwarte nichts Bestimmtes. Lass alles in dir zu,
Stell dich auf Fremdes, Überraschendes ein.
Außergewöhnliches, ja Göttliches bist auch du.
Gestatte dir, auch Mysterium, Wunder zu sein.

Lass dir Luft von dienendem Atem zufächeln,
Die du für Innenwelt-Reise zur Seele brauchst.
Begleitet von Zuversicht stiftendem Lächeln,
Du hinter Erscheinungen zur Seele tauchst.

Doch dann kehre zurück in die Alltag-Welten,
Gereinigt, gekräftigt und voll frohen Mutes.
Feiere Daseins-Erleben, lass Freude gelten,
Recke und strecke dich, tue fortan dir Gutes.

Leib-Wellen

Oberflächlich betrachtet, sind wir statisch.
Mein Spiegel-Bild heute ist ähnlich morgen.
Statisch zu sein, ist vielen sehr sympathisch.
Steter Wandel bereitet mehrheitlich Sorgen.

Hinter Oberfläche wahr ist Satz: Alles fließt.
Nichts sich als Zustand jemals halten lässt.
Doch statt dass man Fließendes genießt,
Hält man oft gern am Schein-Festen fest.

Uns dieses Festhalten meist nicht frommt,
Da Lebendigkeit zu Gewohnheit gerinnt,
Leben uns aus seinem Rhythmus kommt,
Man kaum Kontakt zum Fließen gewinnt.

Es fließt die Lymphe. Es fließt unser Blut.
Es fließt Gedanke durch uns samt Gefühl.
Strom durchfließt Nerven-Zellen bei Wut.
Hormon-Fluss ist gleichfalls mit im Spiel.

Unseren Leib durchströmt Vital-Energie
Entlang Meridianen als Ying und Yang.
Ich spüre die Milz durch Nadel in Knie.
Wundersam, ich fange zu staunen an.

Mensch ist in und aus Wasser geboren.
In und durch uns strömt nährendes Nass.
Kontakt zum Fließenden ist oft verloren,
Verhärtet durch Mühe, Vermeiden, Hass.

Ich will Verhärtendes in mir überwinden,
Natur des Fließenden wieder entdecken.
Zurück zu Ursprüngen im Meere finden.
Energie sanfter Neuerung in mir wecken,

Rhythmen erspüren, die Wellen auslösen,
Brandend durch unser Dasein rauschen.
Achtgeben neben all dem täglichen Tösen
Auf Leibes-Wellen mit Inwärts-Lauschen.

Erlauschen, wie treu das Herz mir schlägt,
Milliardenfach sich krümmend und weitend.
Hin spüren, wie Atem durchs Leben trägt,
Mir Boden für Liebe und Glück bereitend.

Erahnem, wie Welle aus Lebens-Energie
Leib und Seele durchdringt und vereint,
Öffne ich mich inwärts, erspüre ich sie,
Da sie mein Wesen berührt, mich meint.

Welle durchströmt Rücken-Mark und Hirn,
Rumpf und Kopf energetisch verbindend,
Vom Becken tief bis hoch hinauf in Stirn
Schwerkraft des Irden-Seins überwindend.

Energetische Welle tanzt in einem Feld,
Das all unser Menschen-Sein umspannt.
Ertanzen wir in ihm eine glückliche Welt,
In der Liebe seelisches Elend verbannt.

In uns pulst ein heilender Lebens-Saft,
Oft erfahrbar im feinspürig Innehalten.
In sanfter Feinspürigkeit liegt eine Kraft,
Mit der Leben ist liebevoll zu gestalten.

Puls, Atmung, Hirn-Flüssigkeits-Welle
Bewegen sich für sich und verschränkt.
Mensch kommt vital nicht von der Stelle,
Solange man trennt und statisch denkt.

Zarte Vibration deiner, meiner Vitalität,
Mit Atem-Rhythmen sich synchronisierend,
Erschaffen in und zwischen uns Realität,
Bewusstsein in neue Räume entführend.

Lasst uns vitalisierende Stille erwählen,
Fesseln von engendem Ich überwinden.
Erlauschen, was uns die Wellen erzählen,
Im Raunen heimwärts zur Seele finden.

Heil-Massage

Seit Äonen von Jahren ist von göttlicher Hand,
Was wir erfahren, in unsere Haut eingebrannt.
Schreitet unsere Seele zu erneuter Inkarnation,
Faltet sich unsere Haut von Anfang an schon.

Die Seele faltet vergangene Erfahrungen ein.
So können wir Altes erforschen im neuen Sein.
Verspanntes weder verdränge noch vernichte.
Streiche es sanft, erspüre Seelen-Geschichte.

Verspanntes ist nicht druckvoll zu entfernen.
Es dient dazu, sich zärtlich lieben zu lernen.
Wenn wir uns hautwärts achtsam berühren,
Wird uns dies auf Wege der Lösung führen.

Massierst du mich, dann bitte meist zart,
Nicht so sehr mit Kraft, wie sonst deine Art.
Da wir uns auf Sanft-Energie einstimmen,
Neue Ebene von Berührung wir erklimmen.

Auch Zärtliches kann sehr kraftvoll sein.
Doch setze Kraft besonders achtsam ein.
Kraft, von liebender Bewusstheit begleitet,
Verhindert oft, dass Heil-Kräfte fehlgeleitet.

Bei viel Kraft muss wach Bewusstheit sein.
Willst du heilen, mache niemanden klein.
Glaube nicht, dass mit Willen und roher Kraft
Man mehr als mit hoher Achtsamkeit schafft.

Wenn man sich achtsam mit Herz verbindet,
Sanft-zarten Zugang zum Leib man findet.
Man muss so nicht drücken und quetschen,
Kann in Zwiesprache Verspanntes hätscheln.

Wird Haut liebevoll mit Finger-Kuppen berührt,
Wird fein der Muskeln Sehnsucht gespürt,
Sich zu befreien von Hartem, Engem, Bösen,
Sich geschmeidig ins Lebendige aufzulösen.

Erstarrte und verhärtete Muskel-Strukturen
Aus Verletzungen, die Seele widerfuhren.
Lege Finger auf Verhärtung und löse sie,
Achtsam hingegeben deiner Liebes-Energie.

Tritt mit hartem Muskel in Kommunikation.
Erkennt er gute Absicht, löst er sich schon.
Folge sanft den Entspannungs-Signalen.
So lösen sich schichtweise Panzer-Schalen.

Vertrau auf Energie, benutze kaum Kraft,
Kraft Widerstand in Hart-Muskeln schafft.
Kampf hat der Leib schon genug erfahren
In Seele verleugnenden Lebens-Jahren.

Vertrau auf Energie und bleib dabei sanft,
Dass Muskel vertraut und nicht verkrampft.
Vertraue dem Leib, lass ihn Hände führen,
So wirst Energie-Woge im Leibe du spüren.

An Leib-Stellen kann es stechen und jucken,
Glieder können auch unwillkürlich zucken.
Verurteile nichts, lasse alle Regungen zu.
Die so bewegte Leib-Seele-Einheit bist du.

Wir können auch Hartes aus Leibern tanzen,
Tanzend und singend versinkend im Ganzen.
Da im Tanz wir lobpreisende Lieder singen,
Beginnen Leib-Zellen freudig zu schwingen.

Wenn wir uns zu solch Lebendigkeit anregen,
Werden wir der Leib-Seele wieder begegnen.
Wenn wir die Leiber sich ausdrücken lassen,
Wird neue Beweglichkeit Muskeln erfassen.

Schützenden Erfahrungs-Raum wir bauen,
Ermöglichen dem Leibe, uns zu vertrauen.
In den Raum wollen wir Sanftmut einladen,
Können wir in Lebens-Energie uns baden.

Einfaltung durch Verbitterung

Verzweiflung, Angst wie sonstige Seelen-Wein
Prägen sich als Haut-Einfaltung in Leiber ein.
Je mehr wir uns Angst vermeidend einfalten,
Desto mehr werden wir Charakter, gehalten.

Charakter entfernt uns von unserem Wesen,
Das erkennbar, da wir uns lebenswärts lösen,
Wenn wir uns mutig trotz Ängsten entfalten,
Nicht am scheinsicheren Normalen festhalten.

Falten ergeben sich, wenn Herz mit Verstand
Zwiegespalten nicht mehr zusammen fand,
Wenn wir ängstlich Kampf gegen Seele führen,
Den verhärtet und verbittert wir stets verlieren.

Verhärtende Einfaltung entstanden in Jahren,
Als wir unser Wesen vergaßen, nicht kannten,
Als wir uns aufspaltend fern von uns waren,
Als wir gegen des Herzens Weisheit anrannten.

Unachtsam vom Selbst-Sein abgespalten,
Bedeutung des Herz-Kontaktes abgewertet,
Verklebt unser Gewebe zu Sorgen-Falten.
Wird Leib-Seelen-Beweglichkeit gefährdet.

Wir falten uns, wenn wir Sein nicht verstehen,
Wir resignieren, statt mutig weiter zu gehen.
Wir falten uns, solange wir diejenigen küsstest,
Die wir, uns schadend, fern halten müssten.

Wir falten uns, da wir nicht Ja sagen können,
Seins-Freuden durch Nein uns nicht gönnen.
Wir falten uns, wenn uns Macht-Gier bedroht,
Aus Mitgefühl-Mangel wir leib-seelisch verroht.

Wir falten uns, wenn wir Sein so eng gestalten,
Dass das Neue nicht wachsen kann im Alten.
Wenn wir uns hinein in Norm-Formen quälen,
Trotz Kontakt-Wünschen Einsamkeit wählen.

Wir falten uns, wenn wir was nicht haben wollen,
Überraschendes meidend dem Leben grollen,
Wenn wir der Herkunft Verwundung negieren,
Sie abspalten, statt sie in Kraft transformieren.

Wir falten uns, wenn unentschieden verzettelt,
Um Anerkennung für Entscheidung gebettelt,
Wenn wir uns für Gewohnheiten entscheiden
Uns hämisch am Los der Suchenden weiden.

Wir falten uns, wenn wir für Schmerz uns rächen,
Messer aus Selbst-Groll ins Herz uns stechen,
Wenn wir enttäuscht keinem wirklich vertrauen,
Hiersein übervorsichtig auf Distanz aufbauen.

Wir falten uns, wenn wir andere manipulieren,
Stets Kämpfe gegen Vereinnahmung führen,
Wenn wir fortwährend hinter Fassaden versteckt,
Mit denen man unliebsame Gefühle verdeckt.

Wir falten uns, wenn wir, umgeben von Sachen,
Uns zu Sachen-Verwaltungs-Sklaven machen.
Wenn wir Freiheit und Verrückt-Sein vermeiden,
Uns für stinknormalen Zeit-Geist entscheiden.

Wir falten uns, wenn wir berechnen und planen,
Leben aufrecht halten in vorgezeichneten Bahnen.
Wenn wir uns meist vor allen anderen schämen
Lebendigen Selbst-Ausdruck nach innen nehmen.

Wir falten uns, wenn wir auf Freude verzichten,
Wir uns ohne Wonne und im Elend einrichten.
Wenn wir nicht zu Sehnen und Träumen stehen,
Selbst-Verwirklichung und Wünsche übergehen.

Wir falten uns, wenn Verbot Hingabe blockiert,
Wenn Leben durch Gebot des Willens dominiert.
Wenn wir unsere Schwäche als Stärke tarnen,
Weil Enttäuschte uns vor Ehrlichkeit warnen.

Wir falten uns, wenn wir nicht zart dürfen sein,
Wenn wir uns durchsetzen, brutal und gemein.
Wir falten uns aus Angst vor Tod und Sterben.
Todes-Angst altert Haut, scheint sie zu gerben.

Wir falten uns, wenn wir das Herz ausklammern,
Stattdessen Herzlosigkeit anderer bejammern.
Wenn wir einander stur rechthaberisch hassen,
Statt Verständnis und Liebe uns leiten zu lassen.

Wir falten uns, wenn es für uns Wichtigeres gibt,
Als dass man sich annimmt, sich hingebend liebt.
Wenn wir Misstrauen, Skepsis und Zweifel ehren,
Uns gegen Seele-Sein und Göttlichkeit wehren.

Um zu faltenfreiem Leib-Sein zurück zu finden,
Sind Irrwege zu erkennen und zu überwinden
Jedwede Einfaltung wird liebevoll ausgestrichen.
Bis alte Irrtümer aus unserem Leben gewichen.

Entfaltung durch Massage

Haben wir uns verhärtet und klebrig verspannt,
Wird unser Wesens-Auftrag nur schwer erkannt.
Gepanzert an Gesicht, Arm, Bein, Bauch, Brust,
Wird Bestimmungs-Pfad uns kaum noch bewusst.

Solange wir gepanzert Bewegt-Sein vermeiden,
Fehlen uns erotisches Erregt-Sein und Freuden.
Kein Muskel freut sich, verdrießlich zu verhärten,
Würde gern weich und fließend sein oder werden.

Kein Muskel will ein verkrustetes Dasein führen,
Möchte sich in lustvoller Beweglichkeit spüren.
Beweglich im Zusammenspiel von Körper-Teilen
Könnten wir im lebendigen Hiersein verweilen.

Es gibt einen Weg, der zu Seelen-Nähe führt,
Nämlich, wenn man die Haut feinspürig berührt.
Streicht man derart durch Einfaltungen zärtlich,
Kann Muskel mithören: „Komm, enthärt' dich!“

Wenn wir Finger-Kuppen durch Falten führen,
Können wir Wesens-Hauch von Seele spüren.
Ausstreichen wird mit einiger Ausdauer schon,
Versenkungs-Weg leibspüriger Kontemplation.

Im Spür-Kontakt berührend die Muskel-Zellen,
Können wir Verbindungen zur Seele herstellen,
Dürfen wir uns als Leib-Seele-Einheit genießen
Genießend unserem Ursprung entgegen fließen.

Keiner muss sich selbst umgehend vermeiden.
Wir dürfen uns ganz für uns selbst entscheiden,
Wir können auf Selbst-Schädigung verzichten,
Müssen uns nicht mehr zerstören, vernichten.

Wir können dem Göttlichen in uns begegnen,
Uns voll Energie als Seelen-Wesen segnen,
Entfaltend engenden Zwiespalt überwinden,
Zu Seins-Mitte und so zur Bestimmung finden.

Bis du Verhärtung lösend Leib-Seele erkannt,
Brauchst du zum Weichen achtsame Geduld.
Da du dich anpassend lebenslang verspannt,
Ist Erlösung Frage der Zeit, nicht der Schuld.

So nimm dir für Weichwerden reichlich Zeit.
Gib Gewebe Zeichen, zum Streichen bereit.
Streiche Hand aus, Arm, Fuß, Bein, Gesicht,
Vergiss Po, Brust, Bauch, Eingeweide nicht.

Wir können Entfaltung dadurch unterstützen,
Dass wir Zartes für Selbst-Massage benützen.
Lass dir unzugänglichen Rücken massieren,
Erlaube dir achtsam leibseelisches Spüren.

Einander lösend ist Einsamkeit zu überwinden,
Wechselseitig helfend Gemeinschaft zu finden,
Spüre ausstreichend nicht nur in Haut, in Leib,
Achtsam für Gefühle, Worte, Idee, Bilder bleib.

Frage tastend verspannte Gewebe-Strukturen.
Wie und worauf verweisen die Falten-Spuren?
Erlaube, wenn du dich oder andere massierst,
Dass du dich im Ausstreich-Prozess verlierst.

Nichts muss perfekt sein, nicht mal gelingen.
Freue dich am Kontakt, ohne dich zu zwingen.
Lass dich vollends auf Spuren im Gewebe ein.
Weisheit in Finger-Kuppe wird Leitende sein.

Zart massierend kannst du bisweilen erleben,
Wie Finger und Haut miteinander verkleben.
Musst dich nicht mehr um Kontakt bemühen,
Kannst Kuppen leicht durch Gewebe ziehen.

Hüte dich davor, ungeduldig zu massieren.
Bleibe behutsam im feinsinnigen Spüren.
Setze dich keinesfalls unter Leistungs-Zwang.
Wandere geduldig die Einfaltungen entlang.

Lass dich nicht führen vom engen Verstand,
Folge den Impulsen deiner feinspürigen Hand.
Wohin die Finger-Kuppen dich auch bringen:
Folg nach, bleib wach. Lösung wird gelingen.

Lass los jeden Willen. Lass los jedes Ziel.
Folge nur der Hand, wo sie hingehen will.
Bleib dabei stets für Überraschendes bereit.
Lass dich zu Neuem leiten in Achtsamkeit.

Folgst du den Falten der Muskel-Stränge,
Erfährst du Muskel-Zell-Zusammenhänge.
Finger durch verschlungene Muster führen.
Richtungs-Wechsel sollten nicht irritieren.

Mal sind es Geraden, mal Spiralen, Achten,
Mal Knoten, Dellen, die Trauma bewachen.
Bleib achtsam locker, zugleich kräftig-sanft.
Es brauchte lange, bis alles so verkrampft.

Beachte, dass Leib gelöst und entspannt,
Selbst-Liebe gewahr in Arm, Finger, Hand.
Bisweilen Wellen von Energie dich erfassen.
Wehre dich nicht, sei offen, sie zuzulassen.

Auf die Weise löst Schicht sich um Schicht,
Was einstmals im Gewebe verhärtet, zu dicht.
Lösen meint, Starres kommt wieder in Fluss.
Überflüssiges man dabei ausscheiden muss.

Während du tätig vollziehst, was ich hier reim',
Fließt aus Speichel-Drüse salziger Schleim.
In ihm traumaproduzierte Kristalle schweben,
Die die Faszien der Muskel-Stränge verkleben.

Wer zart durch Gewebe-Einfaltungen streicht,
Trauma-Kristalle zum Lympf-Fluss aufweicht.
Den Lympf-Schleim kannst du runterschlucken.
Doch noch besser ist es, ihn auszuspucken.

Wenn wir Gewebe lösen, grummelt das Gedärm,
Unsere Psychoperistaltik wird derart angeregt.
Darm macht gehaltenes Gefühl verdauend Lärm.
Früher aufgestaute Energie wird herausbewegt.

Leib ist Zell-Formation, die miteinander wirkt.
Dies Zusammenwirken in sich Seele verbirgt.
Willst auf Seelen-Wegen du dich begleiten,
Beachte Leib-Seele-Einheit wie Einzelheiten.

Achte, wenn du dich oder andere massierst,
Dass du dabei Seelen-Kontakt nicht verlierst.
Massage will kaum nur den Leib behandeln,
Schafft Raum dir auch für Seelen-Wandeln.

Verfolge Bewegungen, spüre ihnen nach.
Bleibe spürbewusst, hingeeben und wach.
Wenn in dir Worte oder Bilder aufsteigen,
Können diese dir Wege zur Lösung zeigen.

Wenn wir Finger-Kuppen durch Gewebe ziehen,
Befreien sich zugleich unsere Lebens-Energien.
Wenn wir uns entfalten, ins Dasein hinein lösen,
Halten wir nicht zurück unsere inneren Größen.

Nur keine Angst, wenn an Lieb-Trauma-Stellen,
Uralte Blockaden sich lösen mit Hitze-Wellen,
Wenn Bild in uns auftaucht von Kampf und Tod,
Man einen Dämon aushaucht in großer Not.

All dies jahrelang erfahren habend ist mir vertraut:
Fast kann man die Seele ertasten über die Haut.
Derart seelennah verzichten wir auf übliche Faxen,
Können eher in Richtung Bestimmung wachsen.

Erlebens-Welt der Gedanken

Gedanken-Felder

Wo halte ich mich mit den Gedanken auf?
Was macht es mir, wo ich mit Denken bin?
Wer in mir bestimmt der Gedanken Lauf?
Macht die Weise, wie ich denke, mir Sinn?

Werde ich auf diese Weise jemals weise,
Oder habe ich mich im Wirrwarr verfangen?
Werden meine Gedanken auch mal leise,
Dass ich kann hinter Gedanken gelangen?

Kann ich störende Gedanken auch stoppen.
Gerate ich in Endlos-Schleifen aus Grübelei?
Erkenne ich Gedanken, die mich nur foppen,
Denen Erkenntnis-Gewinn ist meist einerlei?

Was kann ich mit den Gedanken belichten?
Wie stehen sie zu Empfinden und Fühlen?
Auf welche Gedanken sollte ich verzichten?
Welche Rolle soll Denken im Leben spielen?

Unterstützt dieses Denken mein Handeln?
Tue ich mir mit meiner Art zu denken gut?
Hilft sie mir, mich zu mir hin zu verwandeln?
Mache ich mit meinen Gedanken mir Mut?

Gedanken können sich frei in Zeit bewegen,
Vergangenes erinnern und umkonstruieren,
Planend für die Zukünfte Absichten hegen,
Gegenwärtiges missachten oder kapieren.

Denken kann nützlich sein oder schädlich,
In der Wirkung konstruktiv oder destruktiv,
Uns selbst mal betrügend oder aber redlich,
Aufgreifend, was ist, oder verdrängend naiv.

Gedanken können uns resignieren machen,
Hoffen auf Wandel zum Besseren ersticken.
Denken kann voll Hoffen sein und Lachen,
Sollte Erhofftes uns nicht so recht glücken.

Denken kann hoffnungsvoll realistisch sein.
Man macht sich nichts vor, doch geht voran.
Gedanken sperren in uns in Geist-Kerker ein,
Da man nicht aus ihnen herausfinden kann.

Sechs Gedanken-Felder sind zu erkennen:
Bin ich vergangen, zukünftig, gegenwärtig?
Je zwei Qualitäten sind dabei zu benennen:
Unterstütze ich mich? Mach ich mich fertig?

In welchem dieser Felder bewege ich mich?
Wo verbringe ich gedanklich die meiste Zeit?
Welche der Felder lasse ich oft noch im Stich?
Welche zu verlassen, bin ich noch nicht bereit?

Wie wäre es mit der konstruktiven Gegenwart
Als Hauptort für unser alltägliches Denken?
Was wäre daran gut? Was bliebe mir erspart,
Könnte gute Gedanken ins Jetzt ich lenken?

Nebenort: konstruktives Vergangenheits-Klären
Mit Bereitschaft, aus Gewesenem zu lernen,
Um sich und anderen Vergebung zu lehren,
Damit Hass und Groll aus Sein zu entfernen.

Nebenort: konstruktive Zukunfts-Planung
Zur Stärkung von heilenden Lebens-Entwürfen,
Nicht starre Ziel-Vorgaben, sondern Ahnung,
Nicht Sollen, sondern mehr öffnendes Dürfen.

Als Nicht-Mehr-Ort: Gedanken-Destruktivität.
Dieses Gebiet sollten alsbald wir verlassen.
Unsere Psyche dadurch aus ihrer Mitte gerät.
Dezentriert wir oft uns wie auch andere hassen.

Nicht im Gestrigen verweilen, das misslungen.
Draus lernen, aber nicht drin hängen bleiben.
Bleibend wird Morgen ins Gestern gezwungen,
Dass unversehens in altes Elend wir treiben.

Stellen wir fest, Gedanken tun uns nicht gut,
Destruktive Felder werden weiterhin besetzt,
Brauchen wir unseren Denk-Stillhalte-Mut,
Zu stoppen, dass man sich grübelnd verletzt.

Wer zwingt mich, diese Gedanken zu denken?
Woher kommen Horror, Sorgen, Grübeleien?
Wieso kann ich Denken nicht konstruktiv lenken?
Was kann und will ich mir noch nicht verzeihen?

Welcher Straf-Geist geistert in mir noch herum?
Wovon ernährt sich in mir moralische Strenge?
Wieso erlebe ich mich so schwach und dumm?
Wer oder was treibt mich in die geistige Enge?

Weg von Denken hin zu Empfinden und Fühlen?
Wo spüre ich im Körper Spannung und Druck?
Welche Lebens-Szenen wollen mich aufwühlen?
Liebevoll achtsam auf mein Hiersein ich guck.

Achtsam-freundlich komme ich mir auf die Spur:
Etwas aus der Kindheit wird nicht erledigt sein.
Welche Angst, welches Tabu, welcher Schwur,
Welches Verbot, welche Not macht mich klein?

Dem Kind in mir kann ich heute zur Hilfe eilen,
Mich nutzbringend auf seine Seite schlagen,
Muss nicht mehr in früher Lähmung verweilen,
Muss kindliche Hilflosigkeit nicht mehr ertragen.

Mit neuen Gefühlen kommen neue Gedanken,
Da Gefühle im Leib unser Denken ausrichten.
Ob wir kerngesund sind oder ob wir erkranken,
Wird unsre Gedanken ganz anders gewichten.

Es mag uns zwar kränken, wenn wir bedenken,
Dass unsere Gedanken in Wahrheit nicht frei.
Doch dass Gefühle unsere Gedanken lenken,
Was ist darin wirklich so schlimm oder so neu.

Es werden eben Gefühl und Gedanke bedacht.
Integriertes Denkfühlen gerät uns zur Realität.
Eine neue Betrachtungs-Weise in uns erwacht.
Größerer Möglichkeits-Raum in uns entsteht.

Denken und Überleben

Mit Gedanken begrenzen wir oft Erleben,
Da Denken das Dasein aufs Wort reduziert.
Wenn wir Denken passenden Wert beigeben,
Wird das Erleben nicht freudkarg halbiert.

Denk-Worte sind nur verdünnter Verschnitt
Erlebter praller Fülle ganzheitlichen Seins.
Denken tagtäglich zu viele Gedanken mit,
Werden wir niemals mit Prall-Leben eins.

Denken uns Gedanken oder denken wir sie?
Oft scheint es, als werde in uns gedacht.
Freiwillig grübeln würden nachts wir nie.
Schlaflosigkeit haben Gedanken gebracht.

Wie mich als Gedanken-Quelle orten,
Wenn sie verwirrt sind, blöde und kraus.
Ich bin nicht schuld an diesen Worten.
Sie brachen unwillentlich aus mir heraus.

Ein Doofdenken ist schwer zu verknusen,
Weil es zum Ideal-Bild nicht genug passt.
Anstatt dumme Gedanken zu schmusen,
Werden sie oft geleugnet, sogar gehasst.

Es denkt in uns nicht Erwachsener allein.
Es denkt in uns jede Teil-Persönlichkeit.
Ein Doofanteil kann mal dazwischen sein.
Wir Menschen sind nicht allzeit gescheit.

Es denkt in uns trotzig-rebellisches Kind.
Es denkt das Kind, das angepasst brav.
Es denken Eltern in uns, vorurteilsblind.
Es denkt in uns das ängstliche Schaf.

Je mehr wir gestresst, desto mehr lenken
Wir unsere Gedanken aufs Überleben.
Dies Denken, können wir uns schenken.
Kreative Erkenntnis wird es kaum geben.

Hauptaufgabe ist es, sich zu entspannen,
Eine gelassene Sicht aufs Sein zu finden.
Starrwütige Dogmatik ziehe von dannen,
Wollen wir das wahre Leben ergründen.

Kannst du auf Worte und Sätze hören,
Wenn gedacht, bevor sie gesprochen?
Kannst du sie stoppen, wenn sie stören?
Oder wirken sie wild hervorgebrochen?

Doch Gedanken sind kein heißer Vulkan.
Man kann zumeist bewusst sie zähmen.
Sie führen uns in Freiheit oder in Wahn,
Erzeugen Freude in uns oder grämen.

Denken dient erst einmal dem Überleben.
Überleben sichern: basale Hirn-Funktion.
Wir Menschen oft in Gefahren schweben.
Sicherheit war Jahrtausende lang Illusion.

Meist ward Mitwelt ängstlich abgescannt:
Droht Gefahr von Mensch, Tier und Natur?
Ob ein Schnee-Sturm tobt oder es brennt,
Formte Denken und die Gehirn-Struktur.

Denken war meist an Gefahr orientiert.
Negatives, Störendes erhielt Gewicht.
Im Kampf wird Schönes meist ignoriert.
Man sieht die Rosen-Knospe dann nicht.

Stein-Zeit-Programm, unsere Tier-Natur:
Alles in Genen und Kleinhirn gehortet.
Spult automatisch ab wie von der Schnur,
Wird ein Ereignis als bedrohlich geortet.

Kommt man mit Situationen nicht klar,
Wird Flucht-Angriff-Reflex ausgelöst.
Archaisch, wie Stein-Zeit-Mensch war,
Nacken-Haar aufgestellt, Zähne entblößt.

Oder man schaltet das Notprogramm ein:
Nerven-System macht, das wir erstarren.
Die Lage schient ohne Ausweg zu sein.
Auf dieser Erkenntnis starr wir beharren.

Doch wir sind inzwischen derart zivilisiert,
Dass wir Instinkte kaum noch brauchen.
Zivilisatorische Zähmung nun dazu führt,
Dass wir zergrübelnd uns schlauchen.

Ich darf vor Chef nicht Zähne blecken,
Zeige eher gute Miene zu bösem Spiel.
Muss Aggressionen in mir verstecken,
Egal, ob mir solch ein Vermeiden gefiel.

Lippen schließend halt ich mich zurück,
Lächle müde, obwohl Wut in mir keimt.
Heuchle: Danke. Ich wünsche dir Glück.
Kiefer wird starr, die Lunge verschleimt.

Da lohnt es sich, neue Wege zu gehen,
Jenseits Archaik der Stein-Zeit-Höhlen.
Wir können lernen, uns zu verstehen
Ohne Fliehen, Angriff, tierisches Grölen.

Wir können lernen, gewaltfrei zu werden,
Bedürfnisse samt Gefühlen zu erkennen.
Um unser Seelen-Heil nicht zu gefährden,
Muss man einander Bedürfnis benennen.

Wir können Stein-Zeit-Mustern entsteigen.
Sind nicht archaisch fest vorprogrammiert.
Wenn bei Disstress zur Archaik wir neigen,
Wird dieser Stress konstruktiv abgeführt.

Man kann Stress aus dem Körper strampeln,
Man kann seine Wut auf ein Kissen schlagen.
Man muss keinen schlagen, niedertrampeln.
Gewaltfrei gelingt eher, sich zu vertragen.

Denken wir auf die Bedürfnisse ausrichten:
Was brauche ich? Was muss von mir weg?
Was wünsche ich? Auf was will ich verzichten?
Was ist hier nur Mittel? Was ist hier Zweck?

Denken verbinden mit den echten Gefühlen:
Bei Verlust passt es meist, traurig zu sein?
Wut wird wohl Rolle zum Abgrenzen spielen?
Wieso diese Einsamkeit, sobald ich allein?

Herkömmliches und neues Denken

Wie denken wir, unser Handeln betrachtend?
Welche Wirkungen beziehen wir dabei mit ein?
Und welche Zusammenhänge klug beachtend
Können wir handelnd noch wirksamer sein.

Wollen wir befriedigend Lernen und Leben,
Komplexität und Dynamik des Seins erfassen,
Um uns klar mit wirklicher Welt zu verweben,
Müssen veraltete Denk-Weise wir loslassen.

Neu-Denken ist kooperativ und einbeziehend.
Alt-Denken war Ausgrenzung und Konkurrenz,
Einseitig, Schuld zuweisend und polarisierend.
Dies Alt-Denken ich ersetzt, zumindest ergänz.

Neu-Denken ist mehrperspektivisch, zirkulär,
Geht davon aus, dass in Systemen wir leben,
Getrenntes, nur Singuläres gibt es nicht mehr,
Es kann nur Vielfalt der Vernetzungen geben.

Im Alt-Denken werden Gegensätze überbetont,
Werden Widersprüche gegeneinander gestellt.
Linear logisch ist man eher zu denken gewohnt.
Logisch und linear ist nicht Mensch noch Welt.

Alt-Denken lebt noch vom Entweder-Oder.
Begrenzen, Kontrastieren und Unterscheiden.
Denken scheint klar, doch ist geistiger Moder.
Man wird derart meist Schiff-Bruch erleiden.

Alt-Denken liebt entgegenstellendes Aber.
Verliebt in Prinzipien und Entschiedenheit,
Erscheint denen Konsens-Suche als Gelaber,
Die noch nicht zu gemeinsamem Tun bereit.

Ideen und Positionen werden starr vertreten,
Meist situations- und personen-unabhängig.
Erstarrt wie ein fanatisches Unkraut-Jäten,
Da Wildkräuter-Kauf nicht am Markte gängig.

Moralisierendes Denken in Begrifflichkeiten
Fernab sinnlich-konkreter Lebens-Entfaltung
Kann vielen schlechtes Gewissen bereiten,
Doch dient es kaum zur Lebens-Gestaltung.

Hochmoralisch, abstrakt und politisch korrekt,
Dennoch unnütz, im Wesens-Kern lebensfern,
Weil sich Denken nicht ins Handeln erstreckt,
Derart ich Handeln nicht zu durchdenken lern.

Von Handlungs-Wirkungen her ist zu denken.
Was bewirkt das, was ich hier sage und mache.
Auf Beziehungen ist unser Denken zu lenken.
Es geht primär um uns, sekundär um die Sache.

Solange man den Rahmen nicht mit benennt,
Zwischen Wissen und Handeln Desintegration,
Bleiben Aktionen und deren Reflexion getrennt,
Bleibt ein wirksamer Wandel zumeist Illusion.

Besonders perfide: pseudointegratives Denken,
Dieses unechte, additive Zusammenführen,
Um sich Mühen zum Konsens zu schenken,
Anschauung und Gesicht nicht zu verlieren.

Aus Einerseits-Andererseits wird Kompromiss,
Eine nur scheinbare Lösung der Probleme.
Man bleibt sich Ursprungs-Positionen gewiss,
Bestimmt eine Mitte, eine für beide bequeme.

Dabei ist es für Weiterentwicklungen wichtig,
Ergebnisoffen in klärende Dialoge zu gehen,
Sich zu lösen von altem Falsch oder Richtig,
Aus Perspektiven anderer Welt zu besehen.

Kein Feilschen, was vom Alten beizubehalten,
Sondern die Frage ist: Was tut uns beiden gut?
Probleme echt lösen, nicht nur stur verwalten.
Konsens anzustreben braucht Loslassemut.

So ein Schein-Eindruck von Ausgewogenheit,
Lösung, mit der beide Seiten leben können,
Verdeckt Ich-Bezogenheit und Verlogenheit
Von Menschen, die nicht sozial sein können.

Scheingebildetes Flach-Denken, weit verbreitet,
Vieler Sonntags-Redner rhetorisches Kalkül,
Steter Bildungs-Verflachung den Weg bereitet.
Der Geist der Gesellschaft steht auf dem Spiel.

Wer Frage stellt, suche nach Antworten dafür.
Wer Antworten hat, möge in Frage sie stellen.
Keine Gewissheiten mehr ohne jedes Gespür,
Das Paradoxe in unserem Sein zu erhellen.

Der Zweifel bleibe der Bruder vom Glauben,
Mit Paradox und Vagheit heißt es zu leben,
Doch ohne uns Mut zu Konsens zu rauben.
Erkenntnis geschieht im ewigen Streben.

Zirkulär und rekursiv

Neu-Denken vollzieht sich häufig in Kreisen,
Auch in Spiralen oder in liegenden Achten.
Solche Metaphern nur die Richtung weisen.
Nur nicht sie über Gebühr ausschlichten.

Selten verhalten sich Ereignisse nur linear
Als reine Ursache-Wirkungs-Geschehen.
Meist werden Wechsel-Wirkungen offenbar,
In denen Ursachen mit Wirkungen stehen.

So kann die Wirkung ebenso Ursache sein.
Gegenläufige Denke macht ebenfalls Sinn.
Verwirrung stellt sich im Denken nur ein,
Solange ich noch rein linear gepolt bin.

Kontextbezogen

Ereignisse werden nicht isoliert betrachtet,
Nur im Zusammenhang, in dem sie stehen,
Details wie auch das Ganze werden beachtet,
Dass Nebenwirkungen uns nicht entgehen.

Was bildet für dieses Ereignis den Rahmen?
Wie wirkt auf uns ein der Geist dieser Zeit?
Wer sagt hier wozu und warum ja und amen?
Wer ist hier wozu und warum nicht bereit?

Kleine Ursache kann Riesenwirkung erzielen,
Je nachdem, auf welchen Kontext sie trifft.
Lerne, mit Vorder- und Hintergrund zu spielen:
Mal blicke aufs Weiße, mal blicke auf Schrift.

Mehrperspektivisch

Individual-Elend durch Perspektivlosigkeit:
Man weiß nicht mal, was man selber will.
Sozial-Elend, da ich nicht zu Wechsel bereit,
Ich nur aus meiner Sicht Bedürfnisse still.

Eindenken und Einfühlen: Zauber-Worte,
Die uns öffnen für uns und für die andern,
Uns hineinversetzen in aller Wesen Orte,
Wenn wir die Erden-Zeit durchwandern.

Was brauche ich? Und was brauchst du?
Was braucht die Menschheit, was Natur?
Wie wirkt es auf dich zurück, was das tu,
Und wie spüre ich deine Handlungs-Spur?

Wie erlebe ich die Situation? Wie du sie?
Was sind dabei deine, was meine Werte?
Wie erreiche ich dich eher, wie eher nie?
Was wohl der andere von mir beehrte?

Integrativ-dialektisch

Wege zum Konsens und aus Problem,
Führen zumeist durch unser beider Mitte.
Suche nach Konsens ist selten bequem,
Doch dabei entsteht das kreative Dritte.

Wir verlassen die Ausgangs-Position,
Beenden durch Und unser Polarisieren.
Erweitere Sicht auf Mitwelt ist der Lohn,
Wenn wir aus Mitte heraus balancieren.

Mitte erlebt als schöpferische Indifferenz
Jenseits meiner alten Verfangenheiten.
Aus dieser Mitte heraus ich dich ergänz,
Befreien wir uns von Vergangenheiten.

Es heißt, sich aus Herkunft zu befrei'n,
Sofern Tradition Denken beschneidet.
Wieso lassen wir uns nicht auf uns ein,
Dass niemand hier Niederlagen erleidet?

Entwicklungsdynamisch

Jede Entscheidung und jedwedens Handeln,
Ganz egal ob als Tun oder als Unterlassen,
Wird unsere Lebens-Bedingungen wandeln.
Verlangt von uns, uns daran anzupassen.

Wir steigen nie zweimal in denselben Fluss,
Auch wenn es uns oberflächlich so erscheint.
Jeder Mensch sich ständig wandeln muss,
Auf dass er bleibt mit der Mitwelt vereint.

Um nicht Kontakt zur Mitwelt zu verlieren,
Zu uns nach innen, zu euch nach außen,
Heißt es, hier achtsam zu experimentieren,
Wirkungen zu sehen, die davon ausgeh'n.

Gedanken-Hygiene

Dass mir Mieses immer wieder geschieht,
Stets vom Pech verfolgt, ist nun mal so.
Stier, Aszendent Schütze. Schicksals-Lied,
Aus Sternen gesungen, macht nicht froh.

Als Kind ging es mir oft an den Kragen,
Lebte ich schlecht mit meinem Geschlecht.
Ich darf anscheinend lebend nichts wagen,
Weil sich ein Wagnis sogleich an mir rächt.

Ach, ist das ein Graus, was ich da sehe.
Möchte am liebsten Augen verschließen.
Bleibe bei Grausen jedoch in der Nähe.
Scheine Elendes heimlich zu genießen.

Mitwelt ist schlecht und sehr gefährlich.
Man kann hier niemandem vertrauen.
Der ist verlogen. Doch ich bin ehrlich.
Ich würde ihn am liebsten verhauen.

Gut, wenn man den empfindlich bestraft,
Wenn er Menschen derart verprügelt.
Früher wurde, wer prügelte, versklavt,
Ins Verließ geworfen, Tor versiegelt.

Ist dir bewusst, dass, wenn du denkst,
Elektrik, Chemie den Leib durchflutet,
Du denkend die Aufmerksamkeit lenkst?
Deine Gedanken hast du dir zugemutet.

Jeder Gedanke durchzuckt das Gehirn.
Es feuern Abermillionen Nerven-Zellen.
Gedanken-Vergleich durchrast die Stirn
Meist unter den Bewusstseins-Schwellen.

Gefahr-Denken schüttet Hormone aus,
Die auf Angriff oder Flucht vorbereiten.
Allein da ich denke: „Das ist ein Graus.“,
Hormon-Schub wird mich lange begleiten.

Elektrische Gedanken sind eher schnelle,
Hormon-Chemie ist vergleichsweise träge.
Chemie verweilt eine Weile an der Stelle,
Die aktiviert wird, wenn ich mich aufrege.

Jede egal wie aktivierte Körper-Erregung,
Wirkt auf Gefühle und Gedanken zurück,
Bringt rückwirkend Denken in Bewegung.
Oft Gedanken ans Elend statt ans Glück.

So wirkt noch lange auf Körper und Geist,
Was einst als einzelner Gedanke begann,
Die Lokomotive unseres Lebens entgleist,
Weil Gedanke Schienen verbiegen kann.

Schreckens-Gedanken putschen uns auf,
Werden mit Horror-Erinnerung bereichert.
Einverleibt, gefühlt nehmen sie ihren Lauf.
Das alles wird tief in Zellen gespeichert,

Leib wird zum Speicher trüber Gedanken.
Unsere Muskeln verhärten sich kristallin.
Erinnerungs-Spuren von unserem Zanken.
Versteckter Schreck, da wir uns anschrie'n.

Leib-Krug zerbricht, das Fass läuft über.
Dem Inneren wird unser Treiben zu bunt.
Signale für Schwäche ersäuft man lieber.
Der Körper wird krank, die Seele wird wund.

Das wollen wir weder sehen noch hören.
Penetrant ignorant bleibt alles beim Alten.
Alles, was in Frage stellte, würde stören.
Nur nicht verantwortlich selbst gestalten.

Wir putzen uns zweimal täglich die Zähne,
Doch dürfen Gedanken uns verschmutzen.
Zahnputz ist selbstverständliche Hygiene.
Doch düsteres Denken will keiner putzen.

Düster-Denken kreierte Abwertung und Angst.
Beides erzeugt in uns mehr dunkle Gefühle.
Wenn du dir ausdenkst, dass du nicht langst,
Gehst du eher unter im Konkurrenz-Gewühle.

Also hören wir nicht auf krause Gedanken.
Aus unseren Ohren ist fast aus dem Sinn.
Mögen Planken des Schiffs auch wanken.
Was macht's, da ich nicht der Käpten bin.

Doch auch Gedanken, die wir ignorieren,
Treiben in uns hormonaufladendes Spiel.
Man muss gefährliches Denken aufspüren,
Weghören, verdrängen nützt nicht so viel.

Doktor, mein Herz rast, Druck ist hoch.
Haben Sie für mich eine passende Pille?
Vorbeugen soll ich. Soweit kommt das noch.
Für Entspannung fehlt Zeit mir und Wille.

Machen Sie sich doch nicht lächerlich.
Wie sollen Gedanken mir denn schaden?
Mancher mag das glauben, nicht aber ich.
Da könnte ich gleich im Kräuter-Sud baden,

Kamillen-Tee trinken anstelle des Weines,
Horoskope erstellen, um zu entscheiden.
Verglichen mit dem Blödsinn ist ein kleines
Herz-Flimmern sicher das bessere Leiden.

Denken macht krank. Dass ich nicht lache.
Es wird hier doch viel zu wenig gedacht.
Wenn ich einmal eine Denk-Pause mache,
Dann du armes Deutschland, gute Nacht.

Was sagen Sie da? Es geht ums Grübeln.
Um Gedanken, die nicht mehr enden wollen.
Um Situationen, die wir uns noch verübeln.
Sie meinen Sätze, womit wir uns grollen?

Ob ich schlafen kann ohne Tabletten-Gabe?
Ob mein Puls bisweilen langsam schlägt?
Ob ich auch Zeiten zum Innehalten habe?
Ob ich mitteile, wenn mich etwas bewegt?

Meine Frau fragte mich ähnliche Sachen.
Die macht Yoga und was mit Feldenkrais.
Die hat Zeit für sowas. Die hat gut lachen.
Doch bei mir im Büro läuft das Telefon heiß.

Pillen würden nur Symptome abschwächen.
An den Ursachen wäre damit nichts getan.
Ursachen-Verleugnung könnte sich rächen.
Was verdienen Sie mit dem Vorbeuge-Wahn?

Sie meinen, sie bekämen nichts extra dafür.
Nur den Normalsatz fürs Beratungs-Gespräch.
Ein Idealist als Arzt, und sowas passiert mir.
Hören Sie auf. Gehen Sie mir aus dem Weg.

Soweit Abwehr-Gefechte, wenn Neues droht,
Bei dem, was Disziplin des Denkens betrifft.
Doch in Dauerabwehr man seelisch verroht.
Notwendige Lern-Prozesse werden umschifft.

Erst denkt man düster, dann wird man krank,
Dann nimmt sich ein Arzt für Aufklärung Zeit.
Man will das nicht hören, gerät dabei in Zank,
Düstereres Abwehr-Denken macht sich breit.

Düster-Denken absorbiert Lebens-Energie,
Die für freudvolle Lebens-Gestaltung fehlt.
So zerbricht der Lebens-Glück überm Knie,
Der Wege zur Gedanken-Missachtung wählt.

Hat man Kraft unserer Gedanken kapiert,
Schaut fremder Denk-Verstümmelung zu,
Dann scheint es, als werde man parodiert:
Wer unlängst selbst so dachte, warst du.

Zu

Zwei Buchstaben bilden
Winziges, mächtiges Wort.
Treibt es doch zu Gefilden
Meines Elends mich fort.

Den einen zu dünn, anderen zu dick,
Für einige zu klug, für viele zu dumm,
Ist Leben bedauerliches Missgeschick.
Nehme ich mir mein Hiersein krumm.

Sollte ich einmal nicht mit mir rechten,
Hadern sicherlich alle anderen mit mir.
Eigeninteressen erkennend verfechten,
Für sowas hatte noch nie ich Gespür.

Ich bin falsch, komme nicht zur Ruh.
Muss beständig rackern und streben.
Dieses sich gegen mich wendende Zu,
Raubt mir fast alle Freude am Leben.

Mit Zu wird ein Lebens-Teig angerührt,
Der mir die Wege zum Glück verklebt.
Dies Unfrieden stiftende Zu dazu führt,
Dass man weit neben dem Leben lebt.

Ich bin zu schlau oder aber zu dumm,
Je nachdem, von wem ich umgeben.
Zu-schlau-Sein nehmen andere krumm,
Mit Zu-dumm-Sein will ich nicht leben.

Ich bin häufig zu müde oder zu wach.
Bin auch vorwiegend viel zu sensibel.
Dass ich mich mit Zu so runter mach,
Schien mir bisher im Leben nicht übel.

Mich zu beurteilen, bin ich so gewohnt,
Dass ich das meist nicht mehr merke.
Kein Lebens-Bereich bleibt verschont.
Selbst-Abwertung scheint meine Stärke.

Zwei Buchstaben reichen,
Mir den Tag zu verderben.
Zu lässt Freude weichen,
Lässt Sinn-Gefühl sterben.

Wo ich herkam, war Welt ziemlich eng,
Mit einer Fülle von Ge- und Verboten.
Weshalb ich mich heute noch beschränkt,
Anstatt pralles, wildes Sein auszuloten.

Darf anscheinend nicht zu mir stehen,
Mir Fehler und Schwächen verzeihen.
Denke: Nachsichtig auf sich zu sehen,
Muss man sicher irgendwann bereuen.

Kann entscheiden, damit aufzuhören,
Mich mit anklagendem „Zu“ zu impfen.
Oder mich weiter seelisch zu zerstören,
Durch lange gut geübtes Beschimpfen.

Statt nach Glück im Leben zu trachten,
Erlaube ich mir streng keine Schwächen.
Will Glückssucher aber nicht verachten.
Habe Sorge, mich an ihnen zu rächen.

Dieser Seins-Entwurf wirkt wie pervers,
Zufriedenheit wird daraus nicht keimen.
Gibt es für mich keinen besseren Vers,
Als abwertende Zu-Sätze zu reimen?

Statt zu verbieten, möchte ich erlauben,
Statt nur zu müssen, möchte ich dürfen.
An Gutes, Stärken möchte ich glauben
In meinen künftigen Lebens-Entwürfen.

Mit Erlauben und Dürfen werde ich frei,
Das Wort Zu wird mich nicht verdrießen.
Fehler und Schwächen ich mir verzeih.
Kann so endlich mein Leben genießen.

Zwei Buchstaben weichen,
Ich muss Elend nicht erben.
Das Zu lässt sich streichen,
Zu kann endlich sterben.

Sekundärer Bedenken-Gewinn

Es muss in deinem Leben gar nichts los sein,
Um dich mag es friedlich sein, heimelig, sozial.
Auf einmal fällt dir ein düsteres Ereignis ein,
In dir wird es gefährlich. Das Außen wird fahl.

Elendig zu sein, reicht es, Elend zu denken:
Künftiges befürchtet, Vergangenes erweckt.
Dies auszureden, kann anderer sich schenken.
Eigen-Gedanke die Fremd-Meinung verdeckt.

Ahnst du destruktive Gedanken im Kopp,
Die in dir sogleich miese Gefühle erzeugen,
So setze entgegen nachdrückliches Stopp.
Musst dich diesen Gedanken nicht beugen.

Kannst innehalten und Gedanken befragen:
Was habe ich davon, dass ich euch denke?
Und was passiert mit mir, sollte ich wagen,
Dass ich euch keine Beachtung schenke?

Ist das, was ich ausgedacht, wirklich wahr,
Oder dient das dazu, mich zu begrenzen?
Denke ich Gedanken vielleicht darum gar,
Konsequenzen wieder einmal zu schwänzen?

Ersatz-Gedanken ersetzen mein Handeln.
Ich denke und denke, statt etwas zu tun.
Geschickt sie alles in Nicht-Tun wandeln:
„Berühre die Aufgabe nicht. Lass sie ruh'n.“

Oder Ersatz-Aktionismus ersetzt Denken:
„Damit möchte ich mich nicht befassen.
Nachdenklichkeit kann ich mir schenken.
Ich kann dies Tun nicht einfach lassen.“

Ob denken statt tun oder tun statt denken:
Die Frage ist, was ich dadurch vermeide.
In welche Richtung würde ich mich lenken,
Da ich mich gegen Vermeiden entscheide?

Was wäre, wenn ich nicht genau wüsste,
Ob Lage-Einschätzung wahrhaft stimmt?
Was wäre, wenn ich die Frau jetzt küsste,
Und sie mir Zärtlichkeit nicht übel nimmt?

Ich vermute, dann hätte ich ein Problem.
Könnte Selbst-Wert-Mangel nicht erhalten.
Doch diese Mangel-Annahme ist bequem.
Risiko vermeidend bliebe alles beim Alten.

So bleibe ich doch lieber beim Grübeln:
Findet sie mich sympathisch oder nicht?
Wird sie mir mutiges Handeln verübeln?
Schlägt sie eventuell mir ins Angesicht?

Bedenken, Vermuten können stabilisieren,
Halten risikoreiches Handeln von mir fern.
Scheinbar kann Schlimmes nicht passieren.
Also vermute ich: „Niemand hat mich gern.“

Da ich Kontakt-Risiken ängstlich vermeide,
Meide ich auch den Umgang mit Frustration.
Wie sehr ich auch unter Kontakt-Mangel leide,
Angst vor Zurückweisung ist größere Fron.

So dreht sich Mühl-Rad der Überlegung:
Man wägt und wägt und wägt und wägt.
Ersetzt wird Risiko, riskante Bewegung,
Was irgendwann auf Kreis-Lauf schlägt.

Grübel-Gedanken schein schlüssig kreisen.
Deshalb ist Aussteigen aus ihnen schwer.
Wenn wir sie nicht in Schranken weisen,
Ist Lebens-Freude-Akku irgendwann leer.

Bedenken zeigen vorübergehend Gewinne,
Vermiedenes sucht sich besondere Ventile.
Mit Bedenken ich Leiden niemals entrinne.
Stattdessen wähle gern ich lebendige Ziele.

Das wäre ja gelacht

Gedanke formt geistige Eigenwelt
Aus Wort, Zahl und Bild-Symbolen.
Bewusstsein ins Zentrum gestellt,
Ist Seins-Freude da kaum zu holen.

Bewusstsein: summiertes Denken.
Man denkt stets voraus und zurück.
In die Gegenwart einzuschwenken,
Gelingt nur denkfrei im Augenblick.

Lebens-Welt wird immer virtueller.
Joystick ersetzt Schaffens-Freuden.
Alltags-Rad dreht sich stets schneller.
Gedanklich wir Handeln vermeiden.

Wenn Tun durch Denken ersetzt,
Wird Dasein allmählich zerdacht,
Handlungs-meidend Vitalität verletzt,
Wird zunehmend weniger gelacht.

Schwermut wächst, da Mut schwer,
Anzupacken, anstatt zu zergrübeln.
Kommt wer mit Taten-Lust naiv daher,
Handlungs-Freude wir ihm verübeln:

Das sind unausgegorene Sachen.
Hast du das auch restlos bedacht?
Was wäre, wenn alle das machen?
Dann würde viel häufiger gelacht.

Wer zuletzt lacht, lacht am besten.
Ist es das, warum ich nicht lache?
Man muss alles sorgsam austesten.
Weh, wenn ich spontan was mache.

Kein Erspüren, kein intuitives Ahnen.
Kleinteil-Aspekt wird ausanalysiert.
Es geht ans planen, planen, planen,
Dass nichts Unkalkuliertes passiert.

In Industrie-Welt ist Planen ein Kult.
Wer nicht mitspielt, wird Außenseiter.
Jene am Wachstums-Mangel schuld,
Die einfach leben, entspannt, heiter.

Was wäre dabei, grübelte ich nicht?
Was verlöre ich ganz ohne Sorgen?
Welcher Hintersinn verlangt Verzicht
Auf frohes Heute, seliges Morgen?

Welches Konzept liegt mir zugrunde,
Das einengend die Freiheit verhindert?
Was in mir verlangt zu dieser Stunde
Dass urteilend Freude man mindert?

Hab ich Problem oder bin ich Problem,
Da ich mich nicht davon lösen kann?
Mag sein, dass ich mich fühlend schäm,
Darum aufs Denken ich mich besann.

Ist es möglich, dass ich hier etwas tu?
Bin ich gelähmtes Schicksals-Opfer?
Geht Ändern nicht oder ist es Tabu?
Für wen oder was halt ich den Kopf her?

Wer in mir verurteilt, ich wäre böse,
Würde ein zu leichtes Leben führen,
Weil ich meine Probleme nicht löse?
Wer verbietet, Probleme zu negieren?

Heiter, leichtfüßig und unbeschwert,
Lebendig, munter, gefühlvoll und frei,
Wird Leben nicht länger abgewehrt,
Erfindet man sich verantwortlich neu.

Lachen schafft freudige Leichtigkeit,
Trübe-Denken zerplatzt und verfliegt.
Blickt man auf das, was uns erfreut,
Elends-Gedanke uns kaum verbiegt.

Wort-Wahl, Rat-Geber-Stimmen und Erlebens-Weisen

Wort-Wahl

Worte machen Bilder, die blenden,
Blick auf wahres Leben verstellen.
Lass uns Worte achtsam verwenden,
Um uns die Tage nicht zu vergällen.

Wir haben guttuende Worte verloren
An Bedeutungen, die beschränkend.
Ich habe viele für mich neu geboren,
Qualität meines Daseins bedenkend.

Gutmütig ist in mir der Mut zum Guten,
Ohne weltfremd zu agieren oder naiv.
Schlechtmütigkeit ist keinem zuzumuten.
Pessimistisch hängt Seins-Segen schief.

Gleichgültig meint nicht abgestumpft.
Ich habe erlaubt, mir Urteil zu sparen.
Nicht mit Unterschieden aufgetrumpft,
Da gleiche Gültigkeiten wichtig waren.

Was gemein haben, ist nicht gemein.
Nichts drängt, mich zu unterscheiden.
Lieber Gleicher unter Gleichen sein,
Als auserwählt Einsamkeit zu leiden.

Wenn ich kritisiere, verurteile ich nicht,
Sondern ich lege klare Kriterien an.
Kritisierend sitze ich nicht zu Gericht,
Weil keiner über andere richten kann.

Kritik tut gut, wenn Wert-Maßstäbe
Miteinander entwickelt, darum geteilt.
Wenn ich dir Rückmeldungen gebe,
Wirst du klarer, bist du wenig verpeilt.

Wertvoll meint: angefüllt mit Werten,
Die wir beachten und anerkennen.
Werte werden zu guten Gefährten,
Von denen wir uns ungern trennen.

Wertvoll meint selten nur noch teuer.
Echt Wertvolles gibt es kaum für Geld.
Freunde, Freude und Liebe ich feier'
Als Werte, die kostenfrei man erhält.

Vertrauensselig meint, ich vertraue gern,
Bin selig, mir dies Vertrauen zu gönnen.
Skepsis hält uns von Zuversicht fern,
Weil wir uns übers Ohr hauen können.

Ich gebe dir viel Vertrauens-Vorschuss.
Vertrauen gestaltet man besser aktiv.
Mit Misstrauen ist so lange Schluss,
Wie dem Vertrauen nichts zuwider lief.

Man muss sich trauen zu vertrauen.
Vertrauen entsteht nicht von allein.
Vertrauen muss man ehrlich erbauen.
Transparenz und Offenheit muss sein.

Freundlich ist nicht nur hohle Phrase,
Sinnleer in Gruß-Formel geschrieben.
Freundschaft ist Begegnungs-Oase
Mit Chance, sich beizeiten zu lieben.

Gut tut, wie ein Freund zu handeln:
Ehrlich, klar mit Humor und Respekt.
Was uns ärgert, können wir wandeln.
Was uns freut, wird nicht versteckt.

Herzlich meint: aus vollem Herzen,
Hoffen und Sehnen drückt es aus.
Im Herzen leuchten Friedens-Kerzen,
Kommt man gemeinsam nach Haus.

Herzerfrischend meint. Das ist neu.
Frisches ist zwischen uns geschehen.
Wagemutig, nicht schüchtern, scheu,
Wir Lebens-Chance entgegen gehen.

Der liebe Gott ist ein Gott der Liebe.
Liebe nicht Urteil noch Rache kennt,
Keinen bestraft Gott für seine Triebe,
Kriege nie recht und nötig er nennt.

Ein lieber Gott ist nicht voller Zorn,
Der Blitz schleudert, Ernte verhagelt.
Dem ist auch nicht ein Sohn gebor'n,
Zorn zu stillen ans Kreuz genagelt.

Luzifer bleibt ein Träger des Lichts.
Schöpfer lässt Geschöpf nie fallen.
Herrscher-Mythologie, sonst nichts.
Nur aus Angst vom Teufel wir lallen.

Gutgläubig glaube ich an das Gute,
Dass jeder Heilendes in sich ahne.
Bei Unheil ist mir traurig zu Mute,
Folge ich nicht Verfolgungs-Wahne.

Gutmensch ist ein Mensch, der gut,
Der Folgen seines Handelns bedenkt,
Der viel für eine bessere Zukunft tut,
Der Achtsamkeit auf Heilsames lenkt.

Ich liebe dich, ohne mich anzubiedern.
Ich bin weder bieder noch erleuchtet.
Du musst meine Liebe nicht erwidern.
Doch Erwidern Augen mir feuchtet.

Bin gerührt ich, wird mein Herz berührt,
Werden Wunden der Isolation geheilt.
Einsamkeits-Angst ihre Macht verliert,
Wenn man sich liebend entgegen eilt.

Ich nenne dich mein, doch nicht Besitz.
Obwohl Fürwort Besitz-Stand anzeigt.
Liebend ist dein und mein wie ein Witz.
Kein Besitz ist mir liebend zugeneigt.

Da der Worte Bedeutung nicht bliebe,
Missbraucht sind die Worte oft krumm,
Wüsste ich wortlos, dass ich dich liebe,
Mag dich auch lieben, wenn ich stumm.

Wörter der Art und Weise

Wörter treten in Resonanz mit Erleben,
Entfalten richtungsweisende Qualität.
Welche Färbung dem Erleben wir geben,
Ergibt sich durch Wahl der Modalität.

In unserer Sprache sind neun Verben,
Die zu beachten sich seelisch lohnt,
Weil sie Erleben tatkräftig einfärben,
Je eine Seins-Weise ihnen innewohnt.

Ob ich muss oder soll, darf oder kann,
Mag, möchte oder will, brauche, lasse
Oder all dieses verneine, irgendwann
Finde ich mich oder ich mich verpasse.

Die Worte kann man munter mischen:
Möchte ich Können? Darf ich Wollen?
Brauche ich Sollen? Mag ich Müssen?
Oder lasse ich das Müssen und Sollen?

Ich will es nicht, aber soll es können.
Ich brauche nicht, was ich nicht mag.
Was ich kann, möchte ich mir gönnen.
Ich darf lassen, was mir ward zur Plag.

Müssen und Sollen

Solange man ständig muss und soll,
Verliert man sich selbst aus dem Sinn.
Müssen und Sollen finde ich nur toll,
Wenn ich meiner selbst unsicher bin.

Müssen und Sollen: Zwang mit Qual,
Für Freiheits-Liebende nicht das Wahre,
Zwingen raubt uns die Freude der Wahl
Von nach der Wiege bis vor die Bahre.

Möchten und Wollen

Unser Verlangen: ich möchte, ich will,
Sanfter Wunsch, druckvolles Fordern.
Möchten ist eher eindrücklich und still.
Wollen ist mehr ein deutliches Ordern.

Dein Wollen ist meinem Sollen gleich.
Auf diese Art entsteht leicht Hierarchie,
Bei Druck ich mich nach innen schleich.
Im fernen Inneren erreichst du mich nie.

Dürfen und Können

Ich darf. Du erlaubst, ich erlaube es mir.
Erlaubnis gibt Freiraum zum Handeln.
Solange ich ein Leben in Freiheit führ,
Fällt mir leichter notwendiges Wandeln.

Gut, wenn Dürfen mit Können vereint,
So dass neues Gutes entstehen kann.
Wer umsetzt, was vielen nütze scheint,
Fängt Sinnvolles mit seinem Leben an.

Mögen und Brauchen

Man braucht nicht alles, was man mag.
Man mag nicht alles, was man braucht.
Was du magst, gut, wenn ich es ertrag.
Forderndes Brauchen Freiheit staucht.

Wahres Brauchen wendet unsere Not.
Wenn wir erhalten, was hier benötigt:
Zuwendung, Sinn, Wasser und Brot,
Erleben wir uns als frei und bestätigt.

Lassen

Wer lassen kann, findet Gelassenheit.
Lassen meint, sich von altem zu lösen.
Loslassen macht selten arm, meist weit.
Festhalten ist Sein in Haken und Ösen.

Gelassen werden und nichts hinterlassen,
Was andere einengt, schädigt und quält.
Wir müssen die Zukunft nicht verprassen.
Das Handeln allein und nicht Vorsatz zählt

Wirk-Bausteine

Zu Tun gemengt kleine wirksame Worte,
Die Konturen klären oder verwischen,
Öffnen oder schließen Geistes-Pforte
Zum Wachen oder Im-Trüben-Fischen.

Gerade kleine Worte haben viel Macht:
Ja, nein, gut, schlecht, falsch, richtig
Haben oft Unglück ins Leben gebracht.
Kleinigkeiten sind für uns meist wichtig.

Wertende Worte, die wir übersehen,
Machen uns dumm, Druck oder vage.
Wenn wir deren Wirk-Kraft verstehen,
Befreien wir uns von heimlicher Plage.

Dumm-Macher

Verallgemeinerungen trüben den Blick
Lassen uns resignieren, lähmen Initiative:
Alles hier verhindert stets all mein Glück.
Immer sagt jeder, ich sei nur die Naive.

Verallgemeinern lässt uns keinen Raum,
Irgendwas zu ändern, Neues zu erfahren:
Dass nur ich dauernd, ertrage ich kaum,
Immerzu, nie anders in all diesen Jahren.

„Wirklich immerzu?“, könnte man fragen.
„Hast du noch nie etwas anderes erlebt.
Wie kannst du nur so ein Leben ertragen,
An dem derart zäh Gewohnheit klebt?“

Dumm-Macher gilt es zu hinterfragen:
War das ohne Ausnahme immer so?
Will wirklich keiner Neuanfang wagen?
Sind wirklich alle hier darüber froh?

Druck-Macher

Dazu diese Worte mit starkem Appell:
Das ist unbedingt sofort zu erledigen.
Es ist dringend, tu es jetzt auf der Stell,
Aufschublos, sonst wird es schädigen.

Gern in Kombination mit Muss und Soll.
Das macht im Leben ordentlich Druck.
Druckvolles Leben ist aufregend, toll.
Mach sofort mit! Gib dir kräftigen Ruck!

Leben mit kräftigen Ausrufe-Zeichen:
Das ist zwingend, unverrückbar wahr.
Dafür gehe ich hier sogar über Leichen.
Seins-Hass im Hintergrund wird offenbar.

Ist das wirklich immer alles so wichtig?
Was geschähe, träte jenes nicht so ein?
Woher weißt du, was falsch oder richtig?
Wer gab dir wann diesen Maßstab ein?

Vage-Macher

Schließlich die Gummi-Worte zum Dehnen
Von Handlungen bis hin ins Nimmerland.
Man könnte das vielleicht mal erwähnen.
Irgendwie, irgendwann, ach wie interessant.

Möglicherweise hat das noch etwas Zeit,
Wahrscheinlich erledigt sich das schon.
Womöglich ist irgendwer alsbald bereit.
Später wird manchmal daraus ein Lohn.

Mal sehen, was sich da machen lässt.
Bald schaue ich mir das mal genauer an.
Ich lege mich hier und heute nicht fest.
Ich werde wie immer tun, was ich kann.

Wann genau wird wer was genau tun?
Wo und wie genau kann man es seh'n?
Ich werde mit dem Nachfragen nicht ruhn
Mit Ziel, dass wir klar zueinander steh'n.

Doch manchmal tut uns Vagheit wohl,
Hat uns in Schwernis der Mut verlassen.
Aufmunternde Sprüche klingen dann hohl.
In Trüben will Optimismus nicht passen.

Möglicherweise ist Licht am Tunnel-Ende,
Wenn wir die letzte Kurve durchlaufen.
Wahrscheinlich kommt dann die Wende.
Mag sein, wir lächeln und verschnaufen.

Fazit

Achten wir darauf, was Worte anrichten.
Man kann mit Wirkung auf sich beginnen.
Ob sie etwas wachrufen oder vernichten?
Aussprechen, hinhören und sich besinnen.

Die Wirk-Kraft unserer Worte anerkennen.
Bauen sie mich auf? Helfen sie mir weiter?
Sich von störenden Worten trennen können.
Wer sich beschimpft, wird seltener heiter?

Wörter, die eher beengten

Prolog

Müssen, sollen, nicht lassen und dürfen,
Einschränkungen der Freiheit der Wahl.
Behindert in unseren Seins-Entwürfen.
Für Selbst-Verwirklichung ist das fatal.

In der Erlebens-Welt des Sollte-Ismus
Kommt gut klar, wer sich aufgegeben.
Wer niemals darf, stets soll und muss,
Muss auch nicht verantwortlich leben.

Es ist nicht so sehr äußerer Zwang,
Der uns von Lebendigkeit distanziert.
Zwang im Inneren macht uns krank,
An Herz-Unterkühlung man erfriert.

Zwänge, die wir als Kind erfahren,
Von Menschen, denen wir anvertraut,
Als Angst wir im Herzen bewahren.
Aus Angst werden Zwänge erbaut.

Einstmals habt ihr mich gezwungen,
Meist im Glauben, sowas täte mir gut.
Mich Zwingen ist mir selbst gelungen,
Doch ohne zu spüren, wie weh das tut.

Welt des Zwangs ist uns allzu vertraut,
Überall Gesetze, Gebote und Verbote.
Gesellschaft, auf Misstrauen gebaut,
Produziert massenhaft lebende Tote.

Zwänge entfalten einengende Kraft.
Leib-Zellen ziehen sich zusammen.
Zäh-träge fließt unser Lebens-Saft,
Obwohl wir dem Kosmos entstammen.

Zwangs-Welt der Ahnen in uns west.
Unterdrückung, Krieg steckt in Zellen.
Nur liebevoll achtsam man sich löst
Von Zwängen, denen wir uns stellen.

Wir lösen uns vom Zwangs-Gewissen,
Überprüfen jedes Sollen und Müssen,
Entfernen aus den Lebens-Entwürfen
Unnötiges Nicht-Lassen, Nicht-Dürfen.

Inneres Müssen

Eigenes Ich-Muss will mir was gebieten.
Ich zwinge, bevor mich andere zwingen.
Zaudere ich, lese ich mir die Leviten.
Oft gilt es, Taten zu Ende zu bringen,

Auch Taten, die besser nicht begonnen,
Weil ihre Auswirkungen kaum bedacht.
Taten, durch die nur wenige gewonnen,
Als Nutznießende noch an der Macht.

Muss sofort, immer - höchster Zwang.
Hochdruck ist auf seelischem Kessel.
Ständiges Müssen macht Seele krank.
Selbst-Befehlen wird geistige Fessel.

Nicht machend lauert das Ungemach.
Selbst-Bestrafung folgt auf dem Fuß.
Ängstlich gebe ich den Geboten nach.
Was ich will, zählt nicht, wird diffus.

Müsste offenbart Wissen um Pflicht.
Doch Möglichkeits-Form schränkt ein.
Ich müsste meint. Ich tue es nicht.
Nicht-Tun wird so schlimm nicht sein.

Eigentlich müsste ich meint: Garantiert
Werde ich die Forderung nicht erfüllen.
Das Risiko der Bestrafung wird riskiert
Um eines Hauchs von Freiheit willen.

Dabei spaltet sich die Persönlichkeit
In angepasste und rebellische Teile.
Mit Müsste ist man mit sich im Streit.
Man verteilt und empfängt die Keile.

Müssen, von außen angetragen

Manche sind froh, wenn sie müssen,
Wenn andere ihnen etwas befehlen.
Das trennt sie von ihrem Gewissen.
Sie brauchen nicht selbst zu wählen.

Hört man sich Kriegs-Verbrecher an:
Sie erleben sich oft nicht als schuldig.
Ich habe es nur auf Befehl hin getan,
Wiederholen sie eiskalt und geduldig.

Mancher wird in Befehls-Welt verrückt.
Müssen weckt auch Widerstands-Geist.
Man fühlt mit Muss sich unterdrückt.
Für Freiheit auf Gehorsam man schießt.

Aufgezwungenes Müssen spaltet in
Links-rechts, rebellisch-angepasst.
Unter Druck gestaltet niemand Sinn.
Es wird gejubelt oder aber gehasst.

In Kultur voller Regeln und Zwang
Leben Menschen im Not-Programm.
Überlebens-Trieb sagt: hier entlang.
Kompromisse ich besser verdamme.

Radikalisierung deutet darauf hin,
Dass viel zu viele Zwänge erfahren.
Vergessen ist, dass ich liebevoll bin
Jenseits der Ängste und Gefahren.

Selbst um den Preis von vielen Toten
Nicht zum Verzicht auf Müssen bereit,
Lebt man im Land mit vielen Geboten
In lebensfeindlicher Vergangenheit.

Wer gegen äußeres Muss rebelliert,
Ohne sein inneres Muss zu befrei'n,
Immer wieder neue Zwänge gebiert.
Zum Neuanfang reicht nicht ein Nein.

Zum Wandel von Lebens-Entwürfen
Gilt es, positive Ziele auszumachen,
Braucht man statt Müssen ein Dürfen,
Um nicht erneutes Leid zu entfachen.

Inneres Nicht-Dürfen

Zu Geboten sich Verbote gesellen.
Müssen, durch Nicht-Dürfen perfekt,
Wird Zugang zur Freude verstellen.
Irre, wenn Zwang nicht verschreckt.

Nicht-Dürfen beschreibt oft ein Tabu.
Überschreitend Schreckliches droht.
Mir ist, als schaue ein Straf-Gericht zu.
Mein Gewissen gerät in höchste Not.

Nicht-Dürfen ist weitgehend irrational.
Kampf gegen das ungezogene Kind.
Tabu verletzend leidet man Seelen-Qual,
Obwohl andere selten betroffen sind.

Beengt wird der Möglichkeits-Raum.
Man verliert sich in trister Resignation,
Verabschiedet sich vom Lebens-Traum,
Hat für Träumende nur Spott und Hohn,

Redet sich ein: Leben müsse so sein.
Nicht-Dürfen sei von uns bestimmt.
Am besten, man zieht andere hinein,
Indem man Lebens-Lust ihnen nimmt.

Man wird radikal und fundamental.
Jedes Tabu hat schon seinen Sinn.
Mir ist egal, was der anderen Moral,
Weil auf der rechten Seite ich bin.

Abweichen wird machtvoll bekriegt.
Tust du, was ich mir nicht erlaub,
Wirst du von mir verfolgt und besiegt.
Auf die Knie mit dir in den Staub.

Nicht-Dürfen, von außen angetragen

Müssen erzwingt von uns ein Tun,
Nicht-Dürfen erzwingt Unterlassen.
Gefesselt und geknebelt bleibt nun
Nach, sich und die Welt zu hassen.

Man hasst oft nicht die, die zwingen,
Denen man ausgeliefert ist oder war,
Will eine Anerkennung ihnen abringen,
Verleugnet sein Eigenes dafür sogar.

Mit mächtigem Aggressor identifiziert
Wechselt man zur Seite der Macht,
Auch wenn man sich dabei verliert.
Perverses Opfer wird meist erbracht.

Nicht-Dürfen ist Unterlassen-Müssen.
Drohung gegen Tun liegt in der Luft.
Lass ab: Rein bleibt dein Gewissen.
Priester Kirchen-Moral von Kanzel ruft.

Straf-Angst über Eigeninitiative hängt.
Lieber lebend nichts Neues riskieren.
Neufreude wird weit zurück gedrängt.
Seele beginnt erstarrend zu frieren.

Neben Erstarrung wächst tiefer Groll.
Überall ein Nicht-Sollen, Nicht-Dürfen.
Ich bekomme allmählich die Nase voll
Von beschränkenden Seins-Entwürfen.

Wer bist du, dass du mir sagen darfst,
Was ich zu tun und zu lassen habe?
Das Dasein, das du für mich entwarfst,
Verkennt total meine Lebens-Aufgabe.

Wer bist du, der mich lobt oder tadelt,
Urteilend über mein Dasein bestimmt.
Ein jeder nur selbst sein Leben adelt,
Indem er eigenen Lebens-Weg nimmt.

Inneres Sollen

In mir ist irgendein bindender Drang,
Engendes Gefühl von Verpflichtet-Sein.
Unausweichliches: Hier sollst du entlang.
Auf Eigenwillen lass dich lieber nicht ein.

In mir droht düstere Über-Ich-Instanz:
Dass du mir ja nicht tust, was du willst!
Tu, was du sollst, und tu es auch ganz.
Gut ist, wenn du deine Pflichten erfüllst.

Wer aus mir spricht, klingt wie fremd.
Drängt in Hintergrund, was mir eigen.
Spontanes in mir wird stark gehemmt.
Bloß nicht das wahre Wesen zeigen.

Lebendiges Dasein gepackt in Rollen.
Man tut nur das, was sich so gehört.
Kein wirkliches Wollen, nur ein Sollen.
Und wer aus der Rolle fällt, der stört.

Sollen, von außen angetragen

Du sollst, verweist auf fremde Moral,
Jemand von außen gibt mir etwas vor.
Forderung schränkt mir ein freie Wahl.
Mit Erwartungen liegt man mir im Ohr.

Sollen ist Handeln auf anderer Geheiß.
Sollen von Verantwortung entlastet.
Sollen ist gut, solange ich nichts weiß.
Mein Gewissen bleibt unangetastet.

Irgendwann habe ich die Nase voll
Vom ewigen Herumkommandieren.
Immer wieder dies Ich-Soll, Ich-Soll.
Man kann mitten im Ofen erfrieren.

Inneres Nicht-Sollen

Nicht-Sollen klingt wie Schwachverbot,
Dass man geschickt umgehen kann.
Höchstens kommt in Gewissens-Not,
Wer sich kontrolliert fühlt irgendwann.

Nicht-Sollen klingt irgendwie vage.
Einsehbares Erklären oft unterbleibt.
Wo kein Kläger ist, ist keine Klage,
Außer das Nicht-Sollen ist einverleibt.

In uns herrscht ein Tut-Man-Nicht,
Eine Instanz mit anklagender Moral,
Die moralin-drohend mit uns spricht,
Schaffend diffuse Gewissens-Qual.

Gegen Nicht-Sollen wehrt sich Trotz.
Mit einem Mir-Doch-Egal man es tut.
Heule ich später Wasser und Rotz,
Erfahre ich klar: Es tat mir nicht gut.

Tut-Man-Nicht ist ein Ahnen-Dämon.
Verbote ohne Sinn und Verstand.
Nicht-Sollen gab es immer schon,
Hatte Vorfahren fest in der Hand.

Dagegen hilft unser Hinterfragen:
Hat das Nicht-Sollen tieferen Wert?
Hatte es Sinn in vergangenen Tagen
Oder war es schon immer verkehrt?

Was sollte Nicht-Sollen verhüten?
Wem bot das Nicht-Sollen Schutz?
Wer soll wem was damit vergüten?
Für wen ist Nicht-Sollen zum Nutz?

Ist da null Nutzen, lässt man es los.
Nicht-Sollen macht nicht länger Sinn,
Schränkte ein der Altvorderen bloß.
Ich nicht mehr davon betroffen bin.

Nicht-Sollen, von außen angetragen

Nicht-Sollen ist oft Zwitter-Situation.
Ich weiß nicht, was stattdessen zu tun?
Freiheits-Ängste Gehorsame bedroh'n.
Nicht-Sollen, was soll das denn nun?

Du sagst mir: Was ich tue, geht fehl.
Also soll ich es besser unterlassen.
Viel klarer wäre für mich ein Befehl:
Was würde dir ersatzweise passen?

Als Kind habe ich allzu oft gehört:
Lass das, tue dies oder jenes nicht.
Nicht-Sollen hat mich stets gestört,
Da auf die Art Kontakt man abbricht.

Kontakt bricht ab zu meinem Spiel,
Nähe büße ich zugleich ein zu mir,
Aus Angst, du hältst von mir nicht viel,
Verliere ich auch noch Nähe zu dir.

Ich soll lassen, weil es dir nicht passt:
Hör auf zu weinen. Zappel nicht rum.
Abwürgen ist mir heut noch verhasst.
Alternativlosigkeit nehme ich krumm.

Sage mir deutlich, ob ich das muss.
Dein Nicht-Sollen ist mir viel zu vage.
Unklarheiten sind mir ein Verdruss.
Ich ziehe mich zurück und verzage.

Sollte ich das oder soll ich das nicht.
Spiel-Raum bleibt zum Entscheiden.
Du sagst, du handelst mit mir nicht.
Nicht-Handeln kann ich nicht leiden.

Zusammensein braucht Verhandlung,
Braucht Erklärung, Sinn und Zweck.
Ohne Absprache keine Wandlung.
Befiehst du mir nur, tauche ich weg.

Verbieten, Befehlen, Strafen, Loben,
Unterdrückung und Besserwisserei,
Beziehung-Killer durch unten und oben:
Auf die Art zu leben, ist für mich vorbei.

Inneres Nicht-Lassen

Veränderung erfordert ständiges Lösen
Von veralteten Werten, Bildern, Ideen.
Da wir in starren Gewohnheiten dösen,
Wird Entwicklung nicht vorwärts gehen.

Nicht-Lassen-Können: Festhalte-Zwang.
Nichts kann Mensch für immer erhalten.
Wo Besseres entsteht, geht es entlang.
Mensch-Sein braucht aktives Gestalten.

Also lasse ich los und lasse mich ein,
Offen für all das, was geschehen mag.
Es darf Überraschendes dabei sein.
Jeder Tag ist für mich ein neuer Tag.

Doch dann steigt Angst in mir empor,
Es beginnt Feilschen und Kalkulieren:
Wird das Neue besser als das zuvor?
Oder werde ich loslassend verlieren?

Gewohnheits-Sucht hat uns fest im Griff.
Für die Zukunft gibt es keine Garantie.
Klar ist: Wer ängstlich auf Wandel pfißt,
Erlebt einen Wandel zum Besseren nie.

Alltags-Zwang durch Gewohnheits-Ritual
Wird nur selten als einengend erfahren.
In Habens-Zivilisation scheint es normal,
Wenn wir möglichst viel aufbewahren.

Ding-Welt-Ballast legt sich aufs Leben.
Was man besitzt, ersetzt, wer man ist.
Mehr und mehr nehmen, weniger geben.
In des Lebens Sau-Stall türmt sich Mist.

Erkaltete Freundschaft, weiter gepflegt,
Hindert, wärmende Kontakte zu finden.
Herz-Raum mit Altlast komplett belegt:
Im Glück wird solch Weg nicht münden.

Nicht-Lassen wirkt als subtiler Zwang.
Schwer, sich gegen ihn zu erwehren.
Ab wann macht uns Festhalten krank?
Ohne Loslassen gibt es kein Gebären.

Nicht-Lassen, von außen angetragen

Lass nicht locker! Du schaffst das schon!
Halte durch! Lass dich nicht abschütteln!
Beiß dich fest und Karriere ist dein Lohn!
Nur nicht am Leistungs-Prinzip rütteln!

In Welt der Spezialisten zählt der, der
Schneller als andere, höher und weiter,
Verliert den Überblick mehr und mehr.
Das Ergebnis ist für Mitwelt nicht heiter.
Die Menschheit ist dazu geschaffen,

Als Ganze sinnschaffend zu kooperieren
Anstatt sich gleich Kosmetik-Käfig-Affen
In sinnloser Aufgabe isoliert zu verlieren.

Wenn wer dich anfeuert, festzuhalten,
Schau, ob dir das langfristig behagt.
Festhalten ist nur halbes Gestalten.
Wer festhält, nichts Neues mehr wagt.

Bewahren ja, aber nicht um den Preis,
Dass kein Raum mehr für Experimente.
Das Leben gerät auf ein Abstellgleis,
Wenn Unsägliches ich nicht beende.

Es ist nützlich, lernen wir loszulassen,
Stellen wir Geben über das Nehmen.
Leistungs-Coaches darum nicht passen,
Weil sie unser Ganz-Werden lähmen.

Lösen und Spannen, Halten und Lassen,
Passiv und aktiv, dein integrierender Weg.
Sollte Begleitung dir nicht dazu passen,
Wähle dir andere, das ist dein Privileg.

Inneres Brauchen

Brauchen zu kennen ist wertzuschätzen.
Was sind meine Bedürfnisse, elementar?
Deren Unkenntnis kann Leben verätzen.
Machen wir uns unsere Bedürfnisse klar?

Wir brauchen zum Atmen saubere Luft,
Wasser und Nahrung zum Überleben.
Wir überleben schwer Beziehungs-Kluft.
Beziehungslos kann es uns nicht geben.

In unserem Bedürfen sind wir nicht frei.
Eigenständigkeit erweist sich als Illusion.
Zur Befriedigung ist stets Mitwelt dabei.
Die Mitwelt ist Außenseite jeder Person.

Es gäbe keine Atemluft ohne Pflanzen,
Ohne Luft gäbe es kein tierisches Leben.
Wir sind stets Teil vom großen Ganzen.
Erhalten uns, da wir Beziehung anstreben.

Wir sind auch Pflanzen, sind auch Erde,
Sind Wasser, Sonne, Luft und Gestein.
Lebens-Sinn und Existenz ich gefährde,
Schätze ich mich als getrennt davon ein.

Sind integraler Teil von sozialen Netzen,
Hervorgegangen aus Eltern und Ahnen.
Unvernetzt wir unsere Seelen verletzen.
Seelenkundige uns zu Bindung mahnen.

Unverbunden wird Mensch verkümmern.
Ohne Mitgefühl und liebende Resonanz
Wird sich Seelen-Zustand verschlimmern.
Durch Liebe werden wir Menschen ganz.

Ein Brauchen gerät uns dann zu Zwang,
Wenn wir zu sehr in Bedürfnisse verstrickt,
Die uns einsam machen, müd und krank,
Mit denen Verbundenheit uns nicht glückt.

Ersatz-Befriedigung, Schein-Bedürfnis
Schräge Menschen-Bilder, Trieb-Theorien
Befördern oft unser inneres Zerwürfnis
Je mehr wird uns und Mitwelt entflieh'n.

Glauben zu brauchen macht uns eng.
Mit Brauchen berührt man die Triebe.
Je mehr ich an Trieb-Befriedigung denk,
Je mehr verkümmern Freiheit und Liebe.

Was brauchst du? Was ist dein Begehrt?
Sind wir wirklich der Begierden Sklave?
Begierden schon, doch Leben ist mehr,
Weit mehr als begierdenfreie Enklave.

Sexual-, Aggressions- und Todes-Triebe,
Triebe zur Selbst- und zur Art-Erhaltung.
Nirgendwo steht im Mittelpunkt die Liebe,
Scheint unbedeutend für Seins-Gestaltung.

Wenn Liebe, dann mit Arbeit kombiniert.
Liebe für sich ist kein hinreichender Wert.
Wer ein Leben nur der Liebe wegen führt,
Der lebt triebtheoretisch total verkehrt.

Denn ein dunkles, triebhaftes Innenleben
Bestimmt meist unseren Daseins-Verlauf.
Triebe insgeheim am Schicksal weben.
Komm, gib doch jeglichen Eigensinn auf.

Selbst-Verwirklichung erscheint illusionär,
Denn Unbewusstes leitet unser Geschick.
Tun wir nicht, als ob Leben anders wär.
Geilheit samt Tod sitzen uns im Genick.

Halt stopp, wir sind nicht triebversklavt.
Unbewusstes ist keine Folter-Kammer.
Wer liebt, der wird nicht dafür bestraft.
Schluss mit pessimistischem Gejammer.

Wahres Brauchen ist keine Sklaverei.
Brauchen schafft Verbindung zur Welt.
Verbindung als Liebe macht uns frei.
Freiheit uns wahrhaft lebendig erhält.

Brauchen, von außen angetragen

Glaubt wer zu wissen, was ich brauche,
Bin ich eher skeptisch und distanziert.
Friedens-Pfeife mit denen ich rauche,
Wo ich weiß, ich werde nicht verführt.

Man verführt mit Befriedigungs-Ersatz,
Redet uns oft unsinniges Brauchen ein.
Sucht man außen nach einem Schatz,
Stellt nur Ersatz-Befriedigung sich ein.

Jagd nach Befriedigungs-Surrogaten
Nützt nur Händlern und Fabrikanten,
Den Reichen, Banken und Potentaten,
Die ihr Bedürfnis das unsrige nannten.

Statt Freiheit verkauft man Zigaretten,
Statt Mobilität bietet man Automobile,
Als Kontakt-Ersatz bieten Handels-Ketten,
Chat-Rooms an und Computer-Spiele.

Es kann für Entwicklung hilfreich sein,
Lässt man andere aufs Leben schauen,
Uns von falschem Brauchen zu befrei'n,
Leben auf wahren Brauchen zu bauen.

Wahres Brauchen pfeift auf Sachen,
Die selten, knapp, begehrt und teuer.
Fragt gern: Wo kann ich mitmachen?
Fest Vorgegebenes ist nicht geheuer.

Unverkennbar der Ding-Welt Faszination.
Offensichtlich: Man hat ja, was man hat.
Doch Haben erweist meist sich als Illusion.
All diese Dinge machen Seele nicht satt.

Wahres Brauchen will sich beteiligen,
Will Entstehungs-Hintergrund wissen.
Zwecke nicht die Mittel beliebig heiligen.
Unwissenheit wird nicht zu Ruhe-Kissen.

Herkunft der Waren wird oft verborgen.
Was wie gefertigt ward, weiß man kaum.
Der Sklaven Arbeit, der Bauern Sorgen
Wirken ein auf unseren Lebens-Raum.

Wahres Brauchen erfragt Gerechtigkeit:
Wurde wer ausgebeutet oder betrogen?
Wie steht es zudem um Nachhaltigkeit?
Wurde Zukunft der Enkel einbezogen?

Immer mehr Rohstoffe werden knapp.
Zugleich weltweit Überproduktionen.
Die Menschheit schaufelt sich ihr Grab
In Welt, die wir gemeinsam bewohnen.

Wahres Brauchen erhält Ressourcen.
Nur was nachwächst, wird ausgewählt.
Weil wir uns als Teil der Natur sehn,
Wird nichts verschwendet oder gequält.

Wie können wir unsere Kinder lieben,
Wenn wir ihnen nur Mist hinterlassen,
Da Schulden und Atom-Müll geblieben,
Werden uns die Nachfahren hassen.

Wahres Brauchen erscheint eher leer,
Lässt Unnützes und Überflüssiges weg,
Verwirklicht Leit-Satz: Weniger ist mehr,
Sucht nach Einheit von Mittel und Zweck.

Qualität geht dann endlich vor Quantität.
Nicht mehr Menge ist entscheidend.
Im Mittelpunkt das Gemeinsame steht.
Keiner wird ausgegrenzt, weil leidend.

Was noch gut ist, wird gern getauscht.
Was noch haltbar ist, wird nicht zerstört.
Mode wird nicht mehr so aufgebauscht.
Mit Charme, nicht Klamotten man betört.

Wer schenken kann, der wird schenken.
Was benötigt wird, wird man bekommen.
Geschicke wir wieder selbst mehr lenken.
Holen uns zurück, was uns genommen.

Inneres Nicht-Wollen

Ein Nicht-Wollen ist nicht wirklich frei,
Wenn falsche Bescheidenheit es ziert.
Wenn was ich wünsche, anderen einerlei,
Solch Verzicht oft Verbitterung gebiert:

Immer komme ich im Leben zu kurz.
Keiner berücksichtigt, was ich brauche.
Was ich will, ist denen doch schnurz.
Mir ist, als lebe ich in stinkiger Jauche.

Ein Ich-Will-Nicht ist oft zu hartes Nein.
Besser: Ich will nicht dieses, nicht jetzt.
Zurückweisung kann verletzend sein.
Gut, wenn man nicht unnötig verletzt.

Ängstigt mich etwa, was geschähe,
Forderte ich an der Stelle: „Ich will.“,
Entstände zu viel Distanz oder Nähe?
Wäre das mir zu fade oder zu schrill?

Könnte dabei was Neues geschehen,
Das ich nicht voll kontrollieren kann,
Das ich nicht allein kann übersehen?
Finge dabei was Überraschendes an?

Welche Abwehr löste das in mir aus,
Sagte ich ungewohnt hier einmal ja.
Worauf liefе dieses Ja bei mir hinaus?
Für wen ist eigentlich mein Leben da?

Bin ich so frei, nein oder ja zu sagen,
Oder zwingt sich Nicht-Wollen mir auf?
Was will ich meiden, was nicht wagen?
Wo steht nur die Falle, in die ich lauf?

Nicht-Wollen, von außen angetragen

Es kann nicht sein, dass du das willst.
Das kann und wird doch nicht klappen.
Da du so deine Abenteuer-Lust stillst,
Muss ich die Beziehung zu dir kappen.

Starkes Wollen macht Beteiligten Angst.
Da Dialog-Bereitschaft kaum gespürt.
Je härter du forderst oder verlangst,
Je mehr das in Isolation dich führt.

Ich will nicht, dass du so etwas willst,
Meint oft nur: Und wo bleibe dabei ich?
Indem du dir deine Wünsche erfüllst,
Denke ich, du lässt mich dafür im Stich.

Inneres Wollen

Dieses Ich-Will meist nicht funktioniert.
Zu viel Druck entsteht so, zu viel Muss.
Ein Ich-Will-Unbedingt wird oft sabotiert.
Mit Freiwilligkeit ist es dann Schluss.

Da vor lauter Wollen der Kessel dampft,
Droht er am Überdruck zu explodieren.
Wirkliches Wollen ist beharrlich und sanft,
Wird, vertraust du, zu gutem Ziele führen.

Wirkliches Wollen ist mehr ein Sehnen.
Es zieht dich. Du willst nicht widerstehen.
Ist mehr In-Etwas-Neues-sich-Dehnen,
Ist mehr ein Mit-seinem-Herzen-Gehen.

Wollen, von außen angetragen

Willst du nicht dein Zimmer aufräumen.
Das Chaos nimmt doch dort überhand.
Du willst doch nicht etwa stets träumen.
Benutze endlich mal deinen Verstand!

Nein, ich will nicht. Es ist mein Zimmer.
Was für dich wie Chaos, macht mir Sinn.
Vom Träumen hast du keinen Schimmer.
Zum Glück nicht nur bei Verstand ich bin.

Was man will, muss man selbst erkennen.
Fremdwollen gehört mehr in die Diktatur.
Von außen kann man Alternative benennen,
Doch niemals einfordern, streng und stur.

Wer fordert, hat mit Trotz zu kalkulieren.
Je fremdbestimmter ein Mensch, je mehr
Wird er sich in dumme Ausflüchte verlieren.
Die Vernunft kommt derart eher nicht her.

Inneres Nicht-Mögen

Mag-Nicht hat bitteren Beigeschmack.
Etwas gefällt mir dabei nicht so recht.
Ich fliehe und meine Sachen ich pack,
Sonst ergeht es mir hier noch schlecht.

Antipathie ist oft Selbst-Vermeiden.
Frag nicht, was ich an mir nicht mag.
Deine Art kann ich gar nicht leiden.
Meine Unart kommt nicht an den Tag.

Je mehr ich an der Mitwelt rummäkel',
Je weniger Menschen mir zusagen,
Je häufiger ich mich im Leben ekel,
Desto mehr lohnt es sich zu wagen,

In Richtung Ich-Mag-Nicht zu gehen,
Doch das ausschließlich nach innen,
Ekel und Abwehr in sich anzusehen,
Mit Selbst-Erkundung zu beginnen.

Man wird Höhlen-Forscher der Innenwelt,
Seilt sich mutig zum Unbewussten ab.
Erkundend man viele Fragen sich stellt
Und wartet die Antwort des Leibes ab.

Man wird Archäologe der Innenzeit,
Legt Schicht um Schicht Traumata frei,
Beleuchtet, deckt auf Vergangenheit,
Entwirft sich in seinen Träumen neu.

Man wird zum Stein-Metz seines Lebens,
Gibt seinem Sehnen eine klare Kontur.
Wird Schöpfer, wartet nicht vergebens,
Kommt den Abspaltungen auf die Spur.

Nicht-Mögen als Ekel und Antipathie:
Leit-Gefühle zur Schatten-Integration.
Nach innen ins Schatten-Reich ich zieh,
Damit ich mich endlich ganz bewohn.

Ich steige in Welt der Verletzung hinab,
Bleibe gewahr und öffne weit mein Herz,
Ertrage Moder-Geruch aus Trauma-Grab,
Identifiziere mich nicht mit dem Schmerz.

Nicht-Mögen, von außen angetragen

Dass du den magst, verwundert mich.
Der passt doch überhaupt nicht zu dir.
Die Person wirkt auf mich eher lächerlich.
Ich bitte dich, halte doch lieber zu mir.

Komm zu mir, wir bilden Kämpfer-Clique,
Die sich von anderen klar unterscheidet.
Komm, wir machen so einen auf dicke,
Dass, wer nicht zu uns halten will, leidet.

Sei mit mir nur für uns und dagegen,
Dass andere auch noch dazu gehören.
Andere sind uns sowieso unterlegen.
Andere uns nur beim Erleben stören.

Größen-Wahn, Elite und Exklusivität.
Für viele wichtig, besonders zu sein.
Ausschluss für Minderwertigkeit steht.
Auf Ausschließende falle nicht herein.

Ausschluss heißt, in sich abzuspalten,
Was nicht ins Normen-Schema passt.
Von dann an ist fern von sich halten,
Was man an Ausgeschlossenen hasst.

Im unserem Elite-Club der Fehlerfreien,
In dem sich Perfektionisten bewegen,
Ist Fehlerhaftigkeit nicht zu verzeihen,
Weil wir dann nicht mehr so überlegen.

Ab dann heißt es, Fehler zu vertuschen.
Doch kein Mensch ist immerzu fehlerfrei.
Vertuschend wir das Leben verpfuschen.
Wer stets nicht mag, wird nimmer frei.

Epilog

Hin und wieder auf seine Worte schauen:
Ist da in Worten verborgen viel Zwingen?
Muss ich an der Worte-Welt weiter bauen?
Was kann mit neuem Wort eher gelingen?

Muss ich mich mit Worten unterdrücken?
Muss das Muss und Sollen wirklich sein?
Ist Wahl-Freiheit zum Teufel zu schicken,
Oder lasse ich Freiheit per Wort-Wahl ein?

Weniger drängendes Brauchen und Wollen,
Zurückweisendes Nicht-Wollen, Nicht-Mögen,
Beschränkendes Nicht-Dürfen, Nicht-Sollen:
Das wäre zwar neu, doch käm' mir gelegen.

Wörter, die eher befreien

Selbst-Befreiung sei mein Lebens-Weg.
Wahlfrei zum Ich-Selbst-Sein ist das Ziel.
Es ist der Menschheit Daseins-Privileg,
Dass sie offen ist für Sinngebungs-Spiel.

Großteil des Elends ist menschengemacht.
Menschen, die Entwicklung verpasst,
Sind oft einfühlungsarm und unbedacht.
Wer nicht Liebe gelernt hat, eher hasst,

Hasst sich, die anderen, die ganze Welt,
Weiß nichts recht mit Leben anzufangen,
Füllt Liebes-Löcher mit Macht und Geld,
Will nach oben statt nach innen gelangen.

Macht erfährt psychische Basis im Müssen.
Im Außen durchgesetzt mit purer Gewalt.
Im Innen erhalten von strengem Gewissen.
Gewalt-Tat ist gierig, willkürlich und kalt.

Inneres Nicht-Müssen

Nicht-Müssen, welch eine Erleichterung,
Druck wird vom Leib-Kessel genommen.
Leben strömt ein. Geist wird wieder jung.
Zwingendes ist uns nicht gut bekommen.

Nicht-Müssen gibt mir die Freiheit zurück.
Ich darf jetzt endlich wieder frei wählen.
Wahl-Freiheit: Voraussetzung für Glück,
Als Gegenstück zum fordernden Quälen.

Müssen wird uns zu zu engem Korsett.
Leben beginnt erst jenseits von Zwang.
Gehorsam war nur scheinsicheres Bett.
Unsicherheit macht mich nicht mehr bang.

Ich muss nicht mehr alles perfekt können,
Ich darf endlich auch mein Eigenes tun.
Besonderes Leben mag ich mir gönnen.
Ich darf lebendig in innerer Mitte ruh'n.

Doch Achtung, diese nickligen Worte,
Wie eigentlich, mal sehen, vielleicht,
Schleichen sich ein durch Hinterpforte.
Auch Möglichkeits-Form nicht reicht.

Eigentlich müsste ich es nicht, meint:
Ich hab zwar die Wahl, doch trotzdem,
Weil es mir als nicht nötig erscheint,
Mache ich es, es mir nicht bequem.

Selbst-Bestimmung wird zur Illusion,
Wenn Nicht-Müssen missverstanden.
Zu innerer Freiheit wird das nicht schon,
Löst man sich von fesselnden Banden.

Nicht-Müssen ist Beginn vom Dürfen,
Ist lange nicht das Entwicklungs-Ziel.
Ist erst Voraussetzung zu Entwürfen
Für unser gelingendes Lebens-Spiel.

Nicht-Müssen, von außen angetragen

Sagst du zu mir, ich muss das nicht tun,
Bleibt das für mich nur unklarer Appell.
Was heißt denn dies Nicht-Müssen nun?
Welche Aufgabe tritt an dessen Stell?

Meint das Musst-Nicht, ich kann wählen.
Unterlassend mir garantiert nichts geschieht.
Oder ist es Test: „Kann ich auf dich zählen,
Ohne dass ich dir deine Pflichten gebiet?“

Wurde aus dem Muss also nur ein Sollen?
Soll ich deine Zwänge dabei übernehmen?
Soll ich, was ich muss, jetzt selber wollen,
Selbst meine Freiheits-Impulse lähmen?

Sag mir nicht, was ich muss oder nicht.
Die Hierarchie zwischen uns ist vorbei.
Deine Muss-Karte bei mir nicht mehr sticht.
Ich lasse dich frei und du lässt mich frei.

Inneres Lassen

Muss ich nicht mehr, könnte ich es lassen.
Erst Gelassenheit beendet meine Pflicht.
Viele werden beim Loslassen passen.
Sie machen weiter, doch müssen nicht.

Sie setzen Pflichten fort aus voller Brust,
Von nun an sogar sehr überzeugt und agil,
Tun dabei so, als hätten sie nie gemusst.
Ein inneres Müssen wirkt seelisch subtil.

Zuzugeben, derart fremdgesteuert zu sein,
Kratz am Metallic-Lack meiner Ego-Blase.
Man stimmt in Melodie der Führenden ein:
Wer mich führt, hat stets die richtige Nase.

Das Müssen zu lassen, ist eine hohe Kunst.
Zu tun, was man will, ist oftmals nicht leicht.
Man sinkt in der Muss-Angepassten Gunst.
Jedoch in der Gunst der Freien man steigt.

Lassen, von außen angetragen

Befreit man sich von dem Müssens-Wahn,
Wechselt Weltsicht von Zwang zu Dürfen.
Treten andere Begleitende auf den Plan,
Solche mit gelasseneren Seins-Entwürfen.

Gestik, Sprache, Haar-Schnitt, Kleidung, Art,
Als wenn man gelangt in eine andere Welt.
Turnschuhe, T-Shirt, dazu Drei-Tage-Bart.
Statt des Fünf-Sterne-Hotels lieber ein Zelt.

Mensch, lass dich doch ein wenig gehen,
Lass Fünfe beizeiten auch mal grade sein.
Kannst viel mehr auf innere Werte sehen.
Öffne mutig dich! Lass zu! Lass dich ein!

Dieweil kann man leicht in Trotz verfallen:
Was weiß die oder der, wie es mir geht?
Gelassen bin ich gern, doch nicht bei allen.
Die hier sind wohl auf geistiger Null-Diät.

Lass solche Begleitenden ruhig reden.
Auf diese Art wollen die ihr Ego füttern.
Als Vorbilder brauchen wir nicht jeden.
Klugscheißerei muss nicht erschüttern.

Inneres Dürfen

Dürfen meint, sich Erlaubnisse geben,
Etwas zu tun oder es aber zu lassen.
Erlauben bringt uns Freiheit ins Leben:
Ich muss mich nicht länger so hassen.

Dürfen bewirkt: Ich gebe mir Raum,
Mich an Unbekanntem zu erproben.
Von Dürfen reden wir demnach kaum,
Wenn alte Gewohnheiten in uns toben.

„Ich darf Zähne putzen.“, klingt schräg,
Es sei denn, man hat bisher gemusst.
Das Dürfen ist mehr wie ein Privileg,
Von dem man zuvor nichts gewusst.

Dürfen schafft in uns seelische Weite.
Wir dürfen endlich hier experimentieren.
Neuangst weicht schrittweise beiseite.
Wer Fehler macht, muss nicht verlieren.

Dürfen erlaubt uns, suchend zu sein.
Dürfen gestattet uns auch zu finden.
Wir laden Stärken und Schwächen ein,
Um Krisen konstruktiv zu überwinden.

Wir dürfen lachen und dürfen weinen,
Dürfen jederzeit dumm sein wie klug.
Wir müssen nicht als klug erscheinen.
Vom Schein-Leben haben wir genug.

Dürfen öffnet uns Möglichkeits-Raum.
Leben ist nicht mehr so berechenbar.
Was morgen wird, weiß man kaum,
Wie dieses Heute gestern nicht war.

Dürfen, von außen angetragen

Sagst du mir: Du darfst glücklich sein,
Doch dies mit leichenbitterer Miene.
Lasse ich mich dennoch darauf ein.
Jeder rollt auf seiner Lebens-Schiene.

Klar darf ich endlich glücklich sein.
Selbst-Erlauben: Voraussetzung dafür.
Ob sich das Glück stellt tatsächlich ein,
Liegt jedoch stets nur zum Teil an mir.

Oder meinst du: Es wird dir gelingen,
Was mir im Leben noch nicht so gelang.
Willst du mich etwa ins Grübeln bringen,
Mich hinüber ziehen in deinen Zwang?

Für der anderen Missgunst und Neid,
Für Ratschläge, als Schläge gedacht,
Stehe zum Glück ich nicht mehr bereit.
Ich nehme nicht an, was runter macht.

Beginne doch, dir selbst zu erlauben,
Was du dir vom Leben lange erträumst.
Niemand kann dir jemals wieder rauben,
Was du dir als Chance selbst einräumst.

Doch achte darauf, wenn wir uns treffen,
Dass nicht neue Hierarchien entstehen.
Uns noch trennende Segel sind zu reffen,
Will man sich wieder in die Augen sehen.

Inneres Können

Muss ich Mieses nicht mehr tun, ist es gut.
Doch viel besser ist, ich erlaube mir Gutes.
Es erfordert von mir noch Können und Mut,
Handlungs-Impuls, dass man wirklich tut es.

Ich kann endlich, Welch ein Fest der Freude.
Ich weiß von mir, ich bin fähig, dies zu tun.
Aufgabe gelingt mir, da ich mich entscheide.
Also handele ich umgehend umsichtig nun.

Mit Ich-Kann kann auch daneben ich liegen.
Wie oft wir uns doch reichlich überschätzen.
Oder Ängste vor Versagen in uns obsiegen.
Und wir Selbst-Wert-Gefühl dabei verletzen.

Was ich noch nicht kann, kann ich oft lernen,
Vorausgesetzt es passt zu mir und ich möchte.
Dann darf ich Selbst-Zweifel in mir entfernen,
Unterstütze mich, was wirklich nicht schlecht.

Können, von außen angetragen

Wenn du überzeugt bist, es wird mir gelingen,
Ist es hilfreich für mich, das von dir zu hören.
Dein Zutrauen ich mich soll mich nicht zwingen,
Soll meine Wahl-Freiheit niemals zerstören.

Eine Rückmeldung ist ein zwiespältiges Ding,
Aktiviert es doch Sehnen nach Anerkennung.
Frei bin ich erst, sobald ich mich nicht zwing
Trotz deiner lobenden Kompetenz-Benennung.

Mach du doch mal, du kannst es doch so gut!
Tausende Alarm-Lampen dürfen dann glühen.
Dann nein zu sagen, erfordert einigen Mut.
Um innerer Freiheit willen, lohnen sich Mühen.

Kein Lob der Welt muss uns zu was zwingen,
Leben viel zu wertvoll, es zu verschwenden,
Kein Tadel sollte uns aus der Mitte bringen.
Wir stützen und schützen Herz mit Händen.

Nehmen wir Lob-Straf-Manipulatoren Macht,
Indem wir uns selbst ab nun voll anerkennen,
Wertschätzung nicht für, wie weit wir's gebracht,
Sondern dafür, dass wir bejahen uns können.

Sobald wir mit uns selbst meist sind im Reinen,
Wir uns selbst lieben und gern Liebe schenken,
Können Herrschende uns viel weniger meinen,
Auch wenn sie sich lauthals Kehlen verrenken.

Inneres Nicht-Können

Sich einzugestehen, dass man nicht kann,
Was in Situationen wie diesen wird verlangt,
Steht uns als bescheidene Haltung gut an,
An Größen-Wahn man schwerer erkrankt.

Sich einzureden, man ist stets in der Lage,
Aufgabe besser als die anderen zu packen,
Führt meist hinein in innere Pein und Klage:
Druck und Angst sitzen uns fest im Nacken.

Jedoch für den Fall, dass man das kann,
Was mit Aufgabe verbunden uns abverlangt,
Steht es für uns der Ehrlichkeit wegen an,
Dass man zu Können steht, nicht schwankt.

Oft Männer ihre Kompetenz übertreiben:
Wer angibt, sagt man, hat mehr vom Leben.
Oft Frauen ihre Fähigkeiten untertreiben:
Es wird doch sicher noch Bessere geben.

So besetzen die Männer oft Positionen
In denen vollkommen überfordert sie sind.
Dort überflüssig geworden wie Drohnen
Machen sie dank Macht nur warmen Wind.

Frauen geben sich noch oft zu bescheiden,
Lassen Vortritt denen mit zu großem Maul.
Müssen dann unter Inkompetenz leiden.
Mit Blick aufs Können ist da etwas faul.

Ein Ich-Kann-Nicht ist oft ein Nicht-Wollen,
Undurchschaubar als Unfähigkeit getarnt.
Dumm sein, auf dass andere nicht grollen:
Vor der Abwertungs-Masche sei gewarnt.

Nicht-Wollen zusammen mit Nicht-Können
Formt in uns einen seelischen Teufels-Kreis.
Auswege kann man dann kaum erkennen,
Wenn man fatale Kreis-Wirkung nicht weiß.

Wenn ich das nicht will, was ich nicht kann,
Muss ich mich nicht mit Lernen abmühen.
Meine Unfähigkeit ficht mich dann nicht an.
Doch Lebens-Chancen vorbei an mir ziehen.

Wenn ich nur das will, was ich schon kann,
Trete ich mich fest auf Gewohnheits-Stelle.
Lasse nichts Neues mehr an mich heran,
Wird Dasein recht bald zur Ödnis-Quelle.

Ein Kann-Nicht braucht ergänzendes Noch.
Noch kann ich nicht, doch ich kann lernen.
Ein in mir störendes Persönlichkeits-Loch
Bin ich ernsthaft bereit, ab jetzt zu entfernen.

Ich-Kann-Nicht ist vom Aussterben bedroht.
Sobald wir die Neuangst in uns überwinden.
Bei Anforderungen sieht man nicht mehr rot.
Man wird schon passende Lehrende finden.

Lernen ist nicht mehr Zeichen für Schwäche.
Zu lernen heißt, Geist mit Neuem zu nähren.
Mit altem Vertrauten neufreudig ich breche.
Ich darf mich erfinden, erkunden und klären.

Nicht-Können, von außen angetragen

Du sagst mir, du traust mir das nicht zu.
Ich sei dafür nicht hinreichend qualifiziert.
Dann frage ich dich: Was glaubst denn du,
Was als Mieses durch mein Tun passiert?

Ich frage dich weiter: Was sollte ich lernen,
Was genau ist zu können, was zu wissen,
Um Kompetenz-Defizit in mir zu entfernen:
Was wäre die Kür, was wäre das Müssen?

Kann es sein, dass du dich selbst nicht traust,
Noch unperfekt eine Aufgabe zu übernehmen,
Deshalb so streng und stur nur um dich haust:
Wer nicht alles gut kann, sollte sich schämen.

Man kann nicht erst lernen, danach erst leben,
Um nur nie irgendwelche Fehler zu machen.
Vollständige Fehler-Freiheit wird es nicht geben.
Allzu komplex sind dafür die wichtigen Sachen.

Doch bedanke mich bei dir für dein Mahnen,
Achtsam an jede Aufgabe heran zu gehen.
Mögliche Fehler, die schon voraus wir ahnen,
Müssen so nicht so gravierend geschehen.

Inneres Möchten

Ich möchte ist meist Ausdruck von Sehnen.
Ich wünsche mir manches so sehr von dir,
Ich hoffe, ich darf mich bei dir anlehnen.
Weil ich ganz allein mit mir meistens frier.

Sagst du zu mir nein und ich spüre Grollen,
Und ich ziehe beleidigt darum eine Flunsch,
War das Möchten in Wahrheit ein Wollen,
War es eher Forderung, weniger Wunsch.

Sage ich: „Ich möchte.“ und meine ich muss,
Falle weit ich zurück ins uns zwingende Sein.
Doch mit Zwangs-Vokabeln ist jetzt Schluss,
Denn Zwang war nur groß, als ich noch klein.

Glücks-Pendel zur falschen Seite schwankt,
Ist man ernst, verbissen und übermotiviert.
Richtiges Leben ruhiges Sehnen verlangt,
Auf dass das Ersehnte so ähnlich passiert.

Wenn Bedürftigkeit aufrichtig wir etikettieren
Unsere Wunsch-Gefühle einander benennen,
Können wir Kontakt zu Vertrauten verlieren,
Wenn Worte wir nicht unterscheiden können:

Ich-Möchte lässt anderen immer freie Wahl.
Ich-Brauche offenbart anderen innere Not.
Ein Ich-Will ist für Beziehung zumeist fatal.
Andere Person fühlt sich dadurch bedroht.

Sanftes Ich-Möchte macht, dass geschieht,
Was noch keiner zuvor auf die Art bedacht.
Eine neue Idee oder ein ganz neues Lied,
Oder ein Traum, gemeinsam wahr gemacht.

Ich-Möchte ist offenes, zartsanftes Wollen,
Vision von kostbar werdender Begegnung.
Mit Herzen: klaren, reinen, starken, vollen,
Gelingt uns des Augen-Blickes Segnung.

Möchten, von außen angetragen

Wissen andere denn, was ich möchte?
Natürlich nicht. Sie können nur fragen.
Doch wenn Fragen, dann bitte echte,
Nicht indirekt dein Bedürfnis ansagen.

Möchtest du nicht mit ins Kino gehen?
Film ist sicher auch für dich interessant.
Ich komme mit dir, willst du ihn sehen.
Doch Kino-Filme ich nie prickelnd fand.

Hier trägt mir jemand eine Initiative an.
Sage ich zu und Film war schlecht,
Habe ich Schwarzen Peter sodann:
Mir war ins Kino zu gehen nicht recht.

Gut ist, riechen wir rechtzeitig Braten,
Wenn wer hellsehend Fallen uns stellt.
Wenn andere uns ein Möchten anraten,
Ist es schief um die Beziehung gestellt.

Bedürfnis zu finden, muss man leiten.
Nur ich bin Frau oder Herr im Haus.
Andere können einführend begleiten.
Doch Gedanken zu lesen, ist Graus.

Zum Bedürfnis-Erkunden die Frage,
Die ich neufreudig an andere richte:
Was ersehntest du in meiner Lage?
Damit Bedürfnis-Gestrüpp ich lichte.

In deiner Situation wäre ich traurig.
Möchte jedoch nicht stecken bleiben.
Konflikt-Gespräch wird eher schaurig.
Doch besser als traurig ist sich reiben.

Was du mir anbietest aus deiner Sicht,
Bei Einfühlung in die Situation von mir.
Nützt und gefällt mir oder eben nicht.
In jedem Fall danke ich dir sehr dafür.

Inneres Nicht-Möchten

Ich schaue auch auf mein Unbehagen.
Es könnte Möchten noch sabotieren.
Gerade kleine und feine Sabotagen
Oft zu größeren Misserfolgen führen.

Ein Nicht-Möchten steuert den Arsch,
Umstoßend, was mit Händen erbaut.
Möchte ich zu vehement und barsch,
Der Allerwerteste mir Werte zerhaut.

Da Möchten und Nicht-Möchten klar,
Mir hinreichend deutlich, was zu tun,
Werden Lebens-Entwürfe eher wahr,
Lerne ich, in meiner Mitte zu ruh'n.

Ja braucht ergänzend oft klares Nein.
Ein So-Nicht gibt dem Leben Konturen.
Doch lass dich bei geklärten Ja voll ein,
Dann lebe jetzt und auf vollen Touren.

Nicht-Möchten, von außen angetragen

Ein Ich-Möchte-Nicht ist erst zu nehmen,
Damit ein Vorhaben gemeinsam gelingt.
Gehe nicht den Ja-Sager-Weg, bequemen,
Spürst du, dass andere Person dich zwingt.

Nicht-Möchten als Absage muss reichen.
Ein Ich-Will-Nicht ist meist nicht erforderlich.
Druck darf aus den Beziehungen weichen.
Man lässt mit Bitten sich frei, ordert nicht.

Nicht-Möchten meint: Es passt jetzt nicht -
Entweder nur heute oder ganz generell.
Wichtig ist, dass man offen darüber spricht.
Man einander nicht durch ein Nein verprell'.

Bleibt nicht bei dem Nicht-Möchten stehen.
Sagt euch, was ihr stattdessen gern wollt.
Mit Beziehung kann es nicht vorwärts gehen,
Wenn ihr wegen Zurückweisung euch grollt.

Inneres Nicht-Brauchen

Je weniger gebraucht, je mehr man frei.
Brauchen bindet meist und hält uns fest.
Wird ein nutzloses Brauchen uns einerlei,
Es sich viel beschwingter hier leben lässt.

Wir kommen mit weit weniger zurecht,
Als wir gemeinhin zu brauchen glauben.
Wir unterscheiden: Ist das Brauchen echt
Oder will mich Werbung nur berauben?

Wir lösen uns von ödem Ersatz-Konsum,
Kreieren uns lieber gleich das Original.
Erfüllung bringt uns nicht unser Eigentum,
Erfüllend ist viel mehr unsere freie Wahl.

Obacht, denn auch hier lauern Gefahren.
Weder Genuss noch Askese ist richtig.
Es gilt mehr, seine Integrität zu bewahren,
Ohne dass die Mitwelt uns dabei nichtig.

Asket verdeckt oft inneres Leiden soweit,
Dass er sich glaubt, er sei reifer und weiter.
Das ist wahrhaft falsche Bescheidenheit,
Wer so verzichtet, dünkt sich gescheiter.

Ich bin mit allem, wie es läuft, zufrieden,
Denn ich erwarte vom Hiersein nicht viel.
Bedürfnisse zu klären wird so vermieden,
Man ist arrangiert mit Vermeidungs-Spiel.

Ich hab mich um deinetwillen vergessen.
Gern arrangieren die Mütter dies Drama,
Um ihre Kinder auf die Art zu erpressen.
Fehlender Dank gibt schlechtes Karma.

Schwierig ist solch Ich-Brauche-Nicht.
Illusion heldischer Bedürfnislosigkeit.
Leben in Askese und Liebes-Verzicht.
Dazu bin ich noch nicht bis nie bereit.

Nicht-Brauchen, von außen angetragen

Zum Glück brauchst du sowas nicht.
Du bist ja durchweg so bescheiden.
Deine Zurückhaltung mich besticht.
Bedürfnislosigkeit mag ich gut leiden.

Vorsicht Falle, hier will wer versuchen,
Dich auf eine Seins-Weise festzulegen.
Will eine Eigenart fest von dir buchen,
Vielleicht, um sich nicht selbst zu bewegen.

Es kann gut sein, der andere ist zügellos
Und braucht dich maßvoll, ihn zu zügeln.
Oder er ist eher freud- und bedürfnislos,
Will sich selbst bestätigend in dir spiegeln.

Frage an ihn ist dann: Was hast du davon,
Dass ich derart brav und bescheiden bin?
Bescheidenheit ist nur Seins-Konzeption,
Für sich genommen ohne Lebens-Sinn.

Inneres Mögen

Ich mag ist Anzeichen für Sympathie.
Es gefällt mir. Ich neige mich dem zu.
Hoffentlich bin ich mit von der Partie,
Und mich selbst mögen ist kein Tabu.

Sympathie klingt erst einmal befreiend,
Weil wir andere tatkräftig mit einbezögen.
Welche Qualität hat das Mögend-Seiend:
Möchte ich oder muss ich dich mögen?

Denn Mögen hat einen Schatten-Aspekt.
Der sich verbirgt im Gewogen-Machen.
Mag sein, dass Mögen nur Angst verdeckt.
Angst verdeckt mancher mit viel Lachen.

Angst, der andere könnte mir schaden,
Bemerkte er, dass ich ihn nicht mag.
Dann muss ich seinen Zorn ausbaden.
Zorn anderer macht, dass ich verzag.

Also finde ich ihn nett und interessant,
Verdränge seine Darstellungs-Sucht.
So wird der andere Freund genannt,
Während Seele in mir das Weite sucht.

Mögen, von außen angetragen

Unfrei, die gemocht werden müssen,
Und das von vielen, wenn nicht allen.
Sie weinen schmollend in die Kissen,
Wenn sie nicht auffallen und gefallen.

Gemocht zu werden, muss ich mögen,
Andere mit Komplimenten zu umgarnen,
Zu garantieren, dass sie mich vorzögen,
Sie intrigant vor Nebenbuhlern warnen.

„Ich mag dich, du bist mir sympathisch!“,
Kann auch Aufruf zu Stillschweigen sein.
Sympathie-Bekundung macht apathisch,
Lullt Verbündete als zugleich Kritiklose ein.

Ich mag dich, kann auch heißen, ohne dich
Kann, darf und will ich nicht mehr leben.
Du bist alles entscheidender Halt für mich.
Dafür bin ich dir halt auch total ergeben

Frei sind die, die gemocht werden dürfen,
Sich rundum als liebenswert empfinden.
Sie können in ihren Lebens-Entwürfen,
Sich mit anderen Menschen verbinden.

Frei sind die, die sich mögen können,
Andere dafür nicht unbedingt brauchen,
Sich Zeiten inneren Einkehr gönnen,
In die Stille des Herz-Raums tauchen.

Aus Freiheit heraus kann man wählen:
Wie nahe möchte ich dich heute erleben?
Lebens-Zeit kann keiner mir stehlen.
Ich entscheide, die Zeit dir zu geben.