

Helmut von Bialy

# Wege ins Sein Mit Entwicklungs- Störungen umgehen lernen



**Poesie zur  
Entwicklungs-  
Begleitung**

**Berlin 2014**



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

Logo: Roger Weiler

# Inhaltsverzeichnis

<b>Sich und andere in der Entwicklung stören .....</b>	<b>8</b>
Selbststärkeniveaus und Selbstschutzmechanismen.....	8
Geringes oder niedriges Selbstniveau .....	8
Mäßiges oder mittleres Selbstniveau .....	8
Gutes, reifes oder hohes Selbst-Niveau .....	9
Persönlichkeits-Störungen.....	9
Psychotheragnostik .....	11
Man kann nicht nicht werten .....	11
Störungs- und Ressourcen-Perspektive einnehmen .....	12
Funktion der Diagnostik hinterfragen .....	14
Prozessuale Theragnostik .....	14
Theragnostik-Dimensionen.....	16
Zehn Theragnostik-Perspektiven.....	18
Perspektive 1: physikalisch-wirtschaftlich .....	18
Perspektive 2: politisch, kulturell und sozial .....	19
Perspektive 3: Persönlichkeits-Integration oder Persönlichkeits-Spaltung .....	20
Perspektive 4: philosophisch, sinn- und wertorientiert.....	22
Perspektive 5: potenzial- oder defizitorientiert.....	23
Perspektive 6: pharmakologisch-substanzbezogen .....	24
Perspektive 7: physiologisch-organkrankheitsabklärend.....	25
Perspektive 8: Psychose-Zustand und Suizid-Gefahr abklärend .....	26
Perspektive 9: psychoreaktiv-stressbezogene Störungen .....	28
Perspektive 10: persönlichkeitsgestört und fehlentwickelt.....	30
<b>Denk- und Wahrnehmungs-Störungen .....</b>	<b>32</b>
Formale und inhaltliche Denk-Störungen .....	32
Formale Denk-Störungen .....	33
Gehemmtes Denken .....	33
Verlangsamtes Denken .....	34
Umständliches Denken.....	34
Eingeengtes, verarmtes Denken .....	34
Sprung in der Platte (Perseveration) .....	34
Grübeln .....	35
Gedanken-Eingebung .....	35
Gedanken-Lautwerden und -Ausbreitung.....	35
Gedanken-Entzug .....	35
Ideen- oder Gedanken-Flucht.....	36
Vorbeireden .....	36
Gedanken-Abreißen .....	36
Gesperrtes Denken.....	37
Inkohärentes oder zerfahrenes Denken .....	37
Neuwörter (Neologismen).....	37
Konkretismus .....	37
Wahrnehmungs-Störungen .....	38
Illusion als Wahrnehmungs-Störung.....	38
Halluzination als Wahrnehmungs-Störung .....	38
Wahn-Wahrnehmung.....	39
Wahn als inhaltliche Denk-Störung .....	39
Sensitiver Beziehungs-Wahn.....	40
Beeinträchtigungs- und Verfolgungs-Wahn .....	40
Fremdschädigungs-Wahn.....	41
Schuld- oder Versündigungs-Wahn.....	41
Querulanten-Wahn .....	41
Verarmungs-Wahn.....	41
Krankheits-Wahn .....	42
Größen-Wahn (Megalomanie).....	42
Kleinheits- oder Nichtigkeits-Wahn .....	42
Todes- oder Devitalisierungs-Wahn .....	42
Eifersuchts-Wahn .....	43
Induzierter oder konformer Wahn .....	43
Erklärungs-Wahn .....	43
Wahn über Wahn .....	44
<b>Ich-Störungen .....</b>	<b>45</b>
Depersonalisation .....	45
Derealisation.....	46
Ich –Entfremdung .....	46
Erkennen und unterscheiden .....	46
Entstehungs-Hintergründe und Auswege .....	48

Bewusstseins-Störungen .....	49
Bewusstseins-Verschiebung .....	49
Bewusstseins-Trübung .....	49
Bewusstseins-Einengung .....	49
Störungen der Impuls-Kontrolle .....	50
Ausweg: Impuls-Kontrolle wiederherstellen .....	51
<b>Somatoforme Störungen .....</b>	<b>52</b>
Leib und Seele – Seele und Leib .....	52
Entstehung leibseelischer Störungen .....	53
Kooperation von Medizin und Entwicklungs-Begleitung als ein Ausweg .....	54
Bindegewebs-Massage als ein anderer Ausweg .....	54
Nichtorganische Schlaf-Störungen .....	56
<b>Süchte und Ess-Störungen .....</b>	<b>58</b>
Sucht .....	58
Formen der Ess-Störung .....	59
Ernährungs-Angst .....	60
Mager-Sucht .....	60
Ess-Brech-Sucht .....	60
Ess-Attacken .....	61
Sport-Sucht .....	61
Ess-Sucht .....	61
Entstehungs-Hintergründe für Ess-Störungen .....	62
Auswege und Vorbeugung bei Ess-Störungen .....	63
Sich annehmen .....	63
Nahrungs-Aufnahme als Sozial-Fest .....	63
<b>Suizid .....</b>	<b>65</b>
Selbst-Tötung kontra Selbst-Erhaltung .....	65
Verbote des Suizids .....	67
Enttabuisierung und Transparenz als mögliche Auswege .....	69
Freiwilligkeit bei Selbst-Tötung .....	69
Selbst-Tötung – Tabu oder Diskurs .....	70
<b>Störungen mit offensichtlichem Angst-Anteil .....</b>	<b>72</b>
Generalisierte Angst-Störung .....	72
Erlebens-Weise .....	72
Entstehungs-Hintergründe für Ängste .....	75
Ausweg: Angst akzeptieren und integrieren .....	76
Panik-Störung .....	76
Phobien .....	78
Sozial-Phobie .....	79
Erlebens-Weise .....	79
Lerntheoretische Entstehungs-Hintergründe .....	80
Psychodynamische Entstehungs-Hintergründe .....	82
Auswege: Medikamente und integrative Psychotherapie .....	82
Zwang als besondere Angst-Störung .....	83
Zwang als inhaltliche Denk-Störung .....	83
Zwangs-Ideen und -Befürchtungen .....	84
Zwangs-Impulse .....	85
Grübel- und Zweifel-Zwang .....	85
Zwangs-Themen .....	85
Zwänge im Alltag .....	86
Zwangs-Arten .....	87
Berühr-Zwang .....	87
Reinlichkeits-Zwang .....	88
Kontroll-Zwang .....	88
Ordnungs-Zwang .....	88
Zähl-Zwang .....	88
verbale Zwänge .....	88
Entstehungs-Hintergründe .....	88
Verhaltens-Therapie .....	89
Psychoanalyse .....	90
Neurobiologie .....	91

Ausweg-Angebote der Therapie-Richtungen .....	91
Verhaltens-Therapie .....	91
Psychoanalyse.....	92
Unterstützendes Vorgehen im Mitwelt-Feld .....	93
Psycho-Eduktion.....	93
Selbst-Hilfe .....	93
<b>Störungen durch Überlastung .....</b>	<b>94</b>
Anpassungs-Störungen .....	94
Abspaltungs- oder Dissoziations-Störungen .....	96
Verbinden oder trennen .....	97
Sinnvolle und störende Abspaltungen .....	98
Abspaltungs-Richtungen.....	99
Ausweg: Reintegration durch Trauma-Therapie .....	100
Akute Belastungs-Reaktion .....	102
Posttraumatische Belastungs-Störung (PTBS) .....	104
Wen trifft das Belastungs-Erleben wie?.....	104
Was geschieht der Leib-Seele? .....	105
Entmenschlichung .....	106
Erkennungs-Merkmale.....	107
Abspaltung und Verdrängung .....	108
Risiko- und Schutz-Faktoren .....	110
Kindheits-Belastungen.....	111
Widerstands-Kraft (Resilienz) .....	112
Resilienz-Kinder.....	113
Ausweg: Trauma-Therapie .....	114
<b>Störungen des Sozial-Kontaktes .....</b>	<b>116</b>
Schizoide Persönlichkeits-Störung .....	116
Erlebens-Weise .....	116
Versteckte Schizoide .....	118
Selbst-Reflexions-Intermezzo .....	118
Entstehungs-Hintergründe für schizoide Muster.....	120
Auswege: Erdung und Selbst-Kontakt .....	121
Schizotypische Persönlichkeits-Störung.....	122
Selbst-Sicht auf die Störung .....	123
Fremd-Sicht auf die Störung .....	123
Entstehungs-Hintergründe .....	124
Ausweg: Barmherzigkeit .....	126
Paranoide Persönlichkeits-Störung .....	126
Erlebens-Weise .....	127
Entstehungs-Hintergründe .....	129
Ausweg: Aggression als Vital-Impuls.....	130
<b>Gefühls-Regulations-Störungen.....</b>	<b>132</b>
Histrionische Persönlichkeits-Störung .....	132
Innenansicht .....	133
Außenansicht.....	134
Innenansicht .....	134
Ausweg: Leben ohne Maskerade .....	135
Borderline-Persönlichkeits-Störung .....	137
Innenansicht .....	137
Außenansicht.....	138
Symptom-Gruppe 1: Beziehungs-Störung.....	139
Symptom-Gruppe 2: selbstzerstörerische Impulsivität .....	139
Symptom-Gruppe 3: Stimmungs-Schwankungen.....	140
Symptomgruppe 4: Unangemessene Wut.....	140
Symptom-Gruppe 5: Selbst-Verletzung .....	141
Symptom-Gruppe 6: Fehlendes Identitäts-Gefühl .....	141
Symptom-Gruppen 7 und 8: Selbst-Wert-Mangel und Angst .....	141
Entstehungs-Hintergründe .....	142
Ausweg: Und statt Entweder-Oder .....	144
Dissoziale Persönlichkeits-Störung .....	146
Innenansicht .....	146
Dissozialität als Verantwortungslosigkeit.....	149
Instrumentell-dissoziales Verhalten .....	150
Impulsiv-feindseliges Verhalten .....	150
Ängstlich-aggressives Verhalten .....	150
Entstehungs-Hintergründe .....	151
Ausweg: Humane Sozialstrukturen.....	152
<b>Störungen des Selbst-Wertes .....</b>	<b>153</b>
Ausflug ins Selbst .....	153

Gestörtes Selbst und Ich-Fähigkeiten .....	154
Ängstlich-sensible und selbstunsicher-vermeidende	
<b>Persönlichkeits-Störung</b> .....	156
Innenansicht .....	156
Entstehungs-Hintergründe für Selbst-Unsicherheit .....	158
Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu anderen Störungen .....	160
Ausweg: Aufbau von Vertrauen .....	162
<b>Abhängige (dependente, asthenische) Persönlichkeits-</b>	
<b>Störung</b> .....	163
Innenansicht .....	163
aktiv-abhängig .....	164
passiv-abhängig.....	164
Trennungs- und Einsamkeits-Angst.....	165
<b>Innenansicht einer zwanghaften (anankastischen)</b>	
<b>Persönlichkeit</b> .....	166
<b>Passiv-aggressive Persönlichkeits-Störung</b> .....	169
Aggression und Vermeidung .....	169
Konstruktive oder destruktive Aggression .....	169
Aggressions-Hemmungen .....	171
Außenansicht der Passiv-Aggressionen .....	173
Innenansicht .....	174
Außenansicht .....	175
Entstehungs-Hintergründe für Passiv-Aggressions-Störungen .....	176
Innenansicht .....	176
Allgemeiner Ausweg 1: Aggressions-Angst überwinden .....	177
Allgemeiner Ausweg 2: Wirkungen rückmelden .....	178
Allgemeiner Ausweg 3: Selbst-Findung und Selbst-Behauptung .....	178
Allgemeiner Ausweg 4: Klares Ja und Nein.....	181
Passiv-Aggression als Verschwörung .....	183
Ausweg: Selbst-Verantwortung übernehmen .....	184
Passiv-Aggression als Kränklichkeit .....	184
Ausweg: Spiel-Verderber für Krankheits-Gewinn-Spiele werden .....	185
Passiv-Aggression als Vergesslichkeit .....	185
Ausweg: Passives als Aktives enttarnen .....	185
Passiv-Aggression als Missverständnis.....	185
Ausweg: Fünf W-Fragen klären .....	186
Passiv-Aggression als Hinhalten .....	186
Ausweg: Termine fest absprechen und konsequent werden .....	186
Passiv-Aggression als Zuspätkommen.....	187
Ausweg: Konsequent mit Konsequenzen werden .....	187
Passiv-Aggression als chronisches Helfen .....	187
Ausweg: Selbstverantwortung übernehmen .....	188
Passiv-Aggression als moralische Überlegenheit.....	189
Ausweg: Wirkung statt Absicht betrachten .....	189
Passiv-Aggression als Intellektualität .....	189
Ausweg: Beziehungs-Gefühle benennen .....	190
Passiv-Aggression als Anerkennungs-Verweigerung .....	191
Ausweg: Positive Rückmeldung einfordern .....	191
Passiv-Aggression als Skepsis.....	191
Ausweg: Welt-Sicht-Alternativen anbieten.....	192
Passiv-Aggression als Hilflosigkeit .....	192
Ausweg: Schluss mit Verführung durch Schwäche .....	192
<b>Narzisstische Persönlichkeits-Störung</b> .....	193
Kein Selbst ohne andere .....	193
Zu viel der Autonomie.....	194
Zu viel der Abhängigkeit.....	194
Balance im sozialen Feld.....	195
Konstruktiver Narzissmus .....	195
Narzisstisch bestätigter Mensch .....	196
Kindlicher primärer Narzissmus .....	197
Destruktiver Narzissmus.....	199
Unechte Beziehungen .....	199
Grundlegendes Minderwertigkeits-Gefühl .....	200
Grundlegender Liebes-Mangel .....	201
Abwehr von Bedürftigkeit.....	201
Beachten und Anerkennen brauchen .....	201
Umgang mit Autonomie-Streben des Kindes .....	202
Kind als Erwartungs-Erfüllendes .....	203

Selbst-Entfremdung durch Erwartungs-Druck .....	203
Seelen-Verletzung durch Nadel-Stiche .....	204
Kompensation von Demütigungen .....	205
Größen-Selbst und Überwertigkeit als männliche Variante .....	205
Größen-Wahn durch Idealisierung und Abwertung .....	206
Grandiosität kompensiert Liebes-Mangel .....	207
Misslingende Kompensation durch Leistung .....	207
Unfähigkeit zur Selbst-Kritik und Schatten-Verdrängung .....	210
Größenklein und Minderwertigkeit als weibliche Variante	211
Minderwertigkeit und Selbst-Unsicherheit .....	211
Größen-Klein und Vorteile der Opfer-Position .....	212
Zuwendung durch Schwäche und Fehlverhalten.....	213
Projektive Zuschreibungen und Selbst-Abwertungen .....	213
Fürsorge statt Liebe .....	214
Vermeidung von Echtkontakt .....	215
Entfremdung von Bedürfnissen und Gefühlen .....	216
Partnerschaft oder narzisstische Beziehungs-Störung....	217
Echte Partnerschaft .....	217
Wahre Nähe .....	218
Varianten unechter Partnerschaft .....	218
Falsche Nähe .....	220
Heilung .....	220
Echtheit und Gleichberechtigung .....	221
Aufgabe und Kompetenz der Begleitenden .....	222
<b>Psychotische Störungen .....</b>	<b>225</b>
Psychosen .....	225
Psychosen des schizophrenen Formen-Kreises .....	228
Erlebens-Weisen .....	228
Entstehungs-Hintergründe .....	229
Hebephrene (frühe) Form .....	229
Schizophrenia simplex (späte Form) .....	231
Innenansicht .....	232
Paranoid-halluzinatorische Form .....	233
Katatone (bewegungseinschränkende) Form .....	234
Auswege: Medikamente und Teilhabe .....	235
Organische, exogene Psychosen .....	236
Psychosen und bewusstseins-erweiternde Drogen .....	236
Akuter und chronischer Verlauf .....	237
Alkohol-Psychose .....	237
Kokain-Psychose .....	238
Cannabis .....	238
Gestimmtheit .....	239
Manische Gestimmtheits-Störung .....	240
Depressive Gestimmtheits-Störung .....	242
Depressive Persönlichkeits-Störung .....	242
Depressive Störung oder Psychose .....	243
Allgemeine Merkmale der Depression .....	243
Kompensierte Depression .....	244
Entstehungs-Hintergründe für Depressivität .....	244
Auswege: Aggression nach außen wenden .....	247
Konstruktive Depression .....	248
Bipolare Gestimmtheits-Störung .....	249
Hoch-Phase .....	249
Tief-Phase .....	250
Auswege: Lithium und Partner-Netzwerke .....	251

# Sich und andere in der Entwicklung stören

## Selbststärkeniveaus und Selbstschutzmechanismen

---

Mich selbst wahrnehmen und mich steuern,  
Elend abwehren und Realität wahrnehmen,  
Kommunizieren und Bindungen erneuern:  
Worin mag ich mich stärken, worin lähmen?

### Geringes oder niedriges Selbstniveau

---

Sind alle sechs Selbstkräfte sehr gestört.  
Spricht man vom Selbst als desintegriert.  
Kaum eine Seelenstärke zu uns gehört.  
Die Seele zerbricht, falls Konflikt passiert.

Hauptschutzmechanismus ist das Spalten.  
Oft zu finden bei Borderline-Persönlichkeit.  
Dann kann man sich nicht zusammenhalten.  
Mit Impulskontrolle kommt man nicht weit.

Nehmen Frust und Wut in uns Überhand,  
Wird Aggression gegen uns selbst gerichtet,  
Oder ein Wutventil man in den anderen fand,  
Denen Wut angedichtet und die zugerichtet.

Ob man sich selbst oder andere zerstört.  
Zuvor wird Welt zerteilt in gut oder schlecht.  
Man sich grandios oder versagend erfährt.  
Wird sich in seiner Ganzheit nicht gerecht.

Was man nicht haben will, wird verleugnet,  
Anschließend vorsichtshalber noch projiziert,  
Hoffentlich von anderen auch angeeignet,  
Auf dass man das eigene Elend nicht spürt.

Wenn wir andere mit Erwartungen impfen,  
Die uns sehr zugetan und darum gelehrig,  
Kann man sie notfalls besser beschimpfen  
Für all das, was uns lieber nicht zugehörig.

### Mäßiges oder mittleres Selbstniveau

---

Andere können sich besser strukturieren,  
Obwohl ihre Bindungsfähigkeit schwach,  
So dass eher Entwerten oder Idealisieren  
Als Mechanismen zum Schutz in ihnen wach.

Ungeschehen machen, in Gegenteil drehen,  
Verkindlichen, verschieben und verneinen.  
Leib und Seele werden Ort im Geschehen,  
Statt Elend schaffende Mitwelt zu meinen.

Ein Kind neigt dazu, sich Schuld zu geben,  
Wenn Kontakt zu Eltern nicht optimal lief.  
Kind verzichtet lieber aufs eigene Leben,  
Als dass Beziehung zu Eltern wird schief.

Die, bei denen Bindung nicht so gut lief,  
Erwarben kein solides Selbst-Fundament.  
Wer haltlos ist, wird leichter depressiv,  
Wobei der Kopf oft vom Rumpf getrennt.

Im mittleren, mäßigen Störungs-Niveau  
Sind alle Stärken des Selbst vorhanden.  
Aber eben noch nicht so sicher, also so,  
Dass wir noch viel zu verdrängen fanden.



## **Gutes, reifes oder hohes Selbstniveau**

---

Gutes, reifes, hohes Niveau von Stärke  
Unseres Selbst wird dann entwickelt sein.  
War Lieblosigkeit einst kaum zu Werke,  
Durften die Kinder meist sie selber sein.

Doch auch dann findet Schutz noch statt,  
Krise und Konflikt gehören zum Sein dazu.  
Man raffiniertes Arsenal zur Verfügung hat,  
Schafft dank kollektiver Verdrängung Tabu.

Mensch intellektualisiert und rationalisiert,  
Lernt gesellschaftlich angesehene Rollen.  
Was man wirklich wollte, wird sublimiert,  
Sparflamme, statt Sein aus dem Vollen.

Auch kann es später Störungen geben,  
Selbst wenn das Ich einstmals so stark,  
Treffen uns Schicksalsschläge im Leben  
Nicht nur am Rande, sondern im Mark.

Dann heißt es, diesen Schutz erkennen,  
Die uns einst so viel Ansehen gebracht,  
Ihn auch klar als solchen zu benennen  
Als Weg, zu brechen Verdrängungsmacht.

## **Persönlichkeits-Störungen**

---

Eher eigenartig, wie die oder der sich gibt.  
Ich komme mit der Person schwer zurande.  
Kontakt zu ihr ist unsicher und eingetrübt.  
Zwischen uns zerfallen Beziehungs-Bande.

Ich erfahre Signal: Bis hier und nicht weiter.  
Habe Eindruck oft, was falsch zu machen.  
Stimmung ist eher gedämpft, kaum heiter,  
Viel Nachdenklichkeit und wenig Lachen.

Leben fühlt sich wie Gefangenschaft an.  
Tabus und Grenzen sind starr gezogen.  
Man sich kaum wahlfrei Gestalten kann.  
Mitwelt wirkt unecht, fremd, wie verlogen.

Man lebt euphorisch oder düster und trübe.  
Gleichberechtigung ist schwer zu ertragen.  
Es scheint, als ob man zu leben nur übe,  
Als hätte man Angst, den Alltag zu wagen.

Persönlichkeitsstörung ist nicht Macke,  
Von denen wir fast alle Dutzende haben,  
Es eine ist leibseelische Dauerattacke,  
Will unter sich innere Freiheit begraben.

Aus Sicht der Störung erscheint die Welt  
Aus vorwiegend einer Farbe zu bestehen.  
Blick auf andere Farben ist wie verstellt.  
Mitwelt kann man nicht in Vielfalt sehen.

Störung ist lang überdauerndes Muster  
Im Sichselbsterleben und im Verhalten,  
Wobei Betroffenen nicht bewusst mehr,  
Dass sie Leben nach Muster gestalten.

Man wähnt sich frei, doch ist ohne Wahl.  
Einschränkung wird kaum noch bewusst.  
Nur manchmal bemerkt man Seelenqual.  
Nur manchmal ist einem eng in der Brust.

Doch schnell wird Tuch darüber gehängt.  
Wer will schon gern auf sein Elend sehen.  
Es wird vermieden, verschoben, verdrängt.  
Besser ist, sich aus dem Wege zu gehen.

Muster, nach denen man Leben gestaltet,  
Sind nicht hinreichend flexibel und variabel.  
Leben wird nicht gelebt, sondern verwaltet.  
Esst ausschließlich mit Messer und Gabel!

Muster greifen tief in die Persönlichkeit ein.  
Nicht nur die Essmanieren sind betroffen.  
Man muss in bestimmter Weise hier sein,  
Tür zum Anderssein steht nicht mehr offen.

Irgendwann verdichtet sich Muster so sehr,  
Dass Situation von Leiden daran entsteht.  
Man funktioniert in dem System nicht mehr.  
Dies zu verschleiern, dafür ist es zu spät.

Das Alltagsleben gerät total durcheinander.  
Beeinträchtigungen bedrohen die Tage.  
Andere denken: „Rette sich wer kann. Der  
Störende wird uns allmählich zur Plage.

Verhalten und Denken werden schlimmer.  
Alles hat sich seit langem so angedeutet.  
Früher gab es noch Hoffnungsschimmer.  
Heute Hoffen uns nichts mehr bedeutet.“

Eine Verletzung im Gehirn liegt nicht vor.  
An Drogen kann das auch nicht liegen.  
Sozialfeld hat weder Kraft noch Humor,  
Krummes Verhalten gerade zu biegen.

In unserer Kultur, im sozialen Miteinander,  
Sind Normalitätsgrenzen weich definiert.  
Wer Grenzen nicht einhalten kann, der  
Meist Chancen zur Mitwirkung verliert.

Manche Störungen sind systemkonform,  
Führen Gestörte in Führungspositionen.  
Im Privaten leiden Mitbetroffene enorm.  
Was gut entlohnt, muss sich nicht lohnen.

Mitwelt reagiert meist ziemlich eigenartig.  
Strapaziert wird Grenze der Normtoleranz.  
Akzeptiert Gesellschaft diese Eigenart nicht,  
Zieht Mensch sich zurück, teilweise bis ganz.

Klares Abweichen von Gesellschaftsnorm  
Im Denken, Fühlen und im Bezogensein.  
Man gibt sich nicht hinreichend konform.  
Eigen-Kontrolle greift nicht genügend ein.

Störung ist, womit man Gesellschaft stört,  
Und zwar sowohl die anderen als auch sich,  
So dass man nicht genügend dazu gehört.  
Mit den Meisen bekommt man keinen Stich.

Störung entsteht aus dem Wechselspiel  
Von Abnormen und den normal Gestörten.  
Zu einer Störung gerät ein Lebensstil,  
Wenn sich genügend darüber empörten.

## Man kann nicht nicht werten

---

Das solltest du doch auch mal wertfrei betrachten.  
Objektiv ist das ganz anders, als du es dir denkst.  
Ohne Prozesse subjektiven Wertens zu beachten,  
Du den Strahl der Erkenntnis fort von dir lenkst.

Wir wissen: In jeder Botschaft ist stets ein Appell.  
Das solltest du tun. Das solltest du unterlassen.  
Stets sind wir mit Erfahrung, Erwartung zur Stell,  
Auch wenn wir diese sensibilisiert erst erfassen.

Appell-Botschaft ermangelt es an Eindeutigkeit.  
„Ich gehe jetzt.“, kann heißen: Komm dringend mit.  
Zur Wunschbenennung ist man selten bereit.  
Ein Sozialkontakt oft unter Appellunklarheit litt.

Appellaspekt der Botschaft wird gern verborgen.  
Dass und wie wir werten, wird allzu oft negiert.  
Forderung wird versteckt hinter Bitten und Sorgen,  
Dass, tust du es nicht, was Schlimmes passiert.

Meine Bitten kannst du sicher nicht abschlagen.  
Wann habe ich dich schon mal um was gebeten.  
Mich zu enttäuschen, das wirst du nicht wagen.  
Dass du Forderung heraushörst, macht betreten.

Real ist jedoch: Mensch kann nicht nicht werten.  
Welt stets nach Nutzen und Schaden wir scannen.  
Unbewusste Wertungen Entwicklung gefährden.  
Gut, wenn Begleitende Wertungen klären können.

Real ist, alle Erkenntnis ist interessengebunden.  
Was in Vordergrund tritt, hat im Hintergrund Kraft.  
Ohne Wollen wird kaum etwas herausgefunden.  
Absicht mit Ausrichtung neue Chancen erschafft.

Sobald man wen sieht, werden Urteile geformt.  
Du bist so und so, hast vermutlich den Charakter.  
Die Frage ist, wie sehr uns solch Ersturteil normt:  
Wird der Kontakt dadurch klarer oder vertrackter?

Auf Ersturteil kann man nicht einfach verzichten.  
Ersturteile finden in Sekundenbruchteilen statt.  
Noch unbewusst wir mit Erfahrungen belichten,  
Ob die andere Person Gefährliches an sich hat.

Nicht ob wir werten, wird uns dabei zum Problem,  
Sondern wie wir mit diesen Wertungen umgehen:  
Ob ich mich und andere in der Entwicklung lähm'  
Oder ob dadurch für uns neue Chancen entstehen.

Kann ich Wertungen als solche durchschauen?  
Ist mein Vorurteil über dich nur für den Moment?  
Kann ich auf Wandel meiner Meinung vertrauen,  
Sobald Herz samt Verstand dich besser erkennt?

Schränke ich meine Entscheidungsfähigkeit ein?  
Lähme ich die Bereitschaft, Wandel zu erkennen?  
Mauern sich andere dank der Rückmeldung ein?  
Oder mögen sie sich damit mehr Freiheit gönnen?

## Störungs- und Ressourcenperspektive einnehmen

---

Wir können nur erfassen, was wir schon erahnen.  
Welt innen wie außen wird durch Filter gesehen.  
Wahrnehmen müssen durch Erkenntnis wir bahnen.  
Was uns unwichtig scheint, wird selten entstehen.

Unsere Wahrnehmung gilt es also auszurichten:  
Wo mag Liebevolleres, Gelingendes, Heilendes sein?  
Wohin nur sich wenden? Worauf eher verzichten?  
Was stellt man mehr an? Was stellt man eher ein?

Viele lernen, Welt mit Negativfilter zu schauen.  
Achten umsichtig auf all das, was nicht stimmt.  
Wahrnehmung ist geprägt von tiefem Misstrauen.  
Was bedrohlich scheint, zu viel Raum einnimmt.

Angst samt Vorsicht prägt Minusblick auf Welt.  
Es fällt ihnen schwer, dem Leben zu vertrauen.  
Sicht aufs Schöne ist schon von innen verstellt.  
An Sicherheitsarchitektur sie lebenslang bauen.

Wenn in eurer Nähe ein Haufen mit Elend steht,  
In der Ferne im Dunst jedoch ein Berg voll Glück,  
Wie nur erreichen, dass ihr den Glücksberg seht?  
Wie tritt ein Elendshaufen im Bewusstsein zurück?

Wer aufs Elend starrt, wird nie Freude entdecken.  
Lösungen erwachsen nur außerhalb vom System.  
Aufs Elend fixiert, wir innere Helfer nicht wecken.  
Derart man Kräfte für Wandel zum Guten lähm.

Schwäche ist zu schwächen, Stärke zu stärken.  
Bekanntes Elend hier. Dort unbekanntes Glück.  
Vorrangig sind unsere Ressourcen zu bemerken.  
Ohne die fällt man allein meist ins Elend zurück.

Statt äußerer Krücken wir uns innen stabilisieren:  
Wo ist ein sicherer und tragfähiger Ort im Leib?  
Von wo aus kann ich hin zu Neuem mich führen?  
In mich hinein spürend ich den Leibort beschreib.

Man braucht innere Kraft, Störungen zu besehen,  
Um nicht mehr ihrer angesichtig zu resignieren.  
Ich jedenfalls würde nicht in mein Elend gehen,  
Hätte ich Sorge, mich trostlos darin zu verlieren.

Es geht heilend darum, Heilendes zu erschauen.  
Es muss Vitalität in mir sein. Ich habe überlebt.  
Uns heilend auf Elan des Lebens wir vertrauen,  
Der mit jedem Atemzug Leiber durchschwebt.

Zum Heilen, zum Ganzwerden brauche ich Kraft.  
Welche Kraftquellen kann ich mir erschließen?  
Was tun, dass Wandelmüt nicht mehr erschlaft?  
Wie kann ich, was ich mitbringe, jetzt genießen?

Es geht heilend darum, Alternativen zu erkennen,  
Zu Wahlfreiheit bei Entscheidung vorzudringen,  
Grenzen und Chancen realistisch zu benennen,  
Experimente zu wagen, die mit Glück gelingen.

Was ist da in mir, wozu ich schon stehen kann?  
Wie hemme ich mich, in meine Kraft zu kommen?  
Was lehne ich noch an mir ab? Was nehme ich an?  
Wo bin ich schon klar, wo noch verschwommen?

Es geht heilend darum, Sackgassen zu verlassen,  
Sich abzuwenden vom dem, was uns bedrückt,  
Besseres im Neuen intuitiv-ahnend zu erfassen,  
Damit es experimentell in den Vordergrund rückt.

Was habe ich nicht probiert? Was könnte klappen?  
Wovon zieht Sehnen mich ab? Wo zieht es mich hin?  
Welche Herkunftsverstrickung habe ich zu kappen,  
Auf dass ich im Vollbesitz meiner Jetzt-Kräfte bin?

Es geht heilend darum, nicht gleich zu resignieren,  
Misslingt ein Experiment, da Glück uns nicht hold.  
Lernprozesse wir zwischen den Schritten einführen,  
Bis ein weiteres, gewandeltes Experiment gewollt.

Um Schmetterling zu werden, wir uns verpuppen.  
Entwicklungsschritte sind oftmals zu durchgehen:  
Allein oder als Paar, auch in Selbsthilfegruppen,  
Um sich selbst und andere besser zu verstehen.

Unter welchen Bedingungen kann ich gut lernen?  
Wann habe mit Neuem ich wohl mich gefühlt?  
Wann konnte ich überholte Gewohnheit entfernen?  
Welche Rolle hat Lernangst im Leben gespielt?

Es geht heilend darum, Spaltungen zu überwinden,  
Mehr an innerer Stimmigkeit für sich zu erlangen,  
Begabungen und Lebensaufgaben zu finden,  
Kreativ-flexibel mit Verwirklichung anzufangen.

Arbeiten Gefühl, Verstand und Körper zusammen?  
Kann ich die situationsgerechten Gefühle erspüren?  
Weiß ich, woher Stärken wie Schwächen stammen?  
Muss ich mich nicht mehr für meine Fehler genieren?

Es geht heilend darum, sich von Herkunft zu lösen,  
Dort wo sie uns gefesselt und uns in Enge frustriert,  
Zu unterscheiden zwischen uns Guten und Bösen,  
Auf dass kränkende Beziehungen nicht fortgeführt.

Meint Person es gut mit mir oder tut sie mir gut?  
Kann ich ihren Worten wahrhaftig vertrauen?  
Nehmen sie mir meist oder geben sie mir Mut,  
Mein Leben hier selbstbestimmt aufzubauen?

Wer an Stärken orientiert, Blick meist nach vorn:  
Wie gestalte ich Situation ab heute kraftvoll neu.  
Im Vergangenen halten uns Trauer und Zorn:  
Ein Warum-Nur macht selten zum Handeln frei.

Vergangenes zeigt meist auf: So geht es nicht.  
Der Weg hat mich eher in Sackgasse gebracht.  
Nur selten scheint aus Vergangenheit ein Licht,  
Dessen Leitstrahl Mut fürs Kommende macht:

Was ist dir bisher bereits hinreichend gelungen?  
Wobei hast du dich schon in deiner Kraft erlebt?  
Wann ist Heilendes dir in Leibseele gedungen?  
Welcher gute Stern über dem Leben dir schwebt?

Wohin zieht dich Gefühl von Liebe und Freude?  
Wie gibst du dir Energie? Wie machst du dir Mut?  
Welches Gefühl stand bei dir tief in der Kreide?  
Wie befreist du Angst, Scham, Trauer und Wut?

## **Funktion der Diagnostik hinterfragen**

---

Diagnostik ist nur ein Mittel im Heilungsprozess.  
Ist nicht Selbst-Zweck für Finanzierungszwecke.  
Als Therapeut verursache ich unseligen Stress,  
Da ich andere in Störungszwangsjacke stecke.

In Seelen der Klienten produziert man Malheur,  
Dominiert Verdienstzweck den Heilungszweck,  
Wird Therapeut Krankenkassenkollaborateur,  
Fällt durch das Geldverdienen seine Ethik weg.

Diagnostik im Therapieprozess wird überbewertet,  
Vor allem solche, die sich auf Störungen bezieht.  
Störungsüberbetonung oft die Heilung gefährdet,  
Da man Patientinnen von Defiziten her besieht.

Heilung meint ganz zu werden, um zu gesunden,  
Nicht in seinen Störungen stecken zu bleiben.  
In Störungen selbst wird kein Ausweg gefunden.  
Auf Störung fixiert, wir nur Störung festschreiben.

Therapiedienliche Diagnostik würde auch fragen:  
Wo sind bei dir Ressourcen, wo ist die Motivation,  
Um einen Aufbruch zu deinen Stärken zu wagen?  
Versagen samt Schwächen erfährst du ja schon.

## **Prozessuale Theragnostik**

---

Theragnostik: Kunstwort aus Therapie und Diagnose  
Soll andeuten, dass die Diagnostik allein ohne Sinn.  
Solange mit Störungsanalyse Therapie ich anstoße,  
Weiß ich, dass auf gutem Diagnoseweg ich bin.

Diagnose ist also eng mit der Therapie zu verbinden:  
Wo kannst du in deinem Fall Unterstützung erfahren?  
Diagnose soll uns helfen, geeignete Mittel zu finden:  
Können Antidepressiva vor Depression bewahren?

Diagnose hilft, Fehlentwicklungen zu verhindern:  
Dies ist gut zu tun. Jenes ist eher zu unterlassen.  
Diagnose soll Krankheitsauswirkungen lindern:  
Die vorbeugende Handlung ist jetzt zu erfassen.

Diagnose soll Einsicht ins Krankheitsbild erlauben.  
Ich verstehe, warum ich so handle, fühle und denke.  
Doch Diagnose soll niemals uns Zuversicht rauben,  
Dass auch Erkrankter seine Gesundheit mit lenke.

Manche weben sich ein in ihr Krankheitsgeflecht.  
Zur Panikattacke tritt auch noch die Depression.  
Sekundärgewinn aus Krankheit ist ihnen recht.  
Der Heilungsabsicht sprechen derart sie Hohn.

Diagnose sein niemals Anlass, sich gehen zu lassen:  
Wir Borderliner sind eben und bleiben auf ewig so.  
Diagnose soll helfen, die Eigeninitiative zu erfassen:  
Dank Therapie, Sport, Bewegung werde eher ich froh.

Diagnose soll uns schützen, indem sie Halt gebietet:  
Ich drücke mich vor meiner Arbeit nicht. Ich bin krank.  
Gefahr ist da, dass man Diagnose als Ausrede mietet:  
Ich bin raus mit der Krankheit. Der Diagnose sei Dank.

Diagnose nicht dafür, sich dahinter weg zu ducken:  
Selbstverantwortung gebe an die Krankheit ich ab.  
Diagnose nur, um für Gesundheit aufzumucken:  
Welche Chancen zur Selbstunterstützung ich hab?

Ohne Therapieideen wird Diagnostik unterlassen.  
Störungsanalyse ohne Heilungsidee ist destruktiv.  
Mit Diagnose wir Chancen für Therapie miterfassen.  
Psychodiagnostik ist nicht mehr psychologisch naiv.

Störungsanalyse ohne Therapieidee ist lähmend.  
Verzweiflung, Angst, Resignation breiten sich aus.  
Solch Vorgehen ist für beide Seiten beschämend.  
Wer eintritt, der will wissen, wie Weg wieder raus.

Wer Berge besteigt, muss Abstiege mit bedenken.  
An Konsequenz bei Verstoß denke, wer verbietet.  
Im Prozess auch auf Ziele wir Achtsamkeit lenken.  
Sachen kombiniert zu betrachten, Fehler verhütet.

Atomkraftbefürworter muss Entsorgung einbeziehen.  
Technik ohne Folgebetrachtung hat keinen Wert.  
Wirkung von Diagnose wird Beachtung verliehen:  
Wann ist sie für Patienten therapeutisch verkehrt?

Kein: Ich weiß dich kategorisierend, was du hast da.  
Diagnostisch kompetent teile ich dir Störungen mit.  
Ich bin die Autorität. Nimm mein Vorurteil hin, basta.  
Du bist gestört. Ich bin geschult. So sind wir quitt.

Nicht Prozesse betrachten ohne Menschlichkeit.  
Nicht die Störungs-Tatsachen feststellen nur so.  
Frage stellt sich: Was hält man zur Heilung bereit?  
Was hat Perspektive, macht vielleicht sogar froh?

Psychotheragnostik darf Erkrankte nicht fixieren.  
Du bist und du bleibst ein Leben lang so und so.  
Hoffnung auf Wandel pathologisiert wir verlieren.  
An altes Elend gefesselt, wird kaum jemand froh.

Was ich von dir erlebe, ist die Momentaufnahme,  
Die für besonderen Kontext gilt, in dem wir agieren.  
Hier erscheinst du die Müde, Verzweifelte, Lahme,  
Weil du glaubst, du würdest deine Würde verlieren.

Wo du dich sicher fühlst, könntest du anders sein.  
Mensch, der sich geachtet fühlt, entwickelt Kraft.  
Heute schaust du hauptsächlich noch traurig drein.  
Was ist das, was hier dieses Traurigsein schafft?

Psychotheragnostik muss Wandel einbeziehen.  
Gesundung ist ein Prozess in mehreren Schritten.  
Neue Symptome treten hinzu. Alte sich verziehen.  
Auch im Therapieprozess wird weiter gelitten.

Alte Wunden neu zu betrachten macht Angst.  
Seelenschmerz von einst wird gefiltert erlebt.  
An Erleben von Ohnmacht erneut du gelangst,  
Wird wirksame Heilung der Wunden angestrebt.

Schmerz muss kein Zeichen für Rückschritt sein.  
Schmerz kann erste Lebendigkeit ausdrücken.  
War ein Muskel kristallin und hart wie ein Stein,  
Kann Schmerz uns Signale von Lösung schicken.

Starr, fühllos, schmerzhaft, beweglich bis gesund:  
Im Prozess verändert sich die Erlebens-Qualität.  
Von Bedeutung ist, dass ein Diagnose-Befund  
Einem Heilungs-Prozess nicht im Wege steht.

Wie hier deutet Schmerz nicht nur Schlimmes an.  
Wer das nicht weiß, würde den Prozess abbrechen.  
Oft die Seele nur in Schmerz gehend heilen kann.  
Schmerz-Vermeidung würde sich alsbald rächen.

In anderen Prozessen kann Schmerz bedeuten:  
Gerade wird eine Person hier retraumatisiert?  
Dann heißt es, viele Warn Glocken zu läuten,  
Auf dass man nicht weitere Störungen gebiert.

Schmerz einbeziehen, dann in die Lösung hinein.  
Nicht in der Welt des Schmerzes hängen bleiben.  
Schmerzerfahrung soll nicht Selbstzweck sein.  
Nur sich nicht in masochistische Muster treiben.

Schmerz nicht vermeiden, auch nicht genießen.  
Schmerz akzeptieren und ihn klug überwinden.  
Wenn Glückshormone unseren Leib durchfließen,  
Kann man viel leichter zurück zur Freude finden.

### **Theragnostik-Dimensionen**

---

Diagnostik bezieht Verstand, Gefühl, Leib mit ein.  
Erforscht Vergangenes, woher was kommen kann.  
Bezieht Zukünftiges als Ziel und Vorhersage ein.  
Schaut sich vor allem Erleben in Gegenwart an.

Gegenwärtiger Prozess in den Vordergrund rückt.  
Was ist das, was mich hier in Entwicklung lähmt?  
Wie kommt das, dass mir der Schritt nicht glückt?  
Wieso reagiere ich gerade jetzt derart verschämt?

In der Gegenwart können wir spüren und handeln,  
Können wir Leib-Gefühls-Geist erleben in Aktion.  
Stets im Hier und Jetzt beginnt unser Wandeln.  
Zukunft ist stets später. Vergangenheit war schon.

Dennoch Vergangenes wie Künftiges mit beachten:  
Wie ist es gekommen? Woran hältst du dich fest?  
Was lässt sich hieraus für Künftiges ausschachten,  
Falls sich überhaupt etwas davon nutzen lässt?

Wie hat sich mein Denken bislang so entfaltet?  
Was ist im Lebenslauf mit Gefühl geschehen?  
Wie haben sich meine Bewegungen gestaltet?  
Konnte ein Einklang zwischen all dem entstehen?

Was bedeutet mir mein Verstand im Leben?  
Welche Stellenwert haben Gefühle für mich?  
Was will ich hier für meinen Körper erstreben?  
Wo bin ich ängstlich? Wo fühle sicher ich mich?

Welches Denken wäre für meine Zukunft gut?  
Welche Gefühle will ich deutlicher erspüren?  
Sind es eher Angst, Trauer, Freude oder Wut?  
Wie kann ich wirksam den Körper trainieren?

Diagnostik bleibt nicht bei Einzelnen stehen.  
Jeder Mensch ist meist auf andere bezogen.  
Auch die Beziehungsqualität wird besehen:  
Wie bist du denen, wie sind die dir gewogen?

Wie wird Schutzgrenze zu anderen errichtet?  
Hast du Grenzen verhärtet, dich abgeschottet?  
Oder hast du zu sehr auf Abgrenzen verzichtet,  
Deine Identität verwischt und fast eingemottet?



Nicht aufweichen und sich auch nicht verhärten.  
Grenzen nicht zu starr, nicht zu verschwommen.  
Sein Eigenes nicht durch Verzicht gefährden.  
Auch nicht nicht zum Gemeinsamen kommen.

Hast du Grenzen weit nach außen verschoben,  
Dass du in anderen dich mehr erkennst als in dir.  
Hast innen du dich so mit dem Außen verwoben,  
Dass du nicht spürst: Dieses gehört wirklich mir?

Nicht sein Innenleben nach außen projizieren:  
Du bist wütender Wolf. Ich bin friedliches Lamm.  
Sein Selbst an nicht an Fremdgebot verlieren:  
Was Vater gewollt hat, ich realisiere es stramm.

Bezieht Theragnostik stets Heilendes mit ein?  
Erkundet man auch die Quellen deiner Kraft?  
Oder darf es nur Blick auf die Störungen sein,  
Was dich belastet, dir Unbehagen verschafft?

Wer weiß, was stört, weiß noch nicht, was heilt.  
Aus Krankem ist kaum auf Gesundes zu schließen.  
Theragnostik mit besonderen Ideen zur Hilfe eilt:  
Was könnte dich erfreuen, statt dich zu verdrießen?

Man sieht auf Einzelne und Gesellschaft zugleich:  
Was geschieht in mir als Leib, als Geist, als Seele?  
Was in der Wirtschaftsform macht arm oder reich?  
Ist die Kultur so, dass ich mich finde oder verfehle?

Organismus und Mitwelt: untrennbar verbunden.  
Darum brauchen wir den Innen- und Außenblick.  
Wir unsere Seele samt der Sozialpolitik erkunden.  
Vor Politikengagement ich nicht länger mich drück.

Wie werde und wie bleibe ich seelisch gesund?  
Was hat als heilend für den Leib sich bewährt?  
Was an Chancen tut unsere Kultur uns kund?  
Mit welcher Politik man als Mensch besser fährt?

Mensch ist mehr als Teil der Interessengruppe.  
Mensch trägt die gesamte Menschheit in sich.  
Was Mitwelt erleidet, ist Mensch nicht schnuppe.  
Mensch lässt auch Urenkel nicht mehr im Stich.

Bei der Diagnose von Störungen ist zu beachten,  
Das Kind nicht noch tiefer in Brunnen zu senken.  
Mit Störung ohne Lösung wir elend verschmachten.  
„Wann schädigt die Diagnose?“, ist zu bedenken.

Diagnosen können uns zusätzlich traumatisieren,  
Auch wenn Kassen sie zum Abrechnen brauchen.  
Wann werden Verantwortliche endlich kapieren,  
Wie sehr die Störungsfestlegungen schlauchen?

Mag sein, dass manchmal Diagnosen nützen.  
Man ist nicht mehr sonderlich, sondern krank.  
Diagnosen können vor Ausbeutung schützen.  
Ich muss nicht zur Lohnarbeit, Schein sei Dank.

Manchmal braucht man Diagnosen für Tabletten:  
Bei Depression geringe Dosis zu Erfolgen oft führt.  
Doch will man wen vor Zwang und Angst erretten,  
Wird das gleiche Medikament viel höher dosiert.

Verstörend, wenn Störung zu viel Raum gegeben,  
Man vergleichsweise wenig über Gesundes weiß.  
Viel wichtiger ist doch die Gesundheit im Leben.  
Krankheitsprävention man als Königsweg preis'.

## **Zehn Theragnostikperspektiven**

---

Höchst unredlich ist es, Einzelnen anzudichten,  
Was durch miese Wirtschaft und Politik bedingt.  
Wir in Menschen nur noch mehr Elend anrichten,  
Wenn uns deren Anpassung ans Elend gelingt.

Wer Armut erleidet, dem helfen keine Drogen.  
Für den geht es darum, Reichtum zu verteilen.  
Mit Individualtherapie wird der eher betrogen.  
Solidarisch heißt es, auf Barrikaden zu eilen.

Bei Schlaflosigkeit gilt es, als erstes zu fragen:  
Wie ist der nächtliche Lärm um dich herum?  
Kannst du wegen Gewalt Schlaf nicht wagen?  
Was plagt dich? Was nimmst du wem krumm?

Das Profane hat Vorrang vor dem Komplexen.  
Bei Zahnschmerz verzichte auf Psychotherapie.  
Materielle Störungen sind nicht wegzuhexen.  
Konzentriere dich auf sie konkret! Beseitige sie!

### **Perspektive 1: physikalisch-wirtschaftlich**

---

Theragnostikperspektiven sind einzunehmen.  
An der Basis die Physik samt Wirtschaft steht:  
Welche Bedingungen dich fördern oder lähmen?  
Um Zeit, Arbeit, Wohnen und Geld es sich dreht.

Für was ich zu tun habe, ist meist genug Zeit.  
Ich kann mich hier entwickeln und gut erholen.  
**Oder:** Meine Seele nach Zeit für mich schreit.  
Zeit für mich wird mir von Pflicht gestohlen.

Ich finde für Rückzug und Begegnung Raum  
Im beruflichen wie auch im privaten Bereich.  
**Oder:** Platz für Ruhe und Austausch bleibt kaum.  
Was ich brauche, ich nur allzu selten erreich.

Das Umfeld ist hinreichend hygienisch und rein.  
Luft, Nahrung und Wasser sind stets gesund  
**Oder:** Viel Gift scheint in der Mitwelt zu sein.  
Mir schlägt hier allzu früh meine letzte Stund'.

Unterkunft schützt, die mir zur Verfügung steht,  
Mich vor Unbilden aus Gesellschaft und Natur.  
**Oder:** Nässe samt Kälte ins Zimmer mir weht.  
Von Schutz und Sicherheit nicht geringste Spur.

Unterkunft liegt bezahlbar in brauchbarer Lage.  
Wohnung ist gut ausgestattet, hinreichend groß.  
**Oder:** Enge und Lärm sind für mich stete Plage.  
Die Miete steigt zu sehr. Was mache ich bloß?

Gesichert, gerecht und regelmäßig ich beziehe  
Hinreichendes Einkommen für Familie und mich.  
**Oder:** Das bisschen Geld für all unsere Mühe  
Reicht für ein lebenswertes Leben hier nicht.

Mit dem, was für das Alter zurück ich gelegt,  
Kann ich zufrieden leben bis an meinen Tod.  
**Oder:** Denk ich an mein Alter, mich bewegt,  
Dass ich in Armut gefangen bin und in Not.

Ich ernähre mich mit Produkten guter Qualität.

Auch die Menge reicht, um gesund zu bleiben.  
**Oder:** Schmalhans bei uns oft in der Küche steht.  
Miese Nahrungs-Produkte in Mangel uns treiben.

Die Kleidung ist ansprechen, passend und nett,  
Funktional, stets sauber und meist gut gepflegt.  
**Oder:** Heile, warme, gute Klamotten ich gern hätt.  
Doch all das als viel zu teuer zu Buche schlägt.

Wo ich auch sein will, ob beruflich oder privat,  
Ich komme bequem dorthin in passender Zeit.  
**Oder:** Schon täglicher Weg zur Arbeit ist desolat:  
Zu aufwändig, zu lang, zu stressig und zu weit.

## **Perspektive 2: politisch, kulturell und sozial**

---

In den Institutionen der Gesellschaft erlebe ich  
Meist einen wertschätzenden Umgang mit mir.  
**Oder:** Institutionen lassen mich eher im Stich.  
Gedemütigt sitze ich Stunden vor deren Tür.

Lebend in Gesellschaft mit Rechtssicherheit  
Fühle ich mich zumeist gerecht behandelt.  
**Oder:** Ich lebe meist mit Rechtsunsicherheit,  
Mit Gewalt und Willkür, die sich kaum wandelt.

Ich mache Erfahrung von Selbstwirksamkeit.  
Initiativen von mir zumeist Wirkung erbringen.  
**Oder:** Ich erlebe viel Selbstunwirksamkeit,  
Was meint, kaum etwas will mir recht gelingen.

Ich stehe politisch aktiv und sozial engagiert  
Für die Vertretung meiner Interessen ein.  
**Oder:** Ich bin politisch-sozial desinteressiert.  
Engagement für andere muss doch nicht sein.

Ich erlebe mich als hinreichend eingebunden  
In Familie, Freundskreis, Partnerschaft.  
**Oder:** Ich habe keinen Bezugskreis gefunden.  
Ich bin Single, isoliert, unattraktiv, ohne Kraft.

Ich fühle in Gemeinschaft, selbst von mir gewählt,  
Mich integriert, respektiert und angenommen.  
**Oder:** Kontakt zu guter Gemeinschaft mit fehlt.  
Ich weiß keinen Weg, ihn noch zu bekommen.

In Begleitsituationen fühle ich mich verstanden.  
Ich werde unterstützt, bin im Ausdruck meist frei.  
**Oder:** Vertrauen in andere kam mir abhanden.  
Ich mache vieles allein, bin im Ausdruck unfrei.

Was ich mir wünsche und was ich brauche  
Erfahre ich bei anderen an Geborgenheit.  
**Oder:** Meist in soziale Kälte ich eintauche,  
Erlebe Haltlosigkeit, Einsamkeit zu jeder Zeit.

Meist liege ich richtig mit Gefühl und Idee,  
Wie es wohl anderen gehen mag zurzeit.  
**Oder:** Unerheblich ist, wie es anderen geh.  
Um euch mich zu sorgen, bin ich nicht bereit.

Ich mag Menschen lieben und tue es gern,  
Werde von denen gemocht und anerkannt.  
**Oder:** Andere zu lieben, das liegt mir fern.  
Nie werde ich von denen Freund genannt.

Beziehungen werden als verlässlich erlebt.  
Ich stimme mich ab, kontrolliere den Kontakt.  
**Oder:** Beziehungen werden kaum angestrebt.  
Sie sind verwirrend, unzuverlässig, vertrackt.

Ich erlebe mich von anderen wertgeschätzt.  
Meine Qualitäten werden erkannt, geachtet.  
**Oder:** Oft wurde ich verachtet und verletzt.  
Was ich gut kann, wird zumeist missachtet.

Ich mag große Mehrheit der Menschen gern.  
Meist respektiere ich die Art, wie sie leben.  
**Oder:** Wie viele so leben, das liegt mir fern.  
Die Lebensart würde es bei mir nicht geben.

Ich gehe meist gut und pfleglich mit mir um,  
Bin liebevoll mit mir, kann meist zu mir stehen.  
**Oder:** Ich finde mich überflüssig und dumm.  
Selbstschädigend werd' ich mit mir umgehen.

Ich gestalte mein Leben aktiv zum Guten.  
Achte zumeist darauf, mich selbst zu finden.  
**Oder:** Ich tue das, was mir andere zumuten,  
Muss mich meist an Normen anderer binden.

Ich fühle mich frei, meine Interessen zu leben.  
Fremde Gebote, Verbote interessieren kaum.  
**Oder:** Ich habe mich eurem Fordern ergeben,  
Halte Eigeninteressen durch Moral im Zaum.

Ich erlebe mich als freiheitlich und ungebunden.  
Machthaber, Autoritäten mir kaum imponieren.  
**Oder:** Mit Überlegenen hab' ich mich abgefunden.  
Abhängiges, beengtes Leben muss ich führen.

Ich erlebe überwiegend auch im Alltag Freude.  
Bisweilen überfallen mich Gefühle von Glück.  
**Oder:** Unter Freudlosigkeit ich meistens leide.  
Zwang, Enge und Muss halten Glück zurück.

Ich nehme mir ausreichend Zeit für mich,  
Für Familie, Beruf, Freude, Partnerschaft.  
**Oder:** Zu mir selbst komme meist ich nicht.  
Nur für Beruf und Familie reicht meine Kraft.

### **Perspektive 3: Persönlichkeitsintegration oder Persönlichkeitsspaltung**

---

Insgesamt geht darum, bei sich einzuschätzen:  
Bin ich eher integriert in mir und verbunden.  
Wer zu sich steht, ist schwerer zu verletzen.  
Wer in sich stimmig ist, wird eher gesunden.

Ich schaue auf mich und beziehe andere ein:  
Sagt mir bitte ehrlich, wie ihr mich hier erlebt.  
Rückmeldung kann gut für Einschätzung sein.  
Man selbst sehr an seinem Selbst-Bild klebt.

Seht ihr mich eher stimmig oder zerrissen,  
Gespalten, wie in getrennte Teile zerhackt.  
Ungeschminkte Einschätzung will ich wissen.  
Oh Freunde, bitte nicht in Watte mich packt.

Was ich erlebe und was ich glaube zu sein,  
Beides passt bei mir erkennbar zusammen.  
**Oder:** Erleben und Bild stimmen kaum überein.  
Aus zwei verschiedenen Welten sie stammen.

Ich erlebe mich meist in meiner Mitte ruhend.  
Bei Stress finde ich leicht in die Mitte zurück.  
**Oder:** Ich weiß nicht, ob Stimmigkeit wohltuend.  
Mit derlei Erfahrung hatte ich noch kein Glück.

Mir ist klar, dass Leben nicht spannungsfrei.  
Freiheit steht mit Geborgenheit im Konflikt.  
**Oder:** Unklar ist, was mit Lebenskrisen sei.  
Vor Krisen-Prävention hab' ich mich gedrückt.

Ich erkenne Entwicklungschance in Polarität,  
Halte Zustand von Unentschiedenheit gut aus.  
**Oder:** Im Schwebезustand mir Freude vergeht.  
Auf Polarisieren statt auf Konsens bin ich aus.

Kopf, Herz und Hand gehen stimmig zusammen.  
Was ich fühle, denke ich oft und führe ich aus.  
**Oder:** Verstand und Gefühl Welten entstammen,  
Deren Versöhnung für mich meist ein Graus.

Was ich für mich als gut und heilend erkannt,  
Davon realisiere ich im Leben mehr und mehr.  
**Oder:** Meist habe ich mich im Miesen verrannt.  
Mein Speicher für Heilendes ist häufiger leer.

Ich führe Regie im selbstbestimmten Leben.  
Über meine Teilpersönlichkeiten bestimmte ich.  
**Oder:** Regieführung scheint es nicht zu geben.  
Jede Teilpersönlichkeit bestimmt über mich.

Ich bin meist mit mir eins und einverstanden.  
Erkenne und erfülle Echtbedürfnisse meist.  
**Oder:** Bedürfniszugang ist kaum vorhanden.  
Es scheint, als ob innerlich mich was zerreißt.

Für mich steht gesamte Gefühlspalette bereit.  
Ich kann fein mich erspüren, lachen und weinen.  
**Oder:** Ich bin wie getrennt von Freud und Leid.  
Gefühle mir selten oder unwirklich erscheinen.

Ich weiß, zumindest ahne ich meist, wer ich bin,  
Beschreite mutig und klar meinen Lebensweg.  
**Oder:** Ich bin mir oft fremd und bin ohne Sinn.  
Wege durchs Leben sind voller Angst und schräg.

Ich folge meiner inneren Stimme zunehmend gern,  
Denn ich sammle meist gute Erfahrungen dabei.  
**Oder:** Mein Inneres erscheint mir fremd und fern.  
Ich lag oft falsch, dachte ich, dass bei mir ich sei.

Ich fühle mich im Leben meist sicher geborgen.  
Was ich anpacke, gelingt meist zur Zufriedenheit.  
**Oder:** Ich fühle mich oft unsicher, voller Sorgen.  
Leben hält oft Scheitern, doch kaum Erfolg bereit.

Was ich im Leben entscheide und was ich tue,  
Das verantworte ich, nehm' ich auf meine Kappe.  
**Oder:** Andere fordern, lassen mich nicht in Ruhe.  
Sie sind oft schuld, dass ich mich nicht berappe.

Ich nehme mich ernst, jedoch nicht allzu wichtig.  
Was falsch und was richtig, weiß keiner genau.  
**Oder:** Ich liege oft falsch, fühle selten mich richtig.  
Ich bin eher humorfrei. Mein Selbstwert ist mau.

Was ich will und ich kann, passt oft zusammen.  
Was ich nicht kann, mag meist ich gern lernen.  
**Oder:** Mein Wollen und mein Können stammen  
Von Sternen, die sich voneinander entfernen.

Keine Krise, kein Konflikt haut mich so leicht um.  
Auf Heilendes, Stärkendes kann ich vertrauen.  
**Oder:** Ich bin leicht verletzlich, nehme viel krumm.  
Konflikte mich meist aus den Puschen hauen.

Bis jetzt und noch treibt dies Problem mich um.  
Doch ab heute kann und darf es besser werden.  
**Oder:** Immer wird Problem bleiben, wie dumm.  
Es wird nie gelöst, wird mich weiter gefährden.

#### **Perspektive 4: philosophisch, sinn- und wertorientiert**

---

Hierbei geht es um Lebenssinnskonstruktion.  
Wie erschaffe ich mir hier meine Wertewelt?  
Was ist wahrhaftig da und was ist eher Illusion?  
Was in den Bereich meiner Verantwortung fällt?

Wo kann ich mein Leben aktiv mitgestalten?  
Nach welchen Wertvorgaben gestalte ich?  
Wo lasse ich das Leben sich selbst entfalten?  
Wann verhalte ich hingebend passiv mich?

Inwieweit bin ich Humanist, Atheist, Nihilist,  
Mystiker, Stoiker, Esoteriker und Agnostiker,  
Altruist, Hedonist, Kommunist und Anarchist?  
Davon ausgehend, von jedem ich etwas wär.

Zu leben heißt auch, aufs Leben zu schauen:  
Was geschieht mit mir und was mit der Welt?  
Zu leben erfordert entscheiden und vertrauen:  
Es macht einen Sinn, dass ich hierhin gestellt.

Ich schaue meist kritisch-wohlwollend auf mich.  
Will auch Schattenseiten in mir nicht meiden.  
**Oder:** Wenn es irgend geht, so meide ich mich.  
Würde ich in hinschauen, sähe ich nur Leiden.

Ich werde mit gern darüber klar, wer ich bin.  
Was wäre mein Auftrag, mein Sinn im Leben?  
**Oder:** Schauen, wer ich bin, macht nicht Sinn.  
Alles wird sich schon irgendwie so ergeben.

Ich erforsche mich, mir vertrauter zu werden,  
Gutes zu bewahren, Elendiges fortzulegen.  
**Oder:** Mich kennenzulernen, könnte gefährden.  
Im großen Bogen will ich mich um mich bewegen.

Ich kläre regelmäßig, was ich vom Leben will.  
Ist der Weg, den ich gehe, noch angemessen?  
**Oder:** Das Leben mit vielen Aktivitäten ich füll.  
Alle Ziele und Absichten kann man vergessen.

Ich lebe übereinstimmend mit wahren Wollen.  
Was ich tue oder nicht, dazu kann ich stehen.  
**Oder:** Das Leben ist bestimmt von stetem Sollen.  
Was andere erwarten, dahin werde ich gehen.

Ich trage Verantwortung für mein Denken und Tun,  
Auf mich selbst und auf meine Mitwelt gerichtet.  
**Oder:** Jegliche Verantwortlichkeit lasse ich ruh'n.  
Auf Sorge um mich und die Welt wird verzichtet.

Konsumkritisch bevorzuge ich lebendige Werte,  
Falle kaum auf Konsumwertversprechen herein.  
**Oder:** Was hast du nur. Es ist doch kein Verbrechen,  
Modisch-technisch auf neuestem Stand zu sein.

Ich achte darauf, mehr und mehr das zu entfalten,  
Was mir gut tut und Sinn in mein Leben mir bringt.  
**Oder:** Ich will mich an keinerlei Vorgaben halten.  
Gutes Leben mir auch ohne Wertemaßstab gelingt.

Ich unterscheide täglich bewusst, was ich erreiche:  
Erzeuge ich Wertvolles oder zerstöre ich Werte?  
**Oder:** Mit Egalhaltung ich Leben durchschleiche.  
Ich weiß nicht, was es bringt, das aktiv ich werde.

Ich kenne meine Werte und kann sie sortieren.  
Sie stehen mir als Entscheidungshilfe bereit.  
**Oder:** Entscheidungen oft in Verwirrung führen.  
Ich bin unentschieden, nicht handlungsbereit.

Ich weiß, wie ich Sinn im Leben erschaffen kann.  
Und ich setze mich aktiv für Sinngestaltung ein.  
**Oder:** Mit Ausrichtung fange ich gar nicht erst an.  
Was kann hier schon die richtige Richtung sein?

Ich befasse mich mit Fragen jenseits vom Wissen:  
Was bewirkt es in mir, an den Tod zu denken?  
**Oder:** Immer schön auf Teppich wir bleiben müssen.  
Was man nicht weiß, das kann man sich schenken.

---

#### **Perspektive 5: potenzial- oder defizitorientiert**

Auch hier stellt sich die Frage: Wohin schaue ich?  
Schaue ich aufs Stärkende, Heilende, Gesunde?  
Fesselt meist der Blick aufs Schädigende mich?  
Welcher Blick bestimmt Dasein Runde für Runde?

Fördere ich Resilienz, Elendsabwehrkraft in mir?  
Fördere ich Resignation: Nichts ist zu machen?  
Gehe ich zur Sonnenseite durch die Lebenstür?  
Habe ich im Schattenreich kaum was zu lachen?

Ich achte auf Handlung, Gefühl und Gedanke,  
Setze mich für deren Übereinstimmung ein.  
**Oder:** Zwischen Fühlen und Denken ich wanke.  
Mal will das eine, mal das andere vorne sein.

Krisen und Konflikte gehören zum Leben dazu.  
Gefühle soll man fühlen, geschützt ausdrücken.  
**Oder:** Harmonie ist Trumpf. Konflikt ist Tabu.  
Mieses Gefühl soll mir nicht zu Leibe rücken.

Sollte ich mich überlastet und überfordert fühlen,  
Verändere ich mein Handeln oder gebe es auf.  
**Oder:** Trotz Überlast muss ich hier weiterspielen.  
In Gefahr auszubrennen ich auf diese Art lauf.

Ich verwirkliche im Leben mehr und mehr davon  
Was mir leicht fällt, gut tut und Freude bereitet.  
**Oder:** Selbst-Verwirklichung ist nur eine Illusion.  
Pflicht und Fron zumeist unser Leben begleitet.

Ich erkenne, was ich brauche, beschaffe es mir.  
Für meine Not Wendendes setze ich mich ein.  
**Oder:** Was ich brauche, spielt keine Rolle hier.  
Meine Bedürftigkeit darf niemals wichtig sein.

Ich kann durch Kampf und Flucht mich schützen,  
Wenn wer meine Grenzen unbefugt überschreitet.  
**Oder:** Erstarrt denke ich: „Nichts wird hier nützen.“  
Vorstellung von Selbstschutz erstarrt entgleitet.

Ich verlasse engen, unterdrückenden Rahmen,  
Stelle ich fest, dass ich ihn nicht ändern kann.  
**Oder:** Auflehnungsideen in mir nicht aufkamen.  
Unterdrückendes blendete ich aus irgendwann.

Ich verlasse den Bereich der Verrücktmacherei,  
Doppeldeutiger Kommunikation, die mir schadet.  
**Oder:** Dich zu verlassen, dazu bin ich nicht frei.  
Widersprüchliches hier wird von mir ausgebadet.

Ich erlebte Beziehung, dauerhaft und tragend,  
Zu mindestens einer primären Bezugsperson.  
**Oder:** Miese Beziehung von einst ist plagend.  
Emotional sichere erscheinen mir wie Illusion.

Ich habe erlebt, wie ich durch eigenes Handeln  
Mein Leben zum Besseren hin wandeln kann.  
**Oder:** Initiativ wir nur das Leben verschandeln.  
Gutes bewirken zu können: ich glaub' nicht daran.

Ich erlebte meine früheren Partnerschaften,  
Erlebe die derzeitige als belastbar und stabil.  
**Oder:** Partnerschaften waren kaum zu verkraften.  
Immer wieder ich auf die Falschen reinfiel.

Ich denke des Öfteren über mich nach, suche  
Stärken zu stärken und Selbstwert zu entfalten.  
**Oder:** Nachdenkend ich nur Mängel verbuche,  
Suche Leben ohne Nachdenken zu gestalten.

#### **Perspektive 6: pharmakologisch-substanzbezogen**

---

Ein Mensch ist auch, was er isst und trinkt,  
Was er so an Drogen schluckt und inhaliert.  
Uns Heilendes kaum in unser Leben dringt,  
Werden wir von unseren Süchten vorgeführt.

Was nehmen wir auf? Was geben wir ab?  
Wie stehen wir zu Nahrung und Substanzen?  
Ob ich in Leib-Seele das Sagen noch hab?  
Oder bringt Sucht-Stoff mich zum Tanzen?

Ich halte mich an die Anweisungen, die auf  
Beipack-Zetteln der Medikamente stehen.  
**Oder:** Leichtfertig nehme ich Risiken in Kauf.  
An Vorgaben sich zu halten, nicht einzusehen.

So gut ich kann, kläre ich Medizin-Wirkung ab,  
Meide schädliche Wirkungen, soweit ich kann.  
**Oder:** Vor Nebenwirkungen keine Angst ich hab'.  
Was auch geschieht, ich nehme es klaglos an.

Ich nehme Medikamente nur so lange wie nötig,  
Beachte Empfehlungen beim Absetzen der Stoffe.  
**Oder:** Vorsicht und Empfehlungen finde blöd ich.  
Dass Gesundheit ganz ohnedem gehe, ich hoffe.

Ich erkenne, wenn Genuss in Sucht übergeht,  
Und unterbreche Gewohnheit, die mich schädigt.  
**Oder:** Eine Sucht hat nur, wer nicht zu ihr steht.  
Mit dummen Sprüchen scheint Problem erledigt.



Ich will meist gesunden Genuss mir gönnen,  
Gutes zu mir nehmend in reichender Menge.  
**Oder:** Wir Menschen vieles verkraften können.  
Egal ist, was und wie viel ich rein mir zwänge.

Trinken: rechtzeitig, nicht zu viel, nicht zu wenig.  
Ich achte trinkend auf bekömmliche Qualität.  
**Oder:** Wer am meisten hier säuft, ist hier König.  
Ob bei mir wohl noch ein Liter mehr reingeht?

### **Perspektive 7: physiologisch-organkrankheitsabklärend**

---

Zur klassischen Psychosomatik zählt Krankheit  
Wie eine Entzündung im Magen und im Darm.  
Auch Schilddrüsenüberfunktion sich einreicht.  
Bei Rheuma wird's in den Gelenken zu warm.

Neurodermitis als Irritation auf der Außenhaut:  
Kontaktaufnahme zu anderen wird erschwert.  
Auch bei Asthma man mit auf Seele schaut.  
Du atmest kaum aus. Was läuft da verkehrt?

Fragen stellen sich: Wollen wir anerkennen,  
Es gibt Beziehung zwischen Seele und Leib?  
Wir über den Leib Seele mit heilen können,  
Schmerz im Leib als Not in Seele verbleib?

Es braucht Mut, auf Leib und Seele zu sehen,  
Wechselspiel dazwischen wahr-zu-nehmen.  
Seelenschmerz nicht aus dem Weg zu gehen,  
Sich wegen des Leibleidens nicht zu schämen.

Seelenstörung: nicht nur psychisch zu deuten.  
Krankheit kann stecken im Leib, hinter Stirn.  
Es braucht Kenntnis der Psychotherapeuten:  
Was wie Seelenpein aussieht, liegt im Gehirn.

Umgekehrt kann das, was wie körperlich wirkt,  
Eine Störung im Psychosozialhaushalt sein.  
Verstörte Seele sich hinter Leibstörung verbirgt.  
Allgemeinärzte fallen recht oft darauf rein.

Man spricht dann von Somatisierungsstörung,  
Wechselt recht häufig das Krankheitssymptom.  
Man spricht von hypochondrischer Störung,  
Hat wer Krankheit hat ohne reales Syndrom.

Häufig treffen zwei Störungsformen zusammen:  
Dann ist ein Körpersymptom nachweisbar real.  
Parallel auch Störungen der Seele entstammen.  
So verdoppelt sich oftmals leib-seelische Qual.

Störungen beim Essen und beim Schlafen,  
Auch die Störungen der sexuellen Funktion,  
Machen den Menschen doppelt zu schaffen.  
Leib samt Seele zu läutern, lohnt sich schon.

Bei alledem ist mit Fachärzten zu kooperieren,  
Mit innerer Medizin, Neurologie und Psychiatrie.  
Auch die leiblichen Ursachen sind zu kapiern,  
Dass aus Unverständnis nicht Schlüsse man zieh.

Mir ist klar, dass Störung, Erkrankung in Organen  
Auch auf seelische Ursachen zurückzuführen ist.  
**Oder:** Bei Erkrankungen Seelen-Störung zu ahnen,  
Ist meist dämlicher, übertriebener Psycho-Mist.

Ich bin besonders – auch bei mir – aufmerksam  
Bei klassischen psychosomatischen Themen.  
**Oder:** Komm mir nicht mit deinem Psycho-Kram.  
Bei Bluthochdruck hilft nur, Tabletten zu nehmen.

Mir ist vertraut, dass Überlastung und Vergiften  
Zugleich mein Leib- und Seelenheil gefährden.  
**Oder:** Zusammenhänge lassen sich nicht lüften,  
Wie aus Seelenstörung Leibkrankheiten werden.

Ich schaue auf den Leib und auf die Seele zugleich,  
Scheint mir Krankheit oder Verstörung entgegen.  
**Oder:** Auf Körper als Alleinursache ich ausweich'.  
Meine Psyche zu betrachten, kommt ungelegen.

Gehe ich zum Arzt, dann meist zur Prävention:  
Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchen.  
**Oder:** Bin ich krank, der Arzt macht es schon.  
Ich kann wirksame Medikamente dort buchen.

Gesundheitsvorsorge heißt für mich beides:  
Ich meide viel Stress, betreibe Psychohygiene.  
Zur vorbeugenden Vermeidung unnötigen Leides  
Ich meinen Leib gut ernähre, bewege und dehne.

**Oder:** Wie es Leib und Seele geht, ist mir egal,  
Solange ich noch einigermaßen gut funktioniere.  
Trifft mich seelischer Kummer oder leibliche Qual,  
Ich mir am liebsten schnell Tabletten einführe.

### **Perspektive 8: Psychosezustand und Suizidgefahr abklärend**

---

Unverzichtbar ist Kooperation mit Psychiatrie,  
Ist ein Mensch akut durch Psychose gefährdet  
Oder ist anderweitig auf Abflug aus Dasein sie  
Durch Selbsttötungsabsicht nicht mehr geerdet.

Psychiatrie, weil Medikament notwendig sein kann,  
Weil wer vor sich selbst geschützt werden muss.  
Oder Schutz der Mitwelt vor dem Kranken steht an.  
Mit Normalalltag ist ein Weilchen dann Schluss.

### **Schizophrener Formenkreis**

Ist schizophrene Störung bei Person zu erkennen?  
Ist ihr Ich gestört durch Beeinflussungserleben?  
Scheint also die Person ein Erleben zu benennen,  
Bei dem Gedanken entzogen oder eingegeben?

Trägt die Person den Eindruck mit sich herum,  
Sie werde auch von fremden Kräften kontrolliert,  
Diese nähmen ihr schon die Gedanken krumm,  
Sie werde von denen verfolgt und vorgeführt?

Ist ihr inhaltliches Denken durch Wahn gestört?  
Bezieht sie auf sich, was keiner steuern kann?  
Wird die Person störrisch, reagiert sie empört,  
Spricht man sie skeptisch auf Erleben hin an?

Wahn wird zum Bestandteil ihrer Wirklichkeit.  
Was für andere absurd, scheint für sie ganz real.  
Davon Abstand zu nehmen, sind sie nicht bereit.  
Was nicht vorhanden, ist für sie konkrete Qual.

Oftmals werden die Wahn-Gedanken bizarr:  
Man wird Jesus, Napoleon, der heilige Geist.  
Man meint es ernst, doch erscheint als Narr.  
Im Wahn man Brücken zur Realität einreißt.

Noch nicht ganz Wahn, doch recht nahe dran  
Sind Allmachtsgefühle und überwertige Ideen.  
Man sich, Gott zu sein, schon vorstellen kann,  
Doch kann sich auch als Mensch noch sehen.

Hinzu tritt Halluzination, oft als Stimmenhören.  
Aus Hintergrund wird ihr Handeln kommentiert,  
Meist böse sie sich hinterücks verschwören:  
Höre nur, wie mit dir hier Schlimmes passiert.

Halluzination auch in anderen Sinnesbereichen.  
Man sieht, riecht, schmeckt, was nicht existiert.  
Schizophren in Scheinwelten wir ausweichen.  
Was real und was trügt, wird nicht differenziert.

Meist wird auch das Denken formal gestört:  
Gedanken reißen ab. Zugang wird versperrt.  
Verbunden wird, was nicht zusammengehört.  
Die Sprache ist zerfahren, seltsam verzerrt.

Wörter, Wortkombinationen werden erfunden.  
Was die Verständigung zusätzlich erschwert.  
Mensch scheint nicht mehr an Regeln gebunden.  
Eine Frage nicht mehr passende Antwort erfährt.

Fernerhin treten motorische Störungen auf.  
Bewegung wird überschießend oder reduziert.  
Es scheint, dass in Person ein Uhr-Werk lauf  
Oder als ob Person sich in Erstarrung verliert.

Schließlich auch Störungen unserer Antriebe:  
Gefühl wird im selbstverlorenen Rückzug flach.  
Sprache verarmt. Leistungskraft unterbliebe.  
Mensch wird apathisch, ist nicht mehr wach.

### **Manie als die eine Seite bipolarer Störungen**

Gehobene Stimmung passt nicht zur Situation.  
Sorglose Heiterkeit überschwemmt das Gemüt.  
Was Erregung diktiert, dem folgt man schon.  
Aus Mühen des Realen zurück man sich zieht.

Ein vermehrter Antrieb bis hin zur Überaktivität  
Mit Rededrang und wenig Schlafbedürfnis.  
Aus Größenideen Fehleinschätzung entsteht.  
Auf Hemmungslosigkeit folgt Sozialzerwürfnis.

Zu viel Optimismus lässt leichtsinnig werden.  
Selbst bei Freunden man sich rücksichtslos gibt.  
Job, Rücklagen, Beziehungen sie gefährden.  
Gestörter vergrault die, die er eigentlich liebt.

So, wie Person jetzt ist, kennt man sie nicht.  
Sie ist zu euphorisch, zu laut und zu agil.  
Sozialvereinbarungen sie leichtfertig bricht.  
Kaum nachvollziehbar ist ihr Handlungsziel.

### **Depression als die andere Seite bipolarer Störung**

Gedrückte Stimmung passt nicht zur Situation.  
Arg vermindert ist unsere Fähigkeit zur Freude.  
Hoffnungslosigkeit kommt auf, Vitalität zu Hohn.  
An Leere und Gefühllosigkeit man heftig leide.

Kein emotionales Sichspüren, Mitschwingen.  
Man erlebt sich als unlebendig, wie versteinert.  
Verzweiflung scheint das Sein zu durchdringen.  
Unser Handlungsradius wirkt wie verkleinert.

Kaum noch Entschluss- und Handlungsfähigkeit.  
Initiativlosigkeit mischt mit Anstrengung sich.  
Qualvolles Empfinden ausgeprägter Müdigkeit.  
Es scheint, als ließen uns Gliedmaßen im Stich.

Unser Denken ist verlangsamt und eingeengt.  
Ständiges Grübeln stellt sich ein wie ein Zwang.  
Man ist nicht mehr Herr über, was man denkt.  
Ziellos weiß man nicht: Nur hier geht es entlang.

Ein- und Durchschlafstörung mit Früherwachen.  
Im Tagesverlauf schwankt unsere Befindlichkeit.  
Appetitmangel kann Gewichtsverlust machen.  
Auch Sexlust steht uns nicht länger bereit.

All das beeinträchtigt das Selbstwertgefühl.  
Man denkt, man sei schuld, wertlos zu sein.  
Vom Selbstvertrauen bleibt derart nicht viel.  
In kühler Trauer schaut ins Leben man drein.

### **Suizidgefahr**

Schizophrenie und Depression erhöhen Gefahr,  
Dass Menschen vorzeitig ihr Leben beenden.  
Realitäts- samt Hoffnungsverlust scheint wahr.  
Warum sich noch weiter dem Leben zuwenden?

Man denkt oft daran, sich das Leben zu nehmen.  
Derlei Gedanken wirken irgendwie aufgedrängt.  
Selbsttötungsdenken kann Restfreude lähmen:  
Wird sich erschossen, vergiftet oder aufgehängt?

Selbsttötungsabsicht wird beiläufig erwähnt.  
Vorbereitungen werden in Gedanken getroffen.  
Angebotene Unterstützung wird abgelehnt.  
Für Wandel im Leben ist man nicht mehr offen.

Lebensprobleme drängen in den Vordergrund.  
Krisen und Konflikte wie unlösbar erscheinen.  
Nichts läuft im Leben noch erfolgreich und rund.  
Hoffen samt Zukunftschance ist zu verneinen.

Sozialkontakt wird nach und nach reduziert.  
Interesse an Hobby und Beruf geht verloren.  
Gespräch über Innenwelt wird nicht geführt,  
Tötungswille meist aus Verzweiflung geboren.

## **Perspektive 9: psychoreaktiv-stressbezogene Störungen**

### **Nadelstichstress**

Überlastung kann auf zwei Weisen entstehen:  
Anforderung wächst stetig höher und höher.  
Versagensangst lässt Lebensfreude vergehen.  
Uns abrackernd kommen wir uns nicht näher.

Ständige Überforderungen wie Nadelstiche  
Die Seele in ständige Aufregung versetzen.  
Man kommt dem Elend schwer auf die Schliche,  
Ahnt oft nicht, wie sehr kleine Stiche verletzen.

Außen zwar groß, sind wir innen noch klein.  
Das Kind in uns wurde einstmals erschreckt,  
Denn wie es wirklich war, durfte es nicht sein.  
Elternerwartung hatte Selbst ihm verdeckt.

Seele verletzt sich, dürfen wir nicht werden,  
Wer wir unseren Begabungen nach sind,  
Dürfen wir nicht unsere Talente hier erden,  
Dürfen wir nicht leben wie lebendiges Kind.

Seele wird gestresst, die fortwährend erfährt:  
Wie du wahrhaftig bist, darfst du nicht sein.  
Seele büßt ein ihre Kraft samt ihrem Wert,  
Bedrängt man sie sehr oder lässt sie allein.

Störungen bei Essensaufnahme, im Schlaf  
Werden gern von Seele als Ventil genutzt.  
Nadelstiche sind Wolf. Störung ist Schaf.  
Dem Wolf jedoch gehört das Fell gestutzt.

Panik-Störungen mit vielen Angstatacken,  
Furchtsamkeit bei bestimmten Situationen  
Schlagen aufs Gemüt, sitzen uns im Nacken.  
Zwänge helfen, uns vor Angst zu verschonen.

Angst gilt es zu integrieren und zu verstehen,  
Dass sie nicht länger unsere Seele zernagt.  
Auf die Quellen unserer Angst ist zu sehen.  
Wandel zum Guten wird nicht mehr vertagt.

### **Stress durch Sonderlast**

Oder Anforderung ist mit einem Mal übergroß.  
Erschreckte Seele knickt unter Überlast ein.  
Mensch wird den Schrecken nicht mehr los.  
Leben scheint nur noch bedrohlich zu sein.

Ein Krieg, ein Unfall, eine Trennung, ein Tod:  
Die Seele spielt, davon überfordert, verrückt.  
Sie hilft sich mit Verdrängung in ihrer Not,  
Doch Verdrängen ihr nie vollständig glückt.

Monate später kehrt der Schrecken zurück.  
Erinnerung daran die Innenwelt überflutet.  
Es funktioniert nicht mehr Verdrängungs-Trick.  
Schreckensaufarbeitung wird uns zugemutet.

Überlastung, Angst, Zwang und Depression sind  
Oft sich verstärkend miteinander verbunden.  
Erst, wenn ich den Schrecken in mir überwind',  
Kann meine Seele endlich wirksam gesunden.

Todesangst unsere Seele überschwemmt.  
Wer ist schon aufs Sterben gut vorbereitet?  
Noch ist uns zu fern das allerletzte Hemd,  
Wollen nicht wissen, dass Tod uns begleitet.

Leib-Seele reagiert auf Belastungssituation.  
Zustand als Nervenzusammenbruch bekannt.  
Doch irgendwann gelingt Anpassung schon.  
Belastung hat Seele nicht mehr in der Hand.

Oder Seele reagiert auf Verletzung erst später,  
Posttraumatische Belastungsstörung genannt.  
Seele tritt in Dauerstreik ein: Nichts geht mehr.  
Therapienotwendigkeit liegt dann auf der Hand.

Wird nicht wirksam therapiert, kann geschehen,  
Dass sich die Belastungsstörung chronifiziert.  
In Persönlichkeitswandel kann das übergehen.  
Extrembelastung an den Existenzrand uns führt.

## **Perspektive 10: persönlichkeitsgestört und fehlentwickelt**

Persönlichkeitsstörungen sind meist sehr solide.  
Oft Ausdruck von Fehlentwicklung, die früh begann.  
Menschen werden ängstlich, impulsiv oder rigide.  
Schwierig ist es, zu ändern, was so lange hält an.

Oft war die Bezugsperson-Kind-Bindung gestört.  
Zu viel Nähe, zu viel Distanz schien unerträglich.  
Seele hat sich verkrochen oder rebellisch empört.  
In einseitige Muster hinein das Kind bewegt sich.

Seele wird geschützt, indem auch Leib angepasst.  
Körper wird weich hypoton oder hyperten hart.  
Doch dieser Schutz befreit nicht von alter Last.  
Frühes Elend wird in Leib und Seele verwahrt.

Wenn Mütter oder Väter zu Kind zu distanziert,  
Nur seine Nähe suchen, wenn Kind erträglich,  
Kind den Kontakt zu vielen seiner Gefühle verliert.  
Bedürftig zu sein, ist ihm bald nicht mehr möglich.

Wenn Mütter oder Väter zu viel an Nähe wollen,  
Doch mit Nähe nichts Rechtes anfangen können.  
Dem Kind bei jedem Autonomie-Versuch grollen,  
Wird sich Kind kaum mehr Eigenwillen gönnen.

Wenn Mütter oder Väter mit sich überfordert sind,  
Seelisch krank, weil als Kind selbst missbraucht,  
Färbt das ab als chaotische Beziehung zum Kind.  
Sich schützend Kind-Seele nach innen abtaucht.

Was schönrednerisch heißt Charakter-Festigkeit,  
Ist meist Unfähigkeit, sich situativ zu balancieren.  
Nur begrenztes Handlungs-Spektrum steht bereit.  
Ein beziehungsreiches Leben ist kaum zu führen.

Mensch fühlt sich verfolgt oder zieht sich zurück,  
Setzt den Verstand ein, auf Gefühle verzichtend,  
Oder sucht im Außenseiter-Leben vergeblich Glück,  
Beziehungen zu den Mitmenschen vernichtend.

Mensch schert sich nicht um anderer Interessen,  
Setzt mit Macht sich durch auf Teufel komm ran.  
Ein anderer hat alle Verbindlichkeit vergessen,  
Bringt kaum fertig, was er mit anderen begann.

Oder Mensch kann kaum Kontakt aufnehmen,  
Befürchtet zumeist, allein gelassen zu werden.  
Sozialangst konstruktive Aggressionen lähmen.  
Winziger Zweifel kann die Beziehung gefährden.

Mensch kann seine Gefühle kaum kontrollieren,  
Wird von ihnen überrascht und überschwemmt.  
Was er selbst ist, ist für ihn nur schwer spüren.  
Unberechenbar ist er: mal wild, mal verklemmt.

Mensch fühlt sich nur wohl bei Überlegenheit  
Oder wenn er sich anderen überwerfen kann.  
Zur Gleichberechtigung sind sie nicht bereit.  
Frau unterwirft sich oft, unterdrückt vom Mann.

Mensch fühlt sich kaum, fühlt sich bedrückt.  
Er wird beherrscht von dumpfer Traurigkeit.  
Lebensfreude ist weit von ihm abgerückt.  
Zur Lebensaufgabe macht er sich bereit.

Mensch flieht in den Wahn aus der Realität,  
Baut sich seine ureigene Sicht auf die Welt.  
Abgehoben mit keinem Bein er im Leben steht.  
Zugang zur Mitgestaltung er sich so verstellt.

Sich vom Charakter zu befreien, braucht Zeit,  
Denn der Charakter wurde meist früh geformt.  
Sich aus Form zu lösen, braucht Beharrlichkeit.  
Lösungs-Vorteil: Man agiert frei, nicht genormt.

Lasst uns Leib und Seele aus Fesseln befreien.  
Es lohnt sich, viele Jahre dafür zu investieren.  
Ziel ist, sich der Liebe zum Leben zu erfreuen,  
Hier wach zu agieren, nicht blind zu reagieren.

# Denk- und Wahrnehmungsstörungen

## Formale und inhaltliche Denkstörungen

*Denken ist eine zentrale Ich-Funktion im Zusammenhang mit Vorstellen und Urteilen. Denken äußert sich in Sprache und Schrift (nur darin beurteilbar!), wird gesteuert von Wahrnehmungen, Assoziationen und Denk-Zielen und setzt die Verfügung über Gesprächs-Inhalte voraus. Störungen des Denkens sind einerseits in Bezug auf den formalen Denk-Vorgang möglich, also auf das Wie des Denkens (formale Denk-Störung), andererseits auf den Gedanken-Inhalt, also auf das Was (inhaltliche Denk-Störung).*

Wir denken in Inhalten und in Formen.  
Manche Krankheit unser Denken stört.  
Wir fallen aus herkömmlichen Normen,  
Falls Denken nicht nachvollziehbar wird.

Ist Seele verletzt oder Nerven-System,  
Kann Denk-Vorgang beeinträchtigt sein.  
Falsch-Denken fällt auf, ist unangenehm.  
Man wird isoliert, ist sozial bald allein.

Ich kann Alltag so nicht mehr gestalten,  
Vieles hängt vom korrekten Denken ab,  
Kann Gedanken nicht zusammenhalten,  
Vergesse oft, welches Denk-Ziel ich hab,

Weiß nicht so recht, was ich denken soll.  
Arbeits-Gedächtnis ist plötzlich wie leer.  
Aufmerksamkeit schwankt dabei wie toll.  
Übers Hirn hab' keine Kontrolle ich mehr.

Vom Hölzchen aufs Stöckchen kommen,  
Dazwischen den roten Faden verlieren,  
Dann wieder langsam wie benommen:  
All das kann jederzeit wieder passieren.

Dabei war ich früher geistig total topfit.  
Ich gehörte immer mit zu den Besten.  
Auf einmal komme ich nicht mehr mit,  
Als würde ich total unter Stress steh'n.

Dazu diese krausen Inhalts-Themen,  
Die sich ins Alltags-Denken drängen,  
Stets größeren Raum in mir einnehmen:  
Wahnhaftes, sagen sie, mit Zwängen.

Was ich sage, sei übertrieben, unrichtig,  
Sei unsinnig, grüblerisch und quälend,  
Vieles davon sei vollkommen unwichtig,  
Als ob ich selbst nicht Inhalte wählend.

Man sagt, mein Urteil sei unbegründet,  
Sei nicht vereinbar mit unserer Realität,  
Von meiner Wirklichkeits-Ferne es kündet.  
Selten sagt wer, dass er mich versteht.

Ich läge oft schräg, was mich betrifft,  
Die Mitwelt stelle ganz anders ich dar,  
Meist wirkte ich wirr, mehr als bekifft,  
Sei manchmal für andere eine Gefahr.

Ich denke unsinnig, sinnloses Zeug,  
Merke selbst nur noch wenig davon.  
Ab und an, da ich mich kritisch beäug',  
Wirkt alles auf mich bedrohlich schon.



Dabei erscheint in mir alles derart klar,  
Alles wirkt so wie aus logischem Guss.  
Deshalb ist es auch für mich eher wahr.  
Andere haben einen Hacken-Schuss.

Nur selten beschleichen mich Zweifel,  
Wenn gute Freunde nichts verstehen.  
Reitet mich vielleicht doch der Teufel?  
Sollte ich doch in Behandlung gehen?

Ich kenne einen mit Zwangs-Gedanken.  
Der erkennt seine Denk-Störung genau,  
Doch weist sie nicht in ihre Schranken.  
Gedanken zwingen zu lassen, nicht schlau.

Mir sagt man, ich denke meist im Wahne,  
Müsse täglich meine Tabletten nehmen.  
Ich weiß vom Wahn nicht, doch ich ahne  
Ihn als weit in mir verborgenes Schämen.

Meist bin ich überzeugt, ich liege richtig,  
Meine Menschen- und Welt-Sicht sei klar.  
Doch bisweilen bin ich auch einsichtig,  
Dass auch andere Realitäten mal wahr.

## **Formale Denkstörungen**

---

*Eine formale Denk-Störung ist beschreibbar als subjektive (also nur vom Betroffenen erlebt) oder intersubjektive (also messbare bzw. von anderen wahrnehmbare) Veränderungen und Abwandlungen des normalen Denk-Vorgangs. Formale Denkstörungen sind nicht krankheitsspezifisch.*

Tempo, Zusammenhalt, Folgerichtigkeit:  
Alles klappt oft beim normalen Denken.  
Nur manchmal machen sich Fehler breit,  
Wenn belastende Gefühle uns ablenken.

Auf welche spezielle Art wer denkgestört  
Weist teils auf besondere Probleme hin,  
Zumeist einem Krankheits-Bild zugehört.  
Doch oft macht das Zuordnen keinen Sinn.

## **Gehemmttes Denken**

---

Unregelmäßig wird das Denken irritiert,  
Als sei man an Widerstand gestoßen,  
Gebremst, verlangsamt oder blockiert,  
So, als würde es nicht wieder losgeh'n.

Es holpert und stolpert im Kopf herum.  
Unangenehm, derart gebremst zu sein.  
Man ist nicht dumm und fühlt sich dumm.  
Denkhemmung wirkt auf Selbst-Wert ein.

Nicht mehr im Vollbesitz der Geistigkeit  
Fühlt man sich ausgegrenzt und schwach.  
Dieses sich einzugestehen kaum bereit,  
Wird man gedankenschläfrig statt wach.

Empfinden spielt sich innerseelisch ab.  
Von außen muss keiner etwas merken.  
Doch wenn das geschieht, ich Angst hab,  
Dass das bald nicht mehr zu verbergen.

### **Verlangsamtes Denken**

---

Das Denken ist kontinuierlich verzögert,  
Erscheint verlangsamt und stockend.  
Auf Verbergen legt man wenig Wert.  
Was gefühlt, ist das, was so schockend.

Ins Sein schleicht sich zähe Resignation.  
Null Chance, Geistes-Not zu entkommen.  
Denken beeinflussen, wer kann das schon?  
Verlangsamend wird Mut uns genommen.

Schwermut macht auch Denken schwer.  
Leben wirkt insgesamt dumpf und grau.  
Herz und Hirn erscheinen meist wie leer.  
Mir ist es egal, ob ich dumm oder schlau.

### **Umständliches Denken**

---

Wesentliches hier, Nebensächliches dort:  
Alles geht durcheinander, ist unsortiert.  
Roter Faden ist futsch. Struktur ist fort.  
Man sich redend sehr in Details verliert.

Wert-Prioritäten kamen uns abhanden.  
Alles Denken erscheint wie nivelliert.  
Die Gedanken keinen Halt mehr fanden.  
Keine Ahnung, was mit mir hier passiert.

### **Eingeengtes, verarmtes Denken**

---

Ähnliche Gedanken kehren stets wieder,  
Bedacht wird mickeriger Welt-Ausschnitt,  
Im Frühling blüht stets wieder der Flieder,  
Der Ohr-Wurm kommt täglich wieder mit.

Man denkt das Gleiche auf gleiche Weise.  
Nur wenige Themen tauchen noch auf.  
Je mehr ich gedanklich dasselbe umkreise,  
Desto mehr regt es mich irgendwie auf.

Seele oder Nerven-System ist nicht intakt.  
Hoffentlich findet man da wieder heraus.  
Bewusstsein scheint schwer angeknackt,  
Für Betroffene und Freunde ein Graus.

### **Sprung in der Platte (Perseveration)**

---

Ich bin wie in engen Gedanken gefangen,  
Vieles andere fiel dem Vergessen anheim.  
Ich kann da nicht mehr hinaus gelangen.  
Wieder und Flieder wird zum ewigen Reim.

Gedanken gefangen in Endlos-Schleifen,  
Worte werden wiederholt wie erzwungen.  
Wieso wiederholt wird, kaum zu begreifen.  
Sinn zu stiften, ist nicht mehr gelungen.

Worte passen nicht zum Zusammenhang.  
Es ist, als hätte das Hirn einen Sprung.  
Ein Wahn beherrscht uns oder ein Zwang,  
Dem es meist egal ist, ob wir alt oder jung.

Für andere ist das schwer zu verkraften,  
Wenn wir in engen Mustern verharren,  
Nur noch an bestimmten Worten haften,  
Kontaktlos dabei mit den Augen starren.

Manchmal treten auch Bewegungen hinzu,  
Wieder und wieder nur dieselben Gesten,  
Es scheint dabei, schauen uns andere zu,  
Als ob wir lebendigen Leibes verwesten.

---

### **Grübeln**

Man denkt unablässig erfolglos daran,  
Was sowieso jetzt nicht zu klären ist,  
Man selbst derzeit nicht ändern kann.  
Leben wird dadurch eng, öde und trist.

Mögliche Gefahren machen uns Sorgen,  
Doch sich zu sorgen hilft gar nicht weiter,  
Ändert nichts am Gestern und Morgen,  
Verhindert nur, dass wir frei und heiter.

Auch wenn uns Negatives bedrängt,  
Wir uns häufig im Grübeln einfinden,  
Ist Denken nicht chronisch eingeengt,  
Lässt Grübeln sich meist überwinden.

Grübeln hat viel von kindlicher Magie.  
Man will Übel mit Grübeln verhindern.  
Denke ich an Gefahren, banne ich sie,  
Mindestens kann ich sie vermindern.

---

### **Gedankeneingebung**

Ich denke nicht, sondern Es denkt mich.  
Ich bin Opfer meiner vielen Gedanken.  
Ohne mein Wollen zeigt Gedanke sich.  
Doch ich weise ihn nicht in Schranken.

Ich fühle mich innerlich nicht mehr frei.  
Es ist, als ob Denk-Damm gebrochen.  
Da denkt was in mir und ich bin dabei.  
Als ob Wurm mir in Hirn ist gekrochen.

Noch merkt man nicht Ausgeliefert-Sein.  
Ich entscheide noch Reden und Schweigen.  
Hoffentlich bricht die Trennwand nicht ein,  
Die mich schützt, die Gedanken zu zeigen.

---

### **Gedankenlautwerden und -Ausbreitung**

Ich höre in mir die Gedanken schreien.  
Sie machen sich breit, nicht zu überhören.  
Ich will ihnen mein Gehör nicht leihen,  
Will ihnen sagen, wie sehr sie mich stören.

Ich habe sie oft zu beruhigen versucht.  
Sie lassen sich von mir nicht betören,  
Machen immer weiter mit voller Wucht,  
Sind bestimmt schon im Außen zu hören.

Ich glaube, andere wissen, was ich denke,  
Denken gleichsam meine Gedanken mit.  
Gedanken mitteilen ich mir also schenke,  
Weil ich Intimitäts-Verlust sowieso erlitt.

---

### **Gedankenentzug**

Dann gibt es die, die entziehen Gedanken,  
Rauben mir mein wertvollen Gedanken-Gut.  
Die weise ich bald schon in die Schranken,  
Denn Gedanken-Raub tut niemandem gut.

Überall haben sie ihre Sende-Antennen.  
Siehst du jene da nicht auf dem Haus.  
Damit sie Gedanken erfassen können,  
Ziehen diese gleichsam aus mir heraus.

Da hat sich was in mein Hirn geschraubt.  
Ich kann mich dem nicht mehr erwehren.  
Fremde Macht mir meine Gedanken raubt,  
Um sie dann gegen mich selbst zu kehren.

---

### **Ideen- oder Gedankenflucht**

In mir rasen die unzähligen Gedanken,  
Überlagern sich, tanzen und schwirren,  
Um alles und jedes sie spielerisch ranken,  
Tollkühn teils, doch ohne mich zu verwirren.

So viele Worte und so viele Themen.  
Viele Zusammenhänge tun sich mir auf.  
Muss alles zugleich in Angriff nehmen.  
Zu geistiger Höchstform ich auflauf'.

Andere sagen mir, ich würde springen,  
Assoziationen seine meist eher schräg,  
Mir zu folgen, würde kaum je gelingen,  
Weil ich mich viel zu hektisch beweg.

Ach, diese Klein-Geister, diese Narren,  
Die stets nur auf einer Ebene denken,  
In ihrer zu engen Denk-Welt verharren,  
Wie können die mir Achtung schenken?

Man fragt, ob ich Drogen genommen hätte,  
Alk, Koks, Koffein, Cannabis, Amphetamin.  
Nichts von alledem, das ist ja das Nette.  
Wieso die nur so lange Gesichter zieh'n.

Einige sprechen mich sogar an auf Manie,  
Ob ich den Zustand bei mir nicht kenne,  
Wenn ich leichtfertig wilde Schlüsse zieh'  
Und handelnd in mein Verderben renne.

---

### **Vorbeireden**

Auf Fragen wird nicht recht eingegangen,  
Obwohl sie vom Wortlaut her verstanden.  
Man weiß mit Fragen nichts anzufangen.  
Irgendwo unbeantwortet diese versanden.

Fragen und Antwort auseinandergerissen.  
Sinn in Worten nicht recht durchschaut.  
Sozial-Kontakt wird langsam zerschlissen.  
Kaum einer sich länger zu Fragen traut.

Dabei wollte man eigentlich Antwort geben.  
Die Antwort war auch tief drinnen bekannt.  
Doch durch irgendeinen Bruch im Erleben  
Diese Antwort nicht mehr zur Frage fand.

---

### **Gedanken-Abreißen**

In mir reißen urplötzlich die Gedanken ab.  
Was habe ich nur gerade davor gedacht?  
Welches Denk-Ziel ich wohl eigentlich hab?  
Passiert das mir häufiger, dann gute Nacht.

Wohin sind nur Gedanken entschwunden.  
Eben war Wort noch kurz vor der Zunge.  
Wort hat sich meinem Zugriff entwunden.  
Du wirst doch nicht etwa debil, alter Junge.

### **Gesperrtes Denken**

---

Andere merken meinen Gedanken-Abriss.  
Denk-Störung ist nicht mehr zu verstecken.  
Man beobachtet mich und ich habe Schiss,  
Noch mehr Denk-Störungen zu entdecken.

Passiert das öfter, hält man mich für blöde.  
Darum ziehe ich mich doch lieber zurück,  
Wird dadurch auch das Leben eher öde,  
Merkt so hoffentlich keiner, wie ich tick.

### **Inkohärentes oder zerfahrenes Denken**

---

Einzelne Gesprächs-Teile und Gedanken  
Bleiben vielfach ohne Zusammenhang,  
Zerfahren, Logik gerät ins Schwanken,  
So bruchstückhaft, als wäre ich krank.

Manchmal fehlt Verbindung in der Tat,  
Für die Wort-Fetzen ich mich schäme.  
Man sagt mir, ich redete oft Wort-Salat.  
Fragt, ob meine Tabletten ich nehme.

### **Neuwörter (Neologismen)**

---

Wissenschaftler oder aber Dichter dürfen  
Neue Wörter für neue Verhalte erfinden,  
Versuchen bewusst mit Wort-Entwürfen  
Veraltete Denk-Weisen zu überwinden.

Sie versuchen, die Wörter zu erklären,  
Die Sinn-Unterschiede zu beschreiben,  
Fehl-Deutungen klärend abzuwehren,  
Um in Kontakt mit Mitwelt zu bleiben.

Anders geht es mit Wort-Neuschöpfen,  
Die in privater Symbolik stecken bleibt,  
Als unklärbarer Spuk in Einzel-Köpfen  
Menschen aus der Gesellschaft treibt.

Autisten wie auch die Schizophrenen  
Leben zeitweilig in ihrer eigenen Welt,  
Für diese sie Wort-Teile entlehnen,  
Deren Bedeutung allein für sie zählt.

Kontakt zur Wort-Welt ist abgerissen.  
Es geht nicht mehr ums Dazugehören.  
Für Eigenerleben sie Worte vermissen.  
Die vorhandenen Worte eher stören.

### **Konkretismus**

---

„Sei auf der Hut“ hat mit Hut nichts zu tun,  
Wer es versteht, weiß: Man soll sich hüten.  
Rede-Wendungen oft auf Konkretem beruh'n,  
Doch nicht-wörtliches Verstehen anbieten.

Person, die Wort-Bild und Rede-Wendung  
Nicht im übertragenen Sinne versteht.  
Fühlt sich wie in einer falschen Sendung,  
Denkt nur an Hut. Man hält sie für blöd.

Konkret fangen Kinder zu denken an.  
Darum wirkt dieses Denken wie infantil.  
Doch es Zeichen für Störung sein kann,  
Ist beileibe kein schlichtes Alltags-Spiel.

## **Wahrnehmungsstörungen**

---

Manchmal ist die Wahrnehmung gestört,  
Denn unsere Sinne lassen sich täuschen.  
Schräges wird gesehen, gerochen, gehört  
Aus Bild-Welt, Geruch und Geräuschen.

### **Illusion als Wahrnehmungsstörung**

---

Illusion ist eine Täuschung der Sinne.  
Baum-Stumpf wird als Gestalt verkannt.  
Näherkommend denkt man: „Ich spinne.  
Ein Trug-Bild hatte mich fest in der Hand.“

Vorhandenes wird für anderes gehalten,  
Wahre Eigenschaft wird noch nicht offenbar,  
Wirklichkeit wird teilweise abgespalten.  
Was Sinne erfassen, ist nicht ganz wahr.

Reiz-Quelle ist da, doch sie wird verzerrt,  
Andere Bedeutung wird ihr beigemessen.  
Der Blick auf die Realität ist versperrt.  
Wunsch oder Angst ist man aufgesessen.

Illusionen sind anders als Halluzinationen.  
Bei letzteren die realen Reizquellen fehlen.  
Illusionen nah neben Realitäten wohnen.  
Doch Halluzinationen wir völlig frei wählen.

### **Halluzination als Wahrnehmungsstörung**

---

Halluzinationen können normal sein,  
Können uns im Halbschlaf passieren.  
Schalten wir mehr Bewusstsein ein,  
Wir jene meist gleich wieder verlieren.

Stimme wird gehört. Doch keiner spricht.  
Objekt wird gesehen, doch ist nicht da.  
Auf Realitäten bezieht man sich nicht,  
Doch ist das Ereignis den Sinnen nah.

Träume sind bisweilen extrem intensiv.  
Man sie kaum von Realität unterscheidet.  
So kann es geschehen, dass man schlief,  
Leib jedoch wie unter Bewegung leidet.

Es kann beim Buch-Lesen geschehen,  
Dass Worte Trug-Bilder in uns auslösen,  
Wir Menschen und Dinge innen sehen,  
Als wären die fast wie wirklich gewesen.

Oder Stimme wird nicht gehört, die da.  
In Trance werden Reize ausgeblendet.  
Man ist dem Außen nicht mehr so nah.  
Bewusstsein ist nach innen gewendet.

Weg nach innen ist auch Meditation.  
Auch hier können Bilder auftauchen.  
Auch Drogen erzeugen Halluzination,  
Die man essen kann oder rauchen.

Bei halluzinogenen Drogen ist es klar,  
Dass man hier nur pseudohalluziniert.  
Nach einiger Zeit wird zumeist offenbar,  
Dass sich der Zustand wieder verliert.

Bei Echt-Halluzination ist es vertrackter.  
Sind von Realem nicht zu unterscheiden.  
Sie haben starken Realitätscharakter.  
Da kein Ausstieg da, schaffen sie Leiden.

Solch echte Halluzination oft geschieht,  
Solange wir seelisch erheblich gestört,  
Wenn man uns Rausch-Mittel entzieht,  
Man sich mit Alkohol-Unmaß zerstört.

Krabbel-Tiere und keine weiße Mäuse  
Werden beim Alkohol-Delir gesehen.  
Oder man hört deutlich Stimmen, leise  
Oder laut kommentierend Geschehen.

### **Wahn-Wahrnehmung**

---

Ganz anders als bei einer Halluzination,  
Liegt bei Wahn ein sinnliches Ereignis vor.  
Die Kirchen-Glocken läuten für alle schon,  
Doch Wahnhafter hört mit Bedeutungs-Ohr.

Kein normales Läuten wie stets um Acht,  
Sondern Signal an Verfolger, anzugreifen.  
Bedeutung wird zur Gewissheit gemacht.  
Wahn-Sinnige sich total darauf versteifen.

### **Wahn als inhaltliche Denkstörung**

---

*Wahn ist eine unkorrigierbar falsche Beurteilung der Realität aus krankhafter Ursache. Er tritt unabhängig von Erfahrungen auf. An ihm wird mit subjektiver Gewissheit festgehalten trotz des Widerspruchs zur Realität. Die betroffene Person hat kein Bedürfnis nach Begründung oder Überprüfung.*

Im Wahn sind wir in Fantasien verloren,  
Haben Brücken zur Realität abgebrochen,  
Unsere eigene hermetische Welt geboren,  
Uns in ihr fern von Kontakten verkrochen.

Im Wahne glauben wir unserem Erleben,  
Sind meist gewiss, dass es ist, wie es ist,  
Anderes als Erlebtes kann es nicht geben.  
Ein Wirklichkeits-Nachweis unwichtig ist.

Wahn unterscheidet sich darin vom Zwang,  
Dass Zwanghafter weiß: Ich bin unnormal.  
Doch in mir wirkt ein urmächtiger Drang,  
Macht mir den Alltag zur ständigen Qual.

Im Wahn ist man mit Inhalt voll identifiziert,  
Kann Störendes der Störung nicht sehen.  
Man sich ganz in seiner Wahn-Welt verliert,  
Kann zu ihr nicht mehr auf Abstand gehen.

Wahn-Zeichen ist seine Unkorrigierbarkeit.  
Wahn-Welt wird weitgehend wasserdicht.  
Für Realitäts-Check ist Seele nicht bereit.  
Was wie wirklich wirkt, erkennt man nicht.

Wahn-Zeichen ist Inhalts-Unmöglichkeit.  
Was Mensch so gedacht, kann nicht sein,  
Ist derzeit nicht möglich oder für alle Zeit.  
Wahnhaft sind in ihrem Wahn ganz allein.

Wahnhaft sind einige, die seelisch gestört,  
Bei schwerer Depression, starker Manie,  
Wahn auch zu Drogen und Demenz gehört,  
Vor allen Dingen jedoch zur Schizophrenie.

Wahn kann aus einer Stimmung entstehen,  
Es ist hier unheimlich. Es stimmt was nicht.  
Blätter am Baum merkwürdig verwehen.  
Grauschleier verdunkeln das Tages-Licht.

Ein einzelner Wahn-Einfall kann aufblitzen.  
Dieser Blitz ist für mich von Thor gesandt,  
Weil wir alle auf einem Pulver-Fass sitzen.  
Doch ich allein habe das Zeichen erkannt.

Neulich hat Donner gegrollt als Warnung,  
Dass die Menschheit sich mäßigen soll.  
Ich allein erahnte der Götter Tarnung,  
Zog heldenhaft auf mich all ihren Groll.

Wahnhaftige sind nicht unbedingt dumm.  
Das macht deren Krankheit nicht leichter.  
Um Wahn konstruieren sie Gerüst herum,  
Bis Wirklichkeit nicht mehr erreicht wär'.

Ein Wahn-Einfall kommt eher selten alleine.  
Wahn-Themen sich ergänzend verdichten.  
Wahnhaftige nutzen viele Wahn-Bau-Steine,  
Um sich ein Wahn-Gebäude zu errichten.

---

### **Sensitiver Beziehungs-Wahn**

Wo Kontakt zu Mitmenschen ging verloren,  
Wo angstvoll Beziehungen unterbrochen,  
Wird Fantasie-Kontakt oftmals geboren,  
Kommen die Geist-Wesen angekrochen:

Jene Wesen, die andere nicht so sehen,  
Jene Worte, die andere nicht so hören,  
Jene Zeilen, die andere nicht so lesen,  
Die mich jedoch ängstigen und verstören.

Was geschieht, hat oft einen Bezug zu mir.  
Hört, was der Tages-Schau-Sprecher sagt.  
Direkte Botschaft darin ich allein gut kapiert.  
Abend-Essen wird auf den Morgen vertagt.

Todes-Anzeigen sind versteckte Drohung.  
Entschlafen meint: Man kommt, schlafe ich.  
Wer das nicht merkt, leidet unter Verrohung.  
Vielleicht jedoch betrifft das alles nur mich.

Die Katze ist mir über den Weg gelaufen,  
Weil ich endlich die Prüfung bestehen soll.  
Ich soll ihr dafür dreizehn Leckerli kaufen.  
Sonst hegt sie lebenslang gegen mich Groll.

---

### **Beeinträchtigungs- und Verfolgungs-Wahn**

Die betroffene Person fühlt beeinträchtigt,  
Von anderen beleidigt, erniedrigt, verhöhnt.  
Fremde haben sich ihrer Seele ermächtigt.  
Gequält und geschunden sie sich wähnt.

Am schlimmsten trifft Verfolgungs-Wahn.  
Nirgends bin ich hier im Leben noch sicher.  
In jeder Ecke Aliens und Agenten ich ahn.  
Warum nur hört ihr nicht deren Gekicher?

Außerirdische trachten mir nach dem Leben.  
Überall gibt es Überwachungs-Aktionen.  
Verstecke kann es vor ihnen nicht geben,  
Weil Wesen sogar meine Zellen bewohnen.

Verschwörer kontrollieren meine Gedanken,  
Haben Beeinflussungs-Apparat implantiert,  
Meine Gefühl und Empfinden sie tanken.  
Kein Wunder, wenn man an Kraft verliert.



---

### **Fremdschädigungs-Wahn**

Ich weiß von mir, ich bin sehr gefährlich.  
An meinen Finger-Kuppen klebt das Gift.  
Ich will euch zwar nicht schädigen, ehrlich.  
Doch ein jeder ist in Gefahr, der mich trifft.

Ich trage Unheil in unsere Welt hinein,  
Wurde im Vorleben vom Satan verflucht.  
Ihr solltet nicht in Kontakt mit mir sein.  
Dadurch habt ihr nur Leid euch gebucht.

---

### **Schuld- oder Versündigungs-Wahn**

Ich bin Schuld an Umwelt-Verschmutzung,  
Weil ich noch immer mit U-Bahnen fahre.  
Jetzt rächt sich Verkehrsmittel-Benutzung  
Meiner letzten dreißig wilden Lebens-Jahre.

Allein meinetwegen sind andere so arm,  
Müssen die Kinder in Somalia sterben.  
Andere frieren, denn ich habe es warm.  
Durch meine Sünde bring ich Verderben.

Mein Elend ist mehr als gerechte Strafe  
Für das, was ich der Welt täglich angetan.  
Recht geschieht mir, dass ich nicht schlafe.  
Das ist doch ganz realistisch, kein Wahn.

---

### **Querulanten-Wahn**

Meine Mitwelt ist gegen mich aufgehetzt,  
Mich mit Stumpf und Stiel zu vernichten.  
Alle sind hier bestochen, ich bin entsetzt,  
Um mich bald heimtückisch hinzurichten.

Familien-Mitgliedern kann ich nicht trauen,  
Nicht Nachbarn, scheinbaren Freunden.  
Alle wollen mir gründlich Leben versauen.  
All die wurden mir heimlich zu Feinden.

Sie sagen, ich sei andauernd beleidigt,  
Streitsüchtig und auf Krawall gebürstet.  
Kein Wunder, da mich keiner verteidigt,  
Es allen danach mich zu quälen dürstet.

Sie alle sich täglich an mir versündigen,  
Tun nur so, als ob sie mir helfen wollen.  
Stattdessen sie mich lieber entmündigen.  
Wie, bitte, soll ich ihnen da nicht grollen?

---

### **Verarmungs-Wahn**

Sicher nehmen sie all mein Geld mir fort.  
Hungernd und frierend in Gosse ich lande.  
Diese Stadt ist für mich ein zu teurer Ort.  
Kann Miete nicht zahlen, welch Schande.

Wieso erkennt ihr nicht, wie arm ich bin?  
Alles Geld wird mir stets weggepfändet.  
Einkommen und Vermögen sind fast hin.  
Der Rest wird auf Befehl hin gespendet.

Ihr sagt, es kommt monatlich etwas nach.  
Und was ist mit Wert-Verfall und Inflation?  
Werdet doch endlich wie ich einmal wach.  
Anscheinend schläft hier die ganze Nation.

## **Krankheits-Wahn**

---

Ich weiß, ich bin schon unheilbar krank,  
Obwohl Ärzte das noch nicht erkennen.  
Ich schramme lange am Tode entlang.  
Keiner mag gesundes Leben mir gönnen.

Ich habe Krebs oder Multiple Sklerose,  
Hirn-Schwund, bin vom AIDS-Virus infiziert,  
Ärzte sind unfähig für richtige Diagnose.  
Sie sagen mir, ich hätte das nur fantasiert.

## **Größen-Wahn (Megalomanie)**

---

Ich bin durchweg wichtige Persönlichkeit.  
In mir hat sich Goethe zurzeit reinkarniert.  
Haltet euch ja für meine Weisheit bereit.  
Ich bin Prophet, der zum Heil euch führt.

Man hat mich bei der Geburt vertauscht,  
Denn eigentlich bin ich von blauem Blute.  
Ich habe Reichtum niemals aufgebauscht,  
Habe viele Feinde und bin doch der Gute.

Laotse, Jesus, Buddha und Mohammed  
Haben sich in mir zu neuem Gott vereint.  
Ich weiß, dass ich so die Menschheit rett',  
Auch wenn die Chance von euch verneint.

Ich habe die Kraft von Super-Helden.  
Nur darf ich sie euch hier nicht zeigen.  
Dann würden Außerirdische sich melden,  
Die mich dafür zu bestrafen neigen.

Wollte ich nur, könnte ich euch erlösen.  
Doch ich mache lieber auf bescheiden.  
So schütze ich mich gut vor dem Bösen.  
Doch dafür müsst ihr leider weiter leiden.

## **Kleinheits- oder Nichtigkeits-Wahn**

---

Ich bin ein Nichts, bin derart unwichtig,  
Staub-Korn im All ist gegen mich groß.  
Dass ich lebe, ist sinnlos, nicht richtig.  
Ach wäre ich doch nur mich selber los.

Realistisch sind wir total vergänglich.  
Irgendwie bin ich gar nicht mehr da.  
Nichts sein unerträglich lebenslänglich.  
Ich spüre es klar: Mein Abgang ist nah.

## **Todes- oder Devitalisierungs-Wahn**

---

Ich bin nicht da, bin lebende Leiche.  
Was ich scheine, ist wirklich nichts.  
Mit meinem Tod ich ins Leben reiche,  
Widerschein des Verwesungs-Lichts.

Blutleer bin ich, leer und ausgehöhlt.  
Meine Organe habe ich verschenkt.  
Man hat mich längst zu Tode gequält,  
Ins eisige Wasser geworfen, ertränkt.

Da ich tot bin, muss ich nichts essen.  
Tote Haut hängt eklig an mir herab.  
Gott und die Teufel sind zu vergessen.  
Die sind nicht real. Real ist mein Grab.

## **Eifersuchts-Wahn**

---

Meine Frau schläft sicher mit dem Arzt.  
Beide sagen mir, ich solle weniger trinken.  
Meine Beziehung ist darum total verwarzt,  
Ich könnte vor Gram in Boden versinken.

Die wollen das auf den Alkohol schieben.  
Um mich an der Nase herum zu führen.  
Um sich dann heimlich weiter zu lieben.  
Die werden schon meine Rache spüren.

Überall wittere ich einen Treue-Bruch.  
Ihr vögelt doch hinter meinem Rücken.  
Überflüssig ist Gegenbeweis-Versuch.  
Mich zu belügen, wird euch nie glücken.

Die Untreue prägele ich aus dir heraus,  
Dass dir die Lust auf andere vergeht.  
Ich warte, bis du kommst nach Haus.  
Dann ist für dich endlich alles zu spät.

## **Induzierter oder konformer Wahn**

---

Selten übernimmt ein enger Angehöriger,  
Der viel Zeit mit Wahnhaften verbringt,  
Wahn-Muster wie ein seelisch Höriger,  
Dem Abgrenzung vom Wahn nicht gelingt.

Oft isoliert der Wahn von Sozial-Bezügen.  
Geht Angehöriger in die Wahn-Welt mit,  
Um sich in Gemeinsamkeit einzufügen,  
Kommt auch sein Leben aus dem Tritt.

Doch bei Trennung von Wahn-Personen  
Geht Wahn-Übernahme zumeist zurück.  
Erneut wir Normalitäts-Welt bewohnen,  
Trennung war noch rechtzeitig zum Glück.

Kind von Wahnhaften hat es da schwerer.  
Wahn-Weise der Eltern es oft übernimmt,  
Kind wird dabei zum Wahn-Welt-Verehrer.  
Wirklichkeits-Fell ihm fort derart schwimmt.

Des Kindes wahnkonformes Verhalten,  
Wird als Wahn-Bestätigung verstanden.  
Kinder diese Wahn-Welt mit ausgestalten,  
Bis Normal-Sicht nicht mehr vorhanden.

Familien-Wahn hat Kind die Seele geerbt,  
Wahn-System nach innen hin wasserdicht.  
Wahn wirkt dann so, als wäre er vererbt.  
Dass er erlernt wurde, erkennt man nicht.

Vererbung wurde oft als Erklärung erdacht,  
Wenn die Beobachtung nicht sorgsam war.  
Der Teufels-Kreis wurde nicht ausgemacht.  
So erkannte man nicht der Kinder Gefahr.

## **Erklärungs-Wahn**

---

Stimmen sprechen hinter mir über mich.  
Irgendwo sind hier Personen versteckt.  
Soviel ich auch über die Wände strich,  
Habe Tapeten-Tür noch nicht entdeckt.

Vielleicht sind Mikrophone verborgen  
Und Lautsprecher, ganz winzig klein,  
Die ihr schmutziges Geschäft besorgen.  
Kann ich denn niemals allein mehr sein?

Siehst du draußen vorm Fenster das Auto.  
Damit wird die Abhör-Anlage getarnt.  
Schon gestern war alles fast genauso.  
Nur gestern hat man mich noch gewarnt.

### **Wahn über Wahn**

---

Mitwelt existiert als Konstruktion mit andern.  
Sie ist nicht einfach da, sondern wird erlebt.  
Wenn durch soziale Konstrukte wir wandern,  
Fehlkonstruktions-Gefahr über uns schwebt.

Nahezu alles kann uns zu Wahn geraten.  
Wenn man es nur von der Mitwelt isoliert,  
Sobald man all seine alltäglichen Taten,  
Nahezu Kontakt- und resonanzlos vollführt.

Die Welt der Realität und die der Fantasie  
Sind nicht mehr voneinander zu trennen.  
Aus Welt der Gemeinsamkeit ich entflieh,  
Bis die mich nicht mehr erreichen können.

**Erfinder-Wahn:** Gänzlich Neues erproben  
Und dabei einmalig Geniales erfinden.

**Kleinstlebewesen-Wahn:** Winzige Mikroben  
Unter der Haut meiner Arme sich winden.

**Reichtums-Wahn:** Ich wähne mich reich,  
Bin aber in Wirklichkeit normal und arm.

**Abstammungs-Wahn:** Als Kind vom Scheich,  
Habe ich ein Scheich-Mal am rechten Arm.

**Unschulds-Wahn:** Ich habe nichts getan,  
War an dem Kriege niemals beteiligt.

**Untergangs-Wahn:** Unser Ende ich ahn,  
Weil wir Götter verflucht, nicht geheiligt.

**Verdammungs-Wahn:** Gott liebt uns nicht,  
Weil wir alle Sünder und abgrundtief böse.

**Religiöser Wahn:** Gott mit mir spricht,  
Dass ich als Messias Menschheit erlöse.

**Liebes-Wahn:** Ohne dich kann ich nicht leben,  
Du bist mein Alles, mein Schutz und Halt.

**Esoterischer Wahn:** Es muss Engel geben,  
Denn ohne sie wäre das Leben zu kalt.

**Starrsinn:** So und nicht anders kann es sein,  
Du siehst es falsch. Nur ich sehe es richtig.

**Klau-Wahn:** Die werden mir gestohlen sein,  
Meine Socken waren für die sehr wichtig.

# Ich-Störungen

*Ich Störungen beschreiben das Auseinanderfallen des Einheits-Erlebens des Ichs (der Meinhaftigkeit) im aktuellen Augenblick. Es verändert sich die Ich-Mitwelt-Grenze. Die Durchlässigkeit der Grenze wird größer bis hin zum Grenz-Verlust.*

## Depersonalisation

---

Hilfe, ich kann meine Grenze nicht finden,  
Schwimme mit Gefühlen in andere hinein,  
Kann mich nicht mit mir selbst verbinden,  
Erlebe, nicht vollständig bei mir zu sein.

Meine äußere Grenze ist wie aufgeweicht.  
Die Mitwelt strömt ungefiltert ins Denken.  
Selbst-Gefühl zum Unterscheiden nicht reicht.  
Kräfte von außen mein Erleben mit lenken.

Ich mag nicht von außen beeinflusst werden,  
Das verunsichert sehr: Was ist jetzt mein?  
Solche Zweifel meine Identität gefährden.  
Unheimliches, Fremdes dringt in mich ein.

Ich glaube, ich werde allmählich verrückt,  
Fühle einem Wahn mich gefährlich nah.  
Mich zu orten, mir oft nicht mehr glückt.  
Ich fühle mich, als wäre ich nicht ganz da.

Gefühl unklar. Was ich fühle, scheint flach,  
Derart unwirklich, wie von mir abgetrennt.  
Mir ist so, als wäre ich nicht wirklich wach.  
Was früher loderte, auf Sparflamme brennt.

Schmerz, imposanter Sonnen-Untergang,  
Alles das lässt mich gleichgültig und kalt.  
Berührungen und deiner Stimme Klang  
Machen irgendwo vor den Gefühlen halt.

Alles das kann ich niemandem erzählen.  
Die hielten mich sicher für schwer gestört.  
Die würden die Not-Arzt-Nummer wählen,  
Weil so wer wie ich in die Klappe gehört.

Körper, Fühlen und Denken sind mir fremd,  
Erinnerung, mein Sprechen und Handeln.  
Ich fühle mich so merkwürdig gehemmt,  
Als würde fremde Macht mich verwandeln.

Kopf und Rumpf oder Arme und Beine  
Sind mal groß, kleiner, leichter, schwer,  
Bewegen sich manchmal wie von alleine,  
Als ob nur noch eine Marionette ich wär'.

Trete ich mir in einem Spiegel gegenüber,  
Wirkt das Spiegel-Bild wie andere Person,  
Meine Stimme klingt belegter und trüber,  
Als wenn im falschen Körper ich wohn'.

Ich kann zwar Bewegungen kontrollieren,  
Doch dabei gehört mein Wille nicht mir.  
Kann gezielt die Bewegungen ausführen,  
Obwohl ich sie eher nicht selbst ausfüh'r.

Ich habe Eindruck, neben mir zu stehen,  
So als schaute ich mich von der Seite an.  
Als würde ich mich durch Kamera sehen,  
Und weiß, dass das nicht stimmen kann.

Erinnern ist blass, undeutlich, wie von fern.

Mir ist, als läge vorhin schon Jahre zurück.  
Als reiste ich hierher von fernem Stern,  
Als wäre die Erden-Zeit nur mieser Trick.

Die Vergangenheit erscheint mir als vage,  
Erinnern ist zusammenhanglos zersplittert.  
Ob ich das schon erlebte, ich mich frage.  
Dabei höre ich, wie meine Stimme zittert.

Ich weiß nicht, ob und was ich denke.  
Horche ich nach innen, ist es sehr still.  
Sehe Leere, da Blick ich inwärts lenke.  
Ich weiß nur noch selten, was ich will.

Denke ich, denke ich: Ich bin nicht richtig.  
Doch fühle ich nicht, wie Nicht-Richtig ist.  
Vieles erscheint fern, weniges noch wichtig.  
Unangenehm ist Sein, verloren und trist.

Auch in der Mitwelt findet Umbruch statt.  
Vieles wirkt so leblos, unwirklich und fern.  
So ein Nicht-Zugehörigkeits-Gefühl hat  
Mich ergriffen. Das fühle ich nicht gern.

---

### **Derealisation**

Menschen und Dinge sind derart fremd,  
Verzerrt, verfärbt, stumpf, schemenhaft,  
Als ob Sicht-Filter dazwischen klemmt,  
Der eine unwirkliche Mitwelt erschafft.

Mitwelt liegt wie unter `ner Käse-Glocke  
Oder sie erscheint wie in Watte gepackt.  
Wie in unbekannter Gegend ich hocke.  
Landschaft wirkt auf mich kahl und nackt.

Die Mitwelt erscheint wie eine Bühne,  
Auf der ständig „Mein Leben“ gespielt,  
Ein Stück, erfüllt mit Schuld und Sühne,  
Das sich nicht wie mein eigenes anfühlt.

Verfremdet, verwundend und anormal:  
Das ab und an bis dauerhaft unvertraut.  
Nicht aussteigen zu können, eine Qual.  
Zum Glück werden keine Stimmen laut.

---

### **Ich –Entfremdung**

---

#### **Erkennen und unterscheiden**

Wer Bewusstsein weitende Drogen nimmt,  
Wer viel meditiert oder in Trance gerät,  
Kennt die Selbst-Entfremdung bestimmt,  
Die bedrohlich, wenn sie dauernd besteht.

Auch bei lebensbedrohlicher Situation,  
Bei großer Müdigkeit, bei hohem Stress  
Erlebt man Selbst-Entfremdung schon.  
Doch nur kurz, nicht als Dauer-Exzess.

Zu seelischer Störung wird dies Erleben,  
Wenn Entfremdung häufiger geschieht,  
Lässt sie sich nicht willentlich beheben,  
Selbst wenn man sich um Klarheit bemüht

Andauernd kehren Erfahrungen wieder,  
Dass Geist und Leib wie fortgenommen.  
Fremd werden mir Gedanken und Glieder.  
Der Zustand mag mir gar nicht bekommen.

Anders als im Wahn weiß ich noch genau:  
Ich sehe Mitwelt jetzt fremd und verzerrt.  
Im Wahne glaube ich, was ich beschau.  
Wahn den Bezug zur Realität mir versperrt.

Wer sich entfremdet fühlt, kann handeln.  
Kriegt Alltag mühsam realitätsgerecht hin.  
Auch wenn sich Wahrnehmungen wandeln,  
Erfasst man noch der Dinge normalen Sinn.

Doch diese ständige Trennung strengt an.  
Man funktioniert nicht mehr angemessen,  
Den Beruf man kaum noch ausüben kann.  
Sozial-Kontakt kann man meist vergessen.

Selbst-Entfremdung kann allein auftreten  
Als eigenständiges Seelen-Störungs-Bild.  
Zum Glück erwischt Erleben nicht jeden,  
Wenn sich auch viele kurz ähnlich gefühlt.

Selbst-Entfremdung erlebt ziemlich oft,  
Dem Panik-Störung Freude abschnürt,  
Sich mit Überlastung und Spaltung zofft,  
Nebenwirkung von Medikamenten spürt.

Wer ausgebrannt ist, Krisen durchlebt,  
Erschöpft ist und nicht mehr weiter weiß,  
In Wahrnehmungs-Welten entschwebt,  
Um die ich mich normal nicht mal reiße.

Tumore und verschiedene Hirn-Läsionen  
Können Wahrnehmung total verzerren.  
Auch Schlaf-Mängel bewirken Illusionen,  
Die Schau auf die Realität versperren.

Oft dies Entfremden bei Schizophrenie,  
Dann zumeist verstärkt bis zum Wahn.  
Bisweilen bringt auch eine Epilepsie  
Mit sich, dass ich Leib nicht mehr ahne.

Auch viele psychoaktive Substanzen  
Wie Pilze, Ayahuasca, LSD, Cannabis  
Bringen Normalitäts-Sinn ins Tanzen:  
Das ist spannend, macht zugleich Schiss.

Störungen durch verletzendes Erleben,  
Borderline-Störung, Angst und Zwang,  
Können die Sinne aus Angeln heben.  
Es ängstigt sich oft, wer sinnes-krank.

Alles, was wir von der Mitwelt erfahren,  
Wird stets gefiltert durch unser Erleben.  
Fantasie und Reales wir darin bewahren.  
Die Realität an sich kann es nicht geben.

Objektives ist immer subjektiv eingefärbt.  
Auch gemeinsame Bedeutung fließt ein.  
Das Bewusstsein wir durch Kultur gegerbt.  
Was nicht sein darf, scheint nicht zu sein.

## Entstehungs-Hintergründe und Auswege

---

Wie zumeist, wenn unsere Seele gestört,  
Sind mehrere Bedingungen beteiligt.  
Vielfalt von Ursachen zusammengehört,  
Bei der nicht jede so deutlich frei liegt.

Irgendwas musste in uns angelegt sein,  
Dass wir selbst-entfremdend reagieren.  
Nicht bei allen stellt die Reaktion sich ein,  
Wenn sie mal heftigen Stress verspüren.

Auch Störungen im Nerven-System können  
Es schwer machen, klar zu unterscheiden,  
Ob Außenreize in uns eindringen können  
Oder wir von innen eine Störung erleiden.

Bei extremem Stress kann es sinnvoll sein,  
Bestimmte Hirn-Funktionen zu beschränken.  
Wir gehen schneller auf akute Gefahren ein,  
Wenn uns Gefühle nicht zu sehr ablenken.

Kaltblütig und wirksam wir dann reagieren,  
Doch Gefühle und Sinne kommen zu kurz.  
Auf dass wir nicht unser Leben verlieren,  
Ist das der Psyche vorerst einmal schnurz.

Stress-Hormone verringern Merk-Fähigkeit,  
So dass Stress-Erinnerung lückenhaft.  
In Lücken macht gern Illusion sich breit,  
So dass ein Spalt zur Realität hin klafft.

Leib-Seele verbleibt im Alarm-Zustand.  
Kleinste Erregung lässt Fass überlaufen.  
Entfremdungs-Erleben trübt den Verstand.  
Erlebens-Qualität wird zum Haare-Raufen.

Selbst-Entfremdung ist für andere Muster,  
Mit dem verletzendes Erleben abgewehrt.  
Es empfindet nicht derart viel Frust, wer  
Verletzungs-Erlebnis ein wenig verzerrt.

Mir als unerträglich erscheinende Gefühle,  
Schmerz, Angst, Trauer, Ohnmacht, Wut,  
Bringe ich abspaltend kurz aus dem Spiele.  
Was mir fremd ist, mir direkt nichts mehr tut.

Was abgespalten ist, ist damit nicht weg.  
Was bleibt, ist schwebendes Unbehagen.  
Entfremdungs-Erleben hat Memo-Zweck,  
Dass wir an den Urschmerz uns wagen.

Folgerichtig es therapeutisch darum geht,  
Zugrunde liegende Konflikte aufzulösen.  
Damit man wieder zu allen Gefühlen steht:  
Zu den guten wie zu den scheinbar bösen.

Was wirklich ist, wieder ganz zu spüren,  
Müssen wir auch Gedanken integrieren,  
Dürfen die unangenehmen nicht verlieren,  
Weil wir sonst unser Selbst mit verlieren.

Wieder andere Psychologen vermeinen,  
Dass wir Informationen schematisieren,  
Damit sie uns als verarbeitbar erscheinen  
Und so kein Eigen-Leben in uns führen.



Doch wenn Stressinformation zu heftig ist,  
Dass sie in kein Schema mehr aufgenommen,  
Weil dazu passende Vorerfahrung vermisst,  
Kann zu Fremdheitsgefühlen es kommen.

Angst hat Stressinformation abgewehrt.  
Dieser Angst gilt es sich erneut zu stellen.  
Angst unsre gesamte Wahrnehmung stört,  
Kann Bezüge zur Realität uns vergällen.

Angst vor Selbstentfremdungserleben  
Legt sich über ehemalige Auslöse-Angst.  
Diese Vorangst gilt es zuerst aufzuheben,  
Bevor du zur Ursachenangst hin gelangst.

Entfremdungserleben macht froh nicht.  
Doch als wirkliche Katastrophe ist es rar,  
Scheint oft so, doch ist nicht bedrohlich,  
Befällt bei Erschöpfung Gesunde sogar.

### **Bewusstseinsstörungen**

---

Manchmal ist unser Bewusstsein gestört.  
Derart Gestörte sind zumeist desorientiert.  
Ungeordnet ist, was man sieht und hört.  
Raum und Zeit man aus Sinnen verliert.

Unser Tages- oder Alltagsbewusstsein,  
Das uns geduldig im Normalen begleitet,  
Stellt bisweilen seine Sortieraktivitäten ein,  
Was uns mal Angst, mal Freude bereitet.

### **Bewusstseinsverschiebung**

---

Manchmal möchte man Alltag verlassen  
Durch Drogen, Trance oder Meditation,  
Bewusstsein jenseits Wachheit erfassen,  
Auch Alltägliches erkennen als Illusion.

Freude macht es, wenn wir erreichen,  
Normalitäten von außen zu betrachten,  
Wir überkommene Muster aufweichen  
Und so neue Möglichkeiten erachten.

Bewusstsein ist verschoben erweitert.  
Ekstase und Klarheit machen sich breit.  
Gemüt ist begeistert, zumindest erheitert,  
Wenn derart wir verlassen Raum und Zeit.

### **Bewusstseinstrübung**

---

Unser Denken und Handeln ist verwirrt,  
Wir sind desorientiert und haben Angst,  
Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist gestört.  
Dauert das länger an, du meist erkrankst.

Stark eingeschränkt sind Vital-Funktionen  
Durch Vergiftung oder Hirn-Verletzung.  
Den Arzt aufzusuchen, kann sich lohnen  
Bei derartiger Bewusstseins-Verätzung.

### **Bewusstseinsinengung**

---

Angst macht, wenn wir es nicht gewollt,  
Aus Wachbewusstsein auszuklinken,  
Wenn in und um uns ein Film abrollt,  
In den wir drohen, total zu versinken.

Selbstkontrolle funktioniert nicht mehr.  
Übliches Tun ist erschwert bis unmöglich.  
Das Bewusstsein ist eher eng und leer,  
Körperkontrolle wird vage bis kläglich.

Man ist auf einem seelischen Horrortrip,  
Hat keine Kontrolle mehr über Situation.  
Aus meinen seelischen Latschen ich kipp,  
Nicht mal mehr sicher in meiner Person.

Das deutet auf beginnende Schizophrenie  
Oder darauf, dass Drogen falsch dosiert.  
Vielleicht beginnt hier auch eine Manie.  
Auf jeden Fall mir nichts Gutes passiert.

Eingeengt ist man auf eine Sache fixiert.  
Man ist nicht so wach und ansprechbar.  
Zusammenhang aus den Augen verliert,  
Erinnert nicht mehr, was gerade erst war.

Das kann nach epileptischem Anfall sein  
Oder wenn Schädel und Hirn verletzt,  
Dass sich enges Bewusstsein stellt ein,  
In dem unsere Wachheit herabgesetzt.

Bei Benommenheit ist Denken und Handeln  
Verlangsamt, Orientierung eingeschränkt.  
Apathisch wir durch die Gegend wandeln,  
Mühsam-träge man wahrnimmt und denkt.

Bei Schläfrigkeit noch weiter vermindert,  
Ist Bewusstsein kaum handlungsbereit.  
Nur durch Weck-Reize wird noch verhindert,  
Dass sich ein Schlaf-Zustand macht breit.

Oder man versinkt in schlafgleichen Zustand,  
In dem man überhaupt nicht mehr orientiert.  
Es erfordert einen erheblichen Aufwand,  
Dass man den in ein Wachsein überführt.

Schließlich im Koma wird Zustand erreicht,  
In dem ein Aufwecken nicht mehr möglich,  
Der einem dauerhaft tiefen Schläfe gleicht,  
Wo man vegetiert vor sich hin eher kläglich.

---

### **Störungen der Impulskontrolle**

Man ist angespannt, doch merkt es nicht,  
Geht so nicht daran, sich zu entspannen.  
Dranghafter Impuls Spannung durchbricht.  
Spannung weicht für Moment von dannen.

Wille kann den Impuls kaum kontrollieren.  
Er läuft neben Selbst-Bestimmung ab:  
Nägel kauen und wie wild masturbieren.  
Ein Auto für blindwütiges Rasen ich hab'.

Etwas treibt mich an, mich zu verletzen,  
Haut einzuritzen oder gar zu verbrennen.  
Auch wenn andere sich sehr entsetzen,  
Werde Impuls ich nicht stoppen können.

Exzessiv muss ich essen, kaufen, spielen.  
Egal, ob ich mich und andere schädige.  
Ich will mich dabei in keinen einfühlen.  
Exzesse ich wie im Vollrausch erledige.

Handlungen sind dranghaft, automatisch.  
Ich tue es und stehe zugleich neben mir.  
Ich bin erregt und zugleich wie apathisch.  
Ein Doppelleben ich in und mit mir führ'.

Nichts scheint meinen Drang zu lindern.  
Rational komme ich nicht an ihn heran.  
Ich weiß nicht, meinen Drang zu lindern.  
Der Verstand ihn kaum beherrschen kann.

Was ich mir oder auch anderen damit antue  
Ist nicht heilsam noch üblich und normal.  
Was ich getan habe, bereue ich in Ruhe.  
Drang wird für mich oder andere zur Qual.

Ich füge mir oder anderen Schäden zu,  
Verunfalle, verletze und verschulde mich.  
Irgendwie ich alles das nicht freiwillig tu.  
Während ich das mache, bin ich nicht ich.

Krankhaftes Spielen um sehr viel Geld,  
Haare zupfen, brandschatzen, stehlen.  
Ich mache es, obwohl es mir nicht gefällt,  
Habe nicht Gefühl, ich könnte hier wählen.

Manchmal bricht unbändige Wut heraus.  
Im jähen Zorn kann ich alles vernichten.  
Nichts ist in mir mehr auf Schichten aus.  
Als Richter muss ich andere hinrichten.

#### **Ausweg: Impulskontrolle wiederherstellen**

---

Begleitende können helfen, dass man lernt,  
Unseligen Impuls in den Griff zu kriegen,  
Dass an sich von der Ausführung entfernt,  
Um diesem Drang nicht mehr zu erliegen.

Wir können auch lernen, zu entspannen,  
Was uns anspannt, dabei zu erkennen.  
Indem wir Ursachenkenntnis gewannen,  
Wir Spannungen besser abbauen können.

Welche Störung liegt dem Impuls zugrunde?  
Wie kommt es, dass ich mich so gebärde,  
Dass ich mich und auch andere verwunde,  
Meine Gesundheit, mein Leben gefährde?

Gezielt leben unsre Aggressionen wir aus,  
Die uns andernfalls ungezielt überfluten.  
Uralte Wut lassen kontrolliert wir heraus,  
Verletzungen kontrolliert sauberbluten.

Wir lernen auch, was wir stattdessen tun,  
Statt den zerstörenden Impuls auszuleben,  
Wie wir nach und nach in uns selber ruh'n,  
Uns über den Drang des Impulses erheben.

Statt uns unkontrolliert impulsiv zu schaden,  
Können wir nützliche Handlung erdenken,  
Neue und bessere Möglichkeiten einladen,  
Unsere Aufmerksamkeit auf Nutzen lenken.

# Somatoforme Störungen

## Leib und Seele – Seele und Leib

---

Somatoform nennt man Körperbeschwerden  
Die nicht auf einer Leibkrankheit basieren,  
Wo seelische Gründe angenommen werden,  
Die zu leiblich negativen Wirkungen führen.

Die Ärzte erfanden dafür gewichtige Namen:  
Psychische Überlagerung, vegetative Dystonie,  
Auf psychosomatisches Syndrom sie kamen,  
Psychogene Störung und Konversionshysterie.

Neben Müdigkeit und Erschöpfungs-Gefühl  
Steht ein Schmerzerleben an erster Stelle,  
Auch Herz und Darm sind oft mit im Spiel,  
Scheinnervenleiden und das Leibsexuelle.

Mit Kloß im Hals, Luftnot, Atemhemmung,  
Druck auf das Herz, Beklemmung in Brust,  
Übelkeit, Völlegefühl und Stuhlverklemmung  
Zeigt sich bei vielen ehemals seelischer Frust.

Oft Probleme mit Blase und Wasserlassen,  
Belegte Zunge, Übelgeschmack im Mund,  
Taubheit und Kribbelgefühl dazu passen.  
Sie tun zumeist seelische Störungen kund.

Andauernde Schmerzen im Unterbauch,  
Reizblase, Vorsteherdrüsenentzündung,  
Schmerzen in den Gelenken habe ich auch,  
Das alles ohne jede leibliche Begründung.

Manche von uns zittern, sind hart verspannt,  
Hormondrüsen spielen plötzlich verrückt.  
Man hat den Körper nicht mehr in der Hand,  
Da man sich vor der Seelenschau drückt.

Organische Verursachung der Beschwerden,  
Das also Störung eher aus Körper stammt,  
Muss diagnostisch ausgeschlossen werden,  
Was viele zu langen Umwegen verdammt.

Oft erlebt man die Symptome nicht allein.  
Vor allem Angst- und Gestimmtheitsstörung  
Erfährt mancher mit Leibelend im Verein.  
Oftmals fällt leichter dann Seelenklärung.

Seelen-Klärung umfasst Gegenwartsgefühle,  
Seelische Konflikte und Persönlichkeitsmuster.  
Welche Belastungen sind hier mit im Spiele?  
Gut, wenn den Leidenden all das bewusst wär'.

Man schätzt, dass von uns achtzig Prozent  
So etwas zumindest zeitweise schon erlebt.  
Meist man den Seelenanlass nicht erkennt,  
Wenn der Leib unter Last der Störung erbebt.

In der Regel geht alles von selbst vorüber.  
Wir schlucken einige Schmerztabletten,  
Weil Seele zu erschauen uns nicht lieber,  
Doch wir schmerzfreien Körper gern hätten.

Doch an die zehn Prozent leiden dauernd.  
Beschwerden nehmen zentrale Rolle ein.  
Im Leib-Medizin-System meist versauernd,  
Finden kaum in Psychotherapie sie sich ein.  
Hausärzte erleben diese oft als schwierig.

Doktor-Hopping, da Diagnose nicht passt.  
In Psychotherapie kaum erkundungsgierig  
Werden Heilungschancen häufig verpasst.

Ärztliche Diagnose wird oft nicht akzeptiert.  
Festhaltend an Krankheitsüberzeugung  
Man so teils Bezug zur Wirklichkeit verliert.  
Hypochonder: Experte für Diagnosebeugung.

Medizin wird dann selbst zusammengestellt,  
Eine Hilfe durch Laienheiler wird aufgesucht.  
Sich selbst zu erkunden, schwer ihnen fällt.  
Anfangstherapieerfolg wird kaum verbucht.

Dicker und dicker wird oft Krankheitsakte,  
Ohne dass eine wirkliche Besserung eintritt,  
Solange man Störung in den Leib verpackte,  
Wird kaum jemals man mit der Seele quitt.

## **Entstehung leibseelischer Störungen**

---

Somatoforme Störungen lassen sich nicht  
Zurückführen auf einen einzigen Grund.  
Auf Wechselwirkungen geht heute Sicht.  
Darum wird der Leib nicht einfach gesund.

In erblichen und biologischen Faktoren,  
Seelenkräften und sozialen Strukturen  
Finden wir uns oder gehen wir verloren,  
Während wir durch unser Dasein touren.

Oft tritt man die Flucht in den Körper an,  
Da Leid so groß, dass es nicht zu schauen,  
Man Seelennot allein nicht mehr lösen kann,  
Doch zugleich mangelt es an Sozialvertrauen.

Wurde Mensch frühkindlich sexuell verletzt,  
Körperlich vernachlässigt und missbraucht,  
Haben Kriegserfahrungen ihn so entsetzt,  
Dass die Seele in seinen Körper abtaucht.

Unser seelisches Leid wird abgespalten,  
Geist-Leib-Seelen-Einheit wird zerstört.  
Seelen-Leid muss sich im Leib entfalten,  
Obwohl es ursprünglich zur Seele gehört.

Seelen-Leid wird auf Körper gewendet,  
Weil Seele nicht robust genug erscheint.  
Nichts wird dadurch im Leben beendet,  
Dass durch Umwenden man es verneint.

Lang anhaltender psycho-sozialer Stress  
Führt zur Fehlsteuerung innerer Organe.  
Man gerät in einen Teufelskreisprozess,  
Ohne dass man je einen Ausweg erahne.

Statt Stress zu beenden, muss Körper leiden.  
Nicht entfremdete Arbeit, Migräne macht Sorgen.  
Man scheidet etwas ab, statt zu unterscheiden,  
Bleibt derart unfähig für ein besseres Morgen.

Angst mischt sich ein, verstärkt das Leiden.  
Verstärkt wird der Körper wahrgenommen.  
Leib mitsamt Leiden bestimmt Entscheiden.  
Der Seele kann sowas nicht gut bekommen.

Ich habe Atemnot, weil zu eng mir die Brust.  
Doch Wütend-Sein ist mir noch nicht erlaubt.  
Seelen-Prozess bleibt solange unbewusst,  
Wie Erlaubnis zu Gefühls-Ausdruck geraubt.

### **Kooperation von Medizin und Entwicklungsbegleitung als ein Ausweg**

---

Entwicklungsbegleitung besteht anfangs darin,  
Ein Fundament aus Vertrauen zu errichten.  
Ohne Vertrauen hat Begleitung kaum Sinn.  
Misstrauisch wird kaum einer in sich geh'n.

Begleitperson sollte darüber informieren:  
Seele und Leib im Wechsel-Spiel ständen.  
Seelen-Elend könne darum dazu führen,  
Dass wir Elend gegen den Körper wenden.

Ein guter Fach-Arzt für Allgemein-Medizin  
Sollte, ist ein Patient ohne Organ-Befund,  
Die Option für Psychotherapie einbezieh'n,  
Denn Patient ist oft nicht seelisch gesund.

Gut ist, wenn Arzt und Psychotherapeut  
Abgestimmt und transparent kooperieren,  
Zur körperlichen Neuabklärung bereit,  
Verstörte in sichere Hilfs-Räume führen.

Es ist klug, wenn das Therapie-Verfahren  
Gezielt auch den Körper mit einbezieht.  
Patient kann am eigenen Leib erfahren:  
Es ist die Angst, nicht dein Körper-Glied.

Leib und Seele, zum Schutze getrennt,  
Gehören über Erleben zusammengefügt,  
Es reicht nicht, dass man Lösung nur kennt,  
Weil das Erleben stets das Kennen besiegt.

Leib sollte nicht länger nur Packesel sein,  
Der unsre psychischen Störungen erträgt.  
Wir beziehen ab heute die Seele mit ein,  
Da sich unbestimmter Schmerz in uns regt.

### **Bindegewebsmassage als ein anderer Ausweg**

---

Sagt man, wer sei psychosomatisch krank,  
Doch leibliche Störung ist nicht aufzufinden,  
Hat man Diagnose, Wissenschaft sei Dank,  
Mit der es leicht fällt, sich raus zu winden.

Dann ist diese Störung eben somatoform.  
Nur scheinbar man ein Leiden im Leibe hat.  
Sowas entlastet die Therapierenden enorm.  
Doch Leidende macht Diagnose eher platt.

Du hast nicht, bist nur somatoform gestört.  
Da kann man nichts wirklich mit dir machen.  
In keinen Bereich dein Gestört-Sein gehört.  
Für Psychotherapeut wie Arzt keine Sachen.

Kann es sein, dass da Beschwerden stecken  
An denen die Ärzte nicht so sehr interessiert,  
Die mit modernem Gerät nicht zu entdecken,  
Bei denen mit Körper-Chemie wenig passiert?

Kann es sein, dass in Muskeln und Gewebe  
Fehlhaltung samt Seelen-Frust festgehalten,  
So dass man Schmerzen und Starre erlebe,  
Kaum fähig, sein Hiersein frei zu gestalten?

Was tun wir, derlei Beschwerden zu kriegen?  
Wo halten wir fest? Was bewegen wir nicht?  
Wie kann man Festhalte-Zwang besiegen?  
Wie bringt man in Fehlhaltung Klärungs-Licht?

Wie wirkt Starre sich auf Befindlichkeit aus,  
Wenn der Leib derart steif und verzogen?  
Ist Entspannung der Weg aus Elend hinaus?  
Wird was leichter, man sich neu gewogen?

Körper, Gefühl und Gehirn sind unmittelbar  
Auf vielfältige Weise miteinander verbunden.  
Nimmt man Verbindung ernst und für wahr,  
Könnten viele von uns viel eher gesunden.

Zum unserem Glück hat Neuro-Wissenschaft  
Das Prinzip der Verkörperung endlich kapiert.  
Doch zwischen Erkennen und Handeln klafft,  
Eine Schlucht, über die kaum eine Brücke führt.

Jeder Mensch ist lebendige Funktions-Einheit.  
Alle Teile in ihm haben miteinander zu tun.  
Er steht zur Interaktion mit der Mitwelt bereit.  
Die Selbst-Organisation in ihm wird nie ruh'n.

Fehlhaltung ist zugleich Bewegungs-Störung.  
Erschlaffung, Verklebung Motorik beschränkt.  
Wohin nur mit unserer Wut und Empörung,  
Wenn die Schulter schlaff nach unten hängt?

Auf dass sich die Psyche neu organisiere,  
Braucht unser Leib neue Freiheits-Grade.  
Klar, dass ich kaum Luft-Sprünge vollführe,  
Steckt mir die Angst in verhärteter Wade.

Beginne ich damit, die Wade zu massieren,  
Spüre ich bald Angst als Festhalte-Schmerz.  
Durch Schmerz wird Heilungs-Weg führen.  
Dafür brauche ich ein selbstliebendes Herz.

Dafür brauche ich Achtsamkeit und Geduld.  
Wieder und wieder ins Bindegewebe hinein.  
Massieren, doch nicht Verteilen von Schuld.  
Mit Klagen wird kaum was zu ändern sein.

Ich ergreife all meinen Veränderungs-Mut:  
Massieren, dehnen und massieren lassen.  
Ich tue meinem Leib derart tagtäglich gut.  
Was Leib gefällt, wird auch Seele passen.

Ich bringe so mein Soma wieder in Form.  
Was verhärtet und verknotet, darf weichen.  
Nichts mehr mit Diagnose von somatoform,  
Bei der wir resigniert die Segel streichen.

## Nichtorganische Schlafstörungen

---

Rund ein Drittel von uns ist schlafgestört,  
Schläft nicht gut ein und wacht müde auf.  
Für die Hälfte ist Alltag dermaßen erschwert,  
Dass sie ermüdet verbleiben im Tages-Lauf.

Wer depressiv ist, schläft zumeist nicht gut.  
Schlaf-Mangel ergänzt das Stimmungs-Tief.  
Immer mehr mangelt es uns an Lebens-Mut,  
Wenn selbst der Schlaf nicht mehr gut verlief.

Alle haben schon mal einen Alptraum erlebt,  
Ein Fünftel der Kinder hatte nachts Angst.  
Wachheits-Schwert über dem Schlafe schwebt.  
Bist du zu viel wach, zumeist du erkrankst.

Man erwartet normal, schnell einzuschlafen,  
Gut durchzuschlafen und frisch zu erwachen.  
Schlaf-Störungen wirken dann oft wie Strafen,  
Rauben uns Vitalität und mindern das Lachen.

Zu hohe Erwartung an den Schlaf kann stören:  
Hoffentlich wache ich nachts nicht mehr auf.  
Aufwach-Angst kann uns den Schlaf verwehren.  
Eigener Prophezeiung so ins Messer ich lauf.

Eigentlich sollte man sich schlafend erholen,  
Um von des Vortages Mühen zu regenerieren.  
Doch wird uns von uns der Schlaf gestohlen,  
Kann das auf Dauer zu Krankheiten führen.

Ein- und Durch-Schlafen klappt nicht mehr so,  
Obwohl der Arzt versichert, ich habe nichts.  
Morgens gerädert erwachend, bin ich nicht froh.  
Schlaf-Mangel in den Furchen des Gesichts.

Lege ich mich hin, bleibe ich oft lange wach.  
Grübelnd wälze ich mich über viele Minuten.  
Eingeschlafen, wache oft rasch auf danach.  
Und vor fünf Uhr früh die Hirn-Sirenen tuten.

Dabei ist es eher ruhig in unserer Straße,  
Kaum ein Lärm weckt mich auf in der Nacht.  
Ich atme meist leise und voll durch die Nase.  
Baldrian zu nehmen, hat kaum was gebracht.

Auch der Alkohol wurde endlich abgesetzt.  
Keine ein bis zwei Gläschen mehr am Abend.  
Kein Schicht-Dienst meine Rhythmen versetzt.  
Und dennoch ist dieser Schlaf nicht labend.

Solch Schlaf-Mangel ich nicht gut zu ertragen.  
In durchwachter Nacht fühlt man sich so allein.  
Man erlebt sich dann tagsüber wie erschlagen,  
Geht abends nicht mehr gern ins Bett hinein.

Endlich mal wieder richtig ausgeschlafen sein,  
Nicht nachts wach liegen, schwitzen, grübeln.  
Oft stellen sich nachts auch noch Sorgen ein,  
Die mir jegliches sorgloses Schlafen verübeln.

Manchmal, sagt man mir, schreckte ich auf  
Mit ersticktem Panik-Schrei auf den Lippen.  
Mich wie wild bewegend in Gefahr ich lauf,  
Schweißgebadet von der Matratze zu kippen.



Oder ich schrecke aus einem Alptraum empor,  
Wo Dämonen Leben trachten zu vernichten,  
Wo ich mich verlief, versagte und was verlor,  
Man von mir verlangte, auf Glück zu verzichten.

Solch Treiben macht mich tagsüber erschöpft.  
Man sagt mir, ich sei seit einiger Zeit gereizt.  
Laufe oft ruhelos herum, sei wie zugeknöpft,  
Obwohl ich mit Zuwendung bisher nie geheizt.

Ich bringe die geforderte Leistung nicht mehr.  
Das beeinträchtigt meine Planung im Leben.  
Ich erlebe mich ausgebrannt, kraftlos, leer.  
Was von mir erwartet, kann ich nicht geben.

Starke Schlaf-Mittel lösen nicht das Problem.  
Überdecken nur zeitweilig die Wach-Zustände.  
Da ich Störungs-Ursache zur Kenntnis nehm',  
Ich auf wohl bessere Weise zur Ruhe fände.

# Süchte und Essstörungen

## Sucht

---

Liebe ist durch nichts wirklich zu ersetzen.  
Liebes-Mangel hinterlässt tiefen Schmerz.  
Schmerz muss weg, ist nicht zu schätzen,  
Er schneidet sich tief ins gekränkte Herz.

Statt Liebe nehmen, was wir bekommen.  
Doch Ersatz kann nicht zufrieden stellen.  
Egal, was von uns als Ersatz genommen,  
Es wird uns auf Dauer Freude vergällen.

Von Liebes-Ersatz hat man nie genug.  
Anspruchs-Spirale schraubt sich höher.  
Ein Liebes-Ersatz bleibt Selbst-Betrug.  
So kommt man Sehnsucht nicht näher.

Die Erfolglosigkeit all unserer Erfolge  
Wird bald nicht mehr wahrgenommen.  
Da ich Streben nach mehr stets folge,  
Kann es zur Gewohnheit verkommen.

Es bleibt ein Rest von Unzufriedenheit.  
Der ruft uns zu: Mach immer so weiter.  
Nimm dir zum Innehalten nur keine Zeit.  
Erlaube dir nicht zu sagen: „Ich scheiter.“

Rastlose Unzufriedenheit samt Leere  
Bahnen den Weg uns in eine Sucht.  
Da ich gegen Schmerzen mich wehre,  
Bin ich zu dauernder Suche verflucht.

Nicht Drogen sind, die süchtig machen.  
Bedürftige selbst sich süchtig verhalten.  
Stroh-Feuer sie in der Seele entfachen,  
Solange sie Liebes-Mangel verwalten.

Früherem Liebes-Mangel zu entkommen,  
Der Sehnsucht, die damals nicht gestillt,  
Wird vieles als Sucht-Mittel genommen.  
Doch nichts davon das Loch in uns füllt.

Ständig der Zwang, uns abzulenken,  
Mit Arbeiten, die oft anstrengend sind.  
Krampfhaft Vergnügungen wir erdenken,  
Vergiften, betäuben das bedürftige Kind.

Nikotin, Alkohol oder Dauer-Arbeiten,  
Harte Drogen, Spiel, Sex und Geld,  
Uns nie Gefühl von „Genug“ bereiten.  
Nie-genug-Gefühl unsere Sucht erhält.

Nicht aus der Flasche noch im Essen,  
Noch im Bett und Gebet ist zu finden,  
Was uns die Eltern zu geben vergessen.  
Liebes-Mangel ist so nicht zu überwinden.

Nie-genug-Haben vieler treibt uns alle  
In kränkelnde Sucht-Gesellschaft hinein.  
Immer mehr und schneller ist die Falle,  
Reicher, gesünder und glücklicher sein.

Schatten lassen sich nicht eliminieren.  
Wenig, eng, langsam, niedrig, schlecht,  
Arm, krank, unglücklich, einsam frieren  
Gehört alles zu einem Leben, das echt.  
Werden solche Erfahrungen verleugnet,

Um die Erinnerung an Mangel zu meiden,  
Wird sich ein verlogenes Sein angeeignet,  
Legt man Grund-Stock für Seelen-Leiden.

### **Ausweg: Liebesmangel statt Stoffmangel erkennen**

Ausreichend frühe Liebe macht immun  
Gegen viele der Arten von Süchtigkeit.  
Wir müssen nichts gegen die Leere tun,  
Nichts wegkompensieren mit Tüchtigkeit.

Nur wer wagt, Liebes-Mangel zu fühlen,  
Muss sich nicht anderweitig besaufen.  
Enttäuschung wird uns mächtig aufwühlen,  
Wenn wir nicht mehr fort von uns laufen.

Wir kommen aus Abhängigkeit heraus,  
Wenn wir uns dem frühen Mangel stellen,  
Das annehmen, was auf Dauer kraus,  
Heute Sehnsucht nach Liebe erhellen.

### **Formen der Essstörung**

---

Fragwürdig wird ein Ernährungs-Verhalten,  
Wenn es zu Gesundheits-Schäden uns führt,  
Wir Nahrungs-Zu- und -Abfuhr so gestalten,  
Dass langfristig der Lebens-Wille berührt.

Ständige Befassung mit dem Thema „Essen“:  
Wie werde ich es los? Wo kriege ich es her?  
Normaler Umgang damit ist längst vergessen.  
Nicht ans Essen zu denken, fällt uns schwer.

Da wir Nahrung aufnehmen oder verweigern,  
Beim Essen sowie beim Uns-Übergeben  
Können wir uns in Ablehnung reinsteigern,  
Bis dass es uns geht tatsächlich ans Leben.

Ess-Sucht, Mager-Sucht, Ess-Brech-Sucht.  
Zu viel oder zu wenig geht rein oder raus.  
Unser Körper ist fremd und wird verflucht.  
Wie er sich uns zeigt, ist meist ein Graus.

Mal überfallen uns miese Ess-Attacken.  
Mal ist uns jedes Körper-Gramm zu viel.  
Essen als Dämon hat uns fest zu packen.  
Selbst-Zerstörung wird zum Daseins-Stil.

In den meisten Fällen ist Körper zu dick.  
Oft ist er gierig, verlangt mehr und mehr.  
Dick zu sein, macht träge, ist nicht schick.  
Mit oder ohne Essen fühle ich mich leer.

Unser Körper erscheint als abgespalten,  
Ein fremdes, uns oftmals lästiges Wesen.  
Das Leben ist schwer in ihm auszuhalten.  
Oh, könnte ich mich doch vom Leibe lösen.

Die Energie-Bilanz ist grundlegend gestört.  
Zu viel wird zugeführt, zu wenig verbraucht.  
Solch Plus-Bilanz meist zur Ess-Sucht gehört.  
Fettleibigkeit als massives Problem auftaucht.

Energie-Zufuhr gering, hoch der Verbrauch  
Führt zu Mangel-Ernährung und Minus-Bilanz.  
Zu Fehlernährung kommt es dabei oft auch  
Unter ständiger Missachtung des Verstands.

### **Ernährungsangst**

---

Manche Ess-Gestörte erscheinen als normal.  
Doch alles dreht sich tagtäglich ums Essen.  
Der Kopf wird zum Ort ihrer Sucht und Qual,  
Von Ernährungs-Fragen dauernd besessen.

Sie kontrollieren ständig ihr Körper-Gewicht,  
Zählen die Kalorien ab bei jedem Bissen,  
Fasten verordnet ihr inneres Straf-Gericht,  
Zum Joggen zwingt schlechtes Gewissen.

Manche Gestörte essen krankhaft gesund,  
Verbringen täglich mehrere Stunden damit,  
Zwanghaft zu berechnen, zu wählen und  
Reduzieren die Nahrung Schritt für Schritt.

All die Lebens-Mittel machen ihnen Angst,  
Die sie für verdorben und ungesund halten,  
An Mangel-Ernährung du dabei erkrankst.  
Auch Sozialkontakte sich schwierig gestalten.

### **Magersucht**

---

Mager-Sucht strebt an, sich zu minimieren,  
Seiner selbst als Leib verlustig zu werden,  
Sich möglichst wenig Nährendes zuzuführen,  
Sein Dasein systematisch sehr zu gefährden.

Magersüchtig findet Mensch sich stets zu dick,  
Das auch noch bei extremem Untergewicht,  
Selbst-zerstörend ich meinen Leib erstick.  
Was ich mir selbst antue, erkenne ich nicht.

Um zehn Prozent sterben durch Infektion.  
Geschwächter Leib ist nicht abwehrbereit.  
Oder Selbst-Tötung beendet Hunger-Fron.  
Derart gigantisch ist dieses seelische Leid.

### **Ess-Brech-Sucht**

---

Ich esse normal, will nicht dicker werden.  
Zu viel zu essen, bedroht meine Identität.  
Ich kann meine schlanke Linie gefährden.  
Gewichts-Zunahme-Angst dabei entsteht.

Essen hier und Dick-werde-Angst dort.  
Derartiger Widerspruch lässt sich lösen.  
Mein Körper gerät mir zum Kampfes-Ort.  
Essen wird zu bekämpfenden Bösen.

Gegenmaßnahmen werden Erbrechen,  
Abführmittel-Gebrauch, Einlauf, Fasten.  
Leiber sich mit Mangel-Zustand rächen,  
Wenn wir ihnen Ross-Kuren verpassten.

Der Teufels-Kreis wird dabei angeheizt:  
Durch heißhungerbedingte Ess-Attacken  
Wird zu vermehrtem Erbrechen gereizt,  
Verfangen im Wechsel-Spiel der Macken.

## **Ess-Attacken**

---

Heißhunger: essen, ohne hungrig zu sein.  
Man isst besonders schnell und zu viel,  
Bis ein unangenehmes Gefühl setzt ein.  
Man schämt sich für diesen Lebens-Stil.

Ess-Anfall wird als belastend gesehen.  
Man will es eigentlich nicht, tut es doch.  
Schuld und Ekel begleiten Geschehen.  
In der Seele bleibt trotz Fülle ein Loch.

Man isst zu viel, ist davon deprimiert.  
Wird so dick oder wehrt sich dagegen.  
Kontrolllos man an Selbst-Wert verliert.  
Essen wird Fluch. Kotzen wird Segen.

Erbrechen wird oft entspannend erlebt.  
Mangel-Erscheinungen mehren sich.  
Auf Dauer Leib in Gefahren schwebt.  
Unverdaute Mahl-Zeiten nähren nicht.

## **Sportsucht**

---

Man kann auch mit übermäßigem Sport  
Die bösen Kalorien zu vernichten suchen.  
Man trimmt und quält sich, bis diese fort.  
Muss so nicht Fett am Leibe verfluchen.

Doch eine zu geringe Zufuhr von Kalorien  
Geht meist beim Körper an die Substanz.  
Man kann sich Knochen-Brüche zuziehen,  
Fehlen die Mineralien teilweise bis ganz.

Häufig ist solche Sport-Sucht kombiniert  
Mit Mager-Sucht oder mit Ess-Erbrechen.  
Welche Qual wohl zu dem Verhalten führt?  
Was im Leben wollen wir an uns rächen?

## **Esssucht**

---

Ess-Sucht führt uns häufig zu Fettleibigkeit.  
Übergewichtige sehen sich oft als Versager.  
Gute Worte hat kaum einer für sie bereit.  
In unserer Kultur ist man sportlich mager.

Mollige Modells nur im XXXXL-Bereich.  
Selbst-Vertrauen ist meist nur aufgesetzt.  
Zu sehr man von Körper-Norm abweicht,  
Man sich fettleibig fortwährend verletzt.

Fettleibigkeit ist vergleichsweise tödlich,  
Wie es auf Zigaretten-Schachteln steht.  
Ess-Süchtige meinen, Essen sei nötig,  
Damit seelische Leere in ihnen vergeht.

Gelenke tragen auf Dauer die Last nicht.  
Herz-Kreis-Lauf wird ständig überfordert.  
Was für die meisten passt, passt nicht.  
Therapeutische Hilfe wird kaum geordert.

Übergewichtigkeit ist Riesen-Epidemie,  
Fast eine Milliarde ist schon betroffen.  
Gesundheits-System geht in die Knie,  
Zerstört wird vielen Gesundungs-Hoffen.

## Entstehungshintergründe für Essstörungen

---

Weit überwiegend sind Frauen betroffen.  
Ihr Leib bekommt mehr Aufmerksamkeit.  
Sie eher passiv auf Beziehungen hoffen,  
Sind weniger zu aktiver Auswahl bereit.

Schöner Leib macht sie kontakt-attraktiv.  
Deshalb wird er meist rasiert und bemalt,  
Umoperiert wird, was zu falsch oder schief,  
Mit viel Geld und mit Gesundheit bezahlt.

Es haben Psychologen herausgefunden,  
Dass Ess-Störung und Emotions-Intelligenz  
In vielen Fällen eng miteinander verbunden:  
Kaum Selbst-Wahrnehmung und Resilienz.

Resilienz meint, Elend prallt von uns ab,  
Kaum ein Übel wirft uns aus Umlauf-Bahn,  
Widerstands-Kraft gegen Störung ich hab',  
Bin gut geschützt vor Neurose und Wahn.

Grundlage der Widerstands-Kraft: Integrität.  
Vereint in Kopf, Herz, Hand und Bauch  
Mann oder Frau sicherer zu sich steht,  
Bleibt in Seelen-Mitte bei Krisen auch.

Wer die innere Mitte kennt und schätzt,  
Kann Verstörungen leichter ausgleichen,  
Wird weniger durch Turbulenzen verletzt,  
Kann Gleichgewicht schneller erreichen.

Stehauf-Männchen kann aus jeder Lage  
Sich trauntänzerisch sicher aufrichten.  
Umgehauen zu werden ist keine Plage.  
Probleme können ihn kaum vernichten.

Integriert kann man sich selbst regulieren,  
Weiß, wenn etwas zu wenig oder zu viel,  
Muss sich nicht derart in Süchten verlieren.  
Integriert kennt man eher sein wahres Ziel.

Mädchen, die an Ess-Störungen erkranken,  
Waren oft schon Jahre zuvor dazu geneigt,  
Bei Ärgernissen innerlich zu schwanken.  
Überstark ward ihr Ärger-Gefühl gezeigt.

Dann waren sie emotional von der Rolle.  
Wut, Angst und Ekel hatten sie im Griff.  
Überwältigt vom Gefühl, ohne Kontrolle  
Schlingerte im Sturm ihr Lebens-Schiff.

Wie man sich beruhigt, wussten sie nicht,  
Verstanden oft nicht, was sie da fühlten.  
Ihnen fehlte Klarheit, Orientierungs-Licht,  
Wenn die Alltags-Probleme sie aufwühlten.

Trat Unzufriedenheit mit dem Leib hinzu,  
Ward Mager- und Ess-Brech-Sucht offenbar.  
Hinter Störung meist Eltern-Gefühls-Tabu:  
Dem Kind, das Gefühl zeigt, drohte Gefahr.

Auch Menschen, die sich überernähren,  
Haben Empfinden und Fühlen abgespalten,  
Können, was sie brauchen, nicht klären,  
Falls sie Angst oder Wut für Hunger halten.

Gefühls-Kontrolle meint nicht unterdrücken,

Es meint, all die Gefühle fein zu spüren,  
Bei sich zu behalten oder auszudrücken,  
Innere Mitte nicht fühlend zu verlieren.

Wenn man Gefühle nicht fühlen darf,  
Lernt man nicht, sie zu differenzieren.  
Sie treffen uns unvermittelt und scharf.  
Was man nicht darf, ist nicht zu kapiern.

Sind Gefühle angstbesetzt, weil fremd,  
Verbreitet sich die Angst auf alle Gefühle,  
Werden wir insgesamt gefühlsgemmt,  
Entwickeln wir gefühlsarme Lebens-Stile.

Wer nicht fühlt, muss auch nicht leben.  
Wir hungern uns bis in den Tod hinein  
Oder wir Leere mit Nahrung verkleben,  
Werden zu schwer, um wütend zu sein.

## **Auswege und Vorbeugung bei Essstörungen**

---

### **Sich annehmen**

---

Es geht also um Gefühl, nicht um Disziplin.  
Sich annehmen, nicht Diät ist das Problem.  
Nicht vor der Angst ins Viel-Essen fliehen.  
Sich vollzustopfen, ist kurzfristig angenehm.

Es gilt, sich dem Gefühls-Mangel zu stellen,  
Frühes Fühl-Verbot nicht mehr hinzunehmen,  
Das gesamte Gefühls-Spektrum zu erhellen  
Und verbotene Gefühle nicht mehr zu lähmen.

Wie steht es um Hass, Trauer, Zorn, Wut,  
Ekel, Ärger, Scham, Schuld und Angst?  
Zu welchem Gefühls-Ausdruck fehlt Mut?  
Am Unausgedrückten meist du erkrankst.

### **Nahrungsaufnahme als Sozialfest**

---

Manche Eltern sollten sich neu ausrichten,  
Was Nahrungs-Aufnahme der Kinder betrifft:  
Sie sollten auf Überwachung verzichten.  
Zwanghafte Kontrolle beim Essen ist Gift.

Besonders gesundheitsbewusste Personen,  
Die Nahrung in gut und schlecht einteilen,  
Sollten Kinder mit ihrem Urteil verschonen,  
Nicht in gut meinendem Verbot verweilen.

Es lauern Über-, Unter und Fehl-Ernähren,  
Und andere Gefahren überall in der Welt.  
Eltern sollten Lebens-Vertrauen mehren,  
Als dass man Kindern das Essen vergällt.

Gut Gemeintes ist lange nicht immer gut,  
Überbehütung erzeugt oft seelische Enge.  
Als besorgter Eltern-Teil, stets auf der Hut,  
Ich Experimentierlust der Kinder verdränge.

Nicht Eltern sollten die Kinder regulieren:  
Selbst-Regulation wäre Entwicklungs-Ziel.  
Die erreicht Kind durch Experimentieren,  
Nicht durch Behütungs-Erziehungs-Stil.

Wer verbietet, erzeugt damit Rebellieren.  
Nein gegen Eltern wird aufs Essen gerichtet.  
Rebellen sich oft im Verneinen verlieren.  
Stets rebellierend man sich selbst vernichtet.

Esstisch sollte nicht Schlacht-Feld werden,  
Auf dem die Macht-Kämpfe ausgetragen.  
Hier kämpfend wir Gesundheit gefährden,  
Statt an anderer Stelle klar nein zu sagen.

Statt zu urteilen, Genuss, Freude, Lachen,  
Gemeinsame Mahl-Zeiten froh zelebrieren,  
Sie zu täglichen Lebens-Feiern machen,  
Dass wir Essen mit Kontakt assoziieren.

Freude an der Vielfalt der Lebens-Mittel,  
Gemeinsames Kochen, sie zubereiten,  
Kein Genörgel, Verbot und Rumgekrittelt,  
Kein Strafen, kein Zwingen und Streiten.

Möglichst auf Fertig-Produkte verzichten,  
Ursprung der Nahrungs-Mittel erkunden,  
Speisen freudig zum Verzehr herrichten,  
Kochen und Backen mit Liedern abrunden.

Vielfalt bereitstellen und darauf vertrauen,  
Dass Kind Nahrung holt, die es braucht,  
Dabei auf Qualität der Nahrung schauen.  
Nicht alles als Mittel zum Leben gut taugt.

Nicht ein Überangebot an Süßigkeiten,  
Auch meiden von zerstörerischen Fetten,  
Immer viel Obst und Gemüse bereiten,  
Stets Wasser an den Aufenthalts-Stätten.

Nicht Kontrolle macht Dasein lebenswert,  
Freude und Liebe sind wahre Elixiere,  
Wer sich beherrscht, der lebt verkehrt.  
Herrschaftsfrei ich reiches Leben führe.



# Suizid

## Selbsttötung kontra Selbsterhaltung

---

Ich vergifte oder erhänge und ersticke mich,  
Stürze mich in Tiefe oder schieß mir in Kopf,  
Zug oder Lastwagen überrollt tödlich mich.  
Fahrer wird dabei geschockt, der arme Tropf.

Etwa zehntausend Menschen sterben pro Jahr  
In Deutschland, indem sie selbst sich töten.  
Spitze gesellschaftlichen Leids wird offenbar  
Durch jeden Menschen, der derart in Nöten.

Selbst-Tötungen erfolgen nicht einfach nur so.  
Dem ist meist eine Menge voraus gegangen.  
Man war seines Lebens hier nicht mehr froh.  
Mit sich und dem Sein war nichts anzufangen.

Selbst-Tötungs-Impuls muss in uns Schwelle  
Der Selbst-Erhaltungs-Kraft erst überwinden.  
Verzweifelte Ausweglosigkeit tritt an die Stelle  
Der Hoffnung, auf der wir Sein sonst gründen.

Was von innen oder außen muss so bedrohen,  
Dass wir lieber aufs Weiterleben verzichten,  
Unser Selbst betrachtend bereit zu verrohen,  
Skrupel nicht zu spüren, uns zu vernichten?

Oft als die letzte aller Lösungen, die möglich,  
Wird Selbst-Tötung meistens angekündigt.  
Selbst-Tötungs-Absicht ist schwer erträglich.  
Man schämt sich dafür, fühlt sich entmündigt.

Wenn Leben derart verpfuscht und verwarzt,  
Erfolgen die Ankündigungen meist verdeckt  
Gegenüber Freunden, Therapeuten und Arzt.  
Die sollten es ernst nehmen, was da entdeckt.

„In knapp einem Monat sind meine Probleme  
Sowieso nicht mehr für mich von Relevanz.  
Auch wenn ich mich für Abschied schäme,  
Recht bald verabschiede ich mich hier ganz.“

Anfangs ist Selbst-Tötung nur eine Erwägung:  
Wie wäre es so, hier Selbst-Mord zu machen?  
Später man Möglichkeit auf sich überträgt und  
Einem vergeht dabei langsam das Lachen.

Danach geht es für Weilchen hin und her:  
Je nach Stimmung und Mitwelt-Situation  
Denkt man daran mal weniger, mal mehr,  
Ist zwiespältig, doch wird vertrauter schon.

Dann irgendwann steht fest der Entschluss.  
Entschlossene wirken oft ruhig, besonnen.  
Andere denken: „Ich mich nicht sorgen muss.“  
Doch Anfang vom Ende hat just begonnen.

Geschätzt an die neunzig Prozent der Suizide  
Erfolgen auf Grundlage von Seelen-Störung.  
Selbst-Tötung ist für Betroffene sehr perfide.  
Man erlebt kaum Trauer, Kummer, Empörung.

Selbst-Tötung zerstört jegliche Möglichkeiten,  
Mit anderen zusammen Probleme zu klären,  
Lebens-Entwurf zu erneuern und zu weiten,  
Sich gemeinsam Zerstörungen zu erwehren.  
Oft wird Seelen-Störung nachträglich erkannt,

Erst danach wacht Mitwelt-Feld häufig auf:  
Anscheinend hat der sich länger verrannt.  
Wieso kam ich damals bei ihm nicht darauf?

Hat in Herkunfts-Familie schon eine Person  
Erfolgreich ihre Selbst-Tötung durchgeführt  
Oder dachte an Suizid man mehrmals schon,  
Wird es Zeit, dass Umwelt keine Zeit verliert.

Bevor es ernst wird, sollte man, wer betroffen,  
Zum Selbst-Schutz in gute Klinik einweisen.  
Dass Betroffener sich dort fängt, ist zu hoffen.  
Noch viel zu viele unbehandelt entgleisen.

Man kann vielleicht Druck auf Seele lindern,  
Kann die Mitwelt-Bedingungen mit wandeln,  
Doch Selbst-Tötung kaum sicher verhindern,  
Denn diese bleibt meist autonomes Handeln.

In unserem Inneren stimmt lange was nicht.  
Selbst-Wert ist früh uns abhandengekommen.  
Vor lauter Angst erlischt unser Freuden-Licht.  
Wahre Liebe hat nie ihren Anfang genommen.

Depressions-Erleben steckt mir in Knochen.  
Ich komme von dem Alkohol nicht mehr los.  
Eh neue Wahn-Erfahrung kommt gekrochen,  
Mache ich lieber Schluss, und zwar rigoros.

Unerträglich, wird Schmerz dauernd zu viel,  
Auch Persönlichkeits-Störung, die ausweglos.  
Selbst-Tötungs-Gedanke kommt ins Spiel.  
Tod erscheint dann als schützender Schoß.

In unserer Mitwelt lief zu lange zu vieles quer.  
Vernachlässigt, bestraft, an den Rand gedrängt  
Ist Sozial-Vertrauens-Konto vollkommen leer.  
Der Haken für den Strick an der Decke hängt.

Ich bin entschieden, mein Leben zu beenden.  
Das Dasein ist für mich nicht mehr lebenswert.  
Ich kann es nicht mehr zum Besseren wenden.  
Lebe ich weiter, erscheint mir das als verkehrt.

Beziehung zu mir und anderen ist zu schwach.  
Ich habe mich zu weit aus dem Leben entfernt.  
In mir sind andere als übliche Träume wach.  
Ich habe hier Glücklich-Sein niemals gelernt.

Ich kann mich allein nicht genug wertschätzen,  
Habe mich den Regeln der Herkunft gebeugt.  
Dem Glauben zu dienen, lass ich mich zerfetzen,  
Glaube, der vom Glück nach dem Dasein zeugt.

Soziale Normen erdrücken meine Individualität.  
Ich erlebe keinen Raum, mich selbst zu entfalten.  
Was Freiheit bedeutet, hier wohl keiner versteht.  
Nur Freitod bleibt, Sein autonom zu gestalten.

Ich weiß nicht recht, was auf Erden ich soll.  
Alles ist hier eher diffus, gleichgültig und vage.  
Ich vegetiere zwar hier, aber ich lebe nicht voll.  
Doch fast alles wirkt trübe. Dasein ist Plage.

Alles hat sich sehr zwischen uns verändert.  
Was früher was galt, gilt heut' fast nicht mehr.  
Mein Blick ist matt. Die Augen sind gerändert.  
Wo einst Miteinander, ist es jetzt öd und leer.

Was nützt alle Freiheit, wenn ich einsam bin,  
Sich keine Sau für mein Leben interessiert.  
Ohne soziale Einbettung verliert Sein an Sinn.  
In kalter Freiheit trotz Wohlstand Seele erfriert.

Mein Lebens-Mut hat extrem abgenommen,  
Freude und Optimismus gingen fast flöten.  
Wie kann ich heil durch die Krise kommen?  
Was mache ich mit zu erwartenden Nöten?

Ich habe versagt, bin wirtschaftlich ruiniert,  
Wollte was werden, habe es nicht erreicht.  
So erfolglos bin total ich von mir frustriert.  
Minderwertigkeits-Gefühl mich beschleicht.

Freund, der keiner war, hat mich verlassen.  
Einerseits bin ich zwar darüber sehr froh.  
Andererseits kann Stolz das nicht zulassen,  
Dass er derart mir stahl die Abgangs-Show.

Meine Partnerin ist tot. Ich traue mich nicht,  
Von mir aus wieder von vorn anzufangen.  
Ich sehe stets vor mir ihr vertrautes Gesicht,  
Kann nicht mehr ins Leben zurück gelangen.

Ich bin arbeits- und nutzlos, bin Rentnerin.  
Kinder sind weit weg, lange aus dem Haus.  
Zudem bin ich krank. Eine Last ich euch bin.  
Ich wollte, mein Lebens-Saft liefe endlich aus.

Alt, müde verweigere ich Essen und Trinken.  
Patienten-Verfügung gegen Zwangs-Ernähren.  
Will lebensüberdrüssig ins Nichtsein versinken,  
Nicht mehr gegen Senses-Mann aufbegehren.

---

### **Vorboten des Suizids**

Der soziale und der seelische Lebens-Bereich  
Wird nach und nach mehr und mehr eingeengt.  
Vereinsamend ich sie von Kontakt-Liste streich.  
Niemand da, an dem mein Herz wirklich hängt.

Ich verlasse Gemeinschaft, werde verlassen.  
Da bleibt immer weniger, was mich hier bindet.  
Was früher interessant, will nicht mehr passen.  
Was wirklich wertvoll, man kaum noch findet.

Es lohnt sich nicht mehr, für mich zu kämpfen.  
Was hier geschieht, daran bin ich meist schuld.  
Alles hier scheint eher die Freude zu dämpfen.  
Ich mag nicht mehr, verliere den Rest an Geduld.

Wie kann ich auch nur derart langweilig sein,  
Durchweg uninteressant, sozial voll daneben?  
Auch ich ließe mich nicht mit mir selber ein.  
Was mir geschieht, ist kein wirkliches Leben.

Wie wäre es, wenn ich tot und begraben bin?  
Todes-Gedanken drängen sich massiv mir auf.  
Düsterem Abschieds-Gefühl gebe ich mich hin.  
Gefühl sagt, dass ins eigene Messer ich lauf.

Auf Wintermantel verzichte ich. Lohnt sich nicht.  
Bis dahin bin ich schon länger auf und davon.  
Im Jenseits leuchtet mein Mann mit dem Licht,  
Dort steht auch schon auf mich wartend der Sohn.

Ich spüre, wilde Phase geht dem Ende entgegen.  
Meist folgte darauf der Absturz ins Bodenlose.  
Schwernis wird sich bald wieder über mich legen.  
Gut wäre vollständiger Abgang in Helden-Pose.

Aus Wahn-Erleben komme ich nie wieder heraus.  
Nebenwirkungen der Neuroleptika ein Leben lang?  
Diese Schizophrenie-Schübe sind wahrer Graus.  
Ich kenne einen, er darum vom Hochhaus sprang.

Der Neurologe sagte, ich hätte einen Hirn-Tumor.  
Davon merke ich nichts. Doch gute Laune ist hin.  
Alles kommt mir derart dumm und lächerlich vor.  
Des Lebens ich durch und durch überdrüssig bin.

Der Psychiater sagt, dass die suizid-gefährdet,  
Bei denen Selbsttötung in der Familie geschah.  
Als Selbst-Tötungs-Risiko werde ich gewertet.  
Dann mache ich doch einfach Prognose wahr.

An Gründen für Selbst-Tötung habe ich genug:  
Bin vereinsamt, sozial enttäuscht, entwurzelt.  
Ich leide schon länger unter Kontakt-Entzug,  
Bin aus Beruf und Beziehung in Elend gepurzelt.

Mir ermangelt es an echten Aufgaben im Leben.  
Ich bin pensioniert. Was soll ich noch machen?  
Genügend Geld wird es auch nicht mehr geben.  
Frau ist fort. Hier ist nichts mehr zum Lachen.

Man sagt mir, meine Krankheit sei chronisch,  
Schübe stellten sich jederzeit unverhofft ein.  
Das Schicksal ist zu mir gemein und ironisch.  
Muss es ausgerechnet Vaters Krankheit sein?

Mein Nachbar starb in einer November-Nacht.  
Von einem Tag zum anderen war alles vorbei.  
Man munkelt, er habe sich selbst umgebracht.  
Der hatte endlich Mut. Der ist jetzt wieder frei.

Ich stecke mitten in einer Lebens-Sinn-Krise.  
Erlebe Sack-Gasse, weiß nicht ein noch aus.  
Nicht nur Arbeits-Platz-Verlust ist das Miese.  
Die Frau sagt, sie brauche mich nicht zuhaus.

Letzter Tötungs-Versuch ist mir nicht geglückt.  
Da war ich noch naiv, mir nicht wirklich klar,  
Habe mich vor endgültigem Schritt gedrückt.  
Doch jetzt mache ich mein Vorhaben wahr.

Was ich brauche, um aus Sein zu entkommen.  
Erfolgreiche Umstände für Selbst-Tötungs-Tat,  
Habe ich sorgsam in Augenschein genommen.  
Alles Notwendige hierfür steht endlich parat.

## **Enttabuisierung und Transparenz als mögliche Auswege**

---

Oft werden Selbst-Tötungen vorher angedeutet.  
Einige Anzeichen können Suizid vorausgehen:  
Einengung des Denkens die Tötung vorbereitet,  
Indem wir fast nur noch unser Elend besehen.

Unsere Aggression ist gehemmt, wird umgekehrt,  
Statt gegen Mitwelt gegen sich selbst gewandt,  
Man sich nicht mehr seiner Gedanken erwehrt.  
Selbst-Tötungs-Gedanken haben uns in der Hand.

Wer dies mitbekommt, Freund oder Therapeut,  
Sollte Verdacht auf Selbst-Tötung klar benennen.  
Weil Selbst-Tötung Tabu ist, man sich scheut,  
Doch wird mit Schweigen nicht helfen können.

Solange wir Suizid-Tabu nicht überwinden,  
Lassen wir Menschen mit ihren Sorgen allein.  
Bei Menschen, die keinen zum Sprechen finden,  
Wird Selbst-Tötung meist wahrscheinlicher sein.

Damit Nachahme-Taten nicht um sich greifen,  
Sollte man Thema nicht breitwalzen in Medien.  
Durch Prominenten-Selbst-Tötung die Unreifen  
Sich nachahmend zum Teil tödlich schädigen.

### **Freiwilligkeit bei Selbsttötung**

---

Selbsttötung probierend, wissen viele nicht:  
Will ich weiter leben oder will ich sterben?  
Vieles noch für das Weiter-Leben spricht.  
Anderes will Dasein gründlich zu verderben

Selbsttötung, Aufmerksamkeit zu erzeugen:  
„Jetzt wisst ihr endlich, wie schlecht es mir geht.  
Damit andere mir endlich Zuneigung zeigen.“,  
Für unfreiwillig-unreife Selbsttötung steht.

Wer so schwankt, ist noch nicht klar im Willen.  
Freiwilligkeit erfordert Befreiung aus Zweifeln.  
Reifebedingungen sollte man schon erfüllen,  
Also professionelle Klärungen nicht verteufeln.

Selbsttötung bei Jüngeren häufiger missglückt.  
Bei Senioren Raten und Erfolgs-Quoten steigen.  
Mit Selbstaufgabe man aus Leben sich schickt.  
Falls andere sich nicht als Rettende versteigen.

Sind andere in die Selbst-Tötung einbezogen,  
Spricht man nüchtern von erweitertem Suizid.  
Manchmal wird Tod der Kinder mit erwogen,  
Weil die Mutter unter unheilbarer Krankheit litt.

Kinder wären nicht freiwillig bereit gewesen  
Mit der Mutter aus dem Leben zu scheiden.  
Mutter wollte sich von Schmerzen erlösen.  
Dafür mussten die Kinder den Tod erleiden.

Unklar, ob es einen selbstbestimmten Suizid  
Auf Basis philosophischer Erwägungen gibt.  
Hat Mensch ein Recht auf sein Lebens-Lied?  
Darf er es beenden, da er es nicht mehr liebt?

Ist Todessehnsucht immer bei allen Personen  
Auf leiblichem und seelischem Leid begründet.  
Müssen alle ihren Körper so lange bewohnen,  
Bis dass ein Arzt ihren Hirntod verkündet.

Darf man aufhören, wenn genug dafür spricht:  
Bis hierhin lohnte Sein sich, doch nicht weiter.  
Fremdbestimmt weiter machen will ich nicht.  
Dieses Leben wird bestimmt nicht mehr heiter.

Erlaubt man sich, Freud und Leid zu bilanzieren,  
Leben zu beenden, das von Schmerz bestimmt,  
Leben nicht im seelischen Leid zu verlieren,  
Das keine Medizin wieder fort von uns nimmt?

Darf Selbst-Tötung nicht letzter Ausweg sein,  
Um aus dem Elends-Karussell auszusteigen?  
Wie sehr mischt sich hier die Gesellschaft ein,  
Mit der wir Autonomie zu verhindern neigen?

Haben denn andere uns gegenüber das Recht  
Uns ihre moralische Vorstellung aufzuzwingen,  
Dass das Leben immer gelebt werden möchte?  
Warum darf uns Tod nicht Erlösung bringen?

---

### **Selbsttötung – Tabu oder Diskurs**

Ist ein Selbsttötungsthema zu verschweigen,  
Um Ausstiegsaspiranten nicht zu animieren?  
Oder sollte man mehr in Diskurs einsteigen,  
In Gesellschaft Gespräche darüber führen?

Selbsttötung ist unpassend, da man erfährt:  
Ich habe die Leistungsnormen nicht erfüllt.  
Das Leben gewönne dann wieder an Wert.  
Wenn man nicht mehr diese Erwartungen stillt.

Grausamkeit, soziale Kälte, Ungerechtigkeit  
Schaffen Lebensüberdruß, tun uns nicht gut.  
Wir sind zum Weiterleben dann kaum bereit,  
Ermangelt es an Zuversicht und Lebensmut.

Grausamkeit, die von den Eltern erfahren,  
Soziale Kälte in Ausbeutungsbetrieben,  
Ungerechtigkeit, erlebt in all den Jahren,  
Verhindert bei vielen, dass sie sich lieben.

Kommt dazu ein Gefühl von Unwirksamkeit:  
"Ich bin hoffnungslos. Nichts ist zu machen.",  
Ist ein Mensch zur Selbsttötung eher bereit.  
Lebensfreude kann man nicht entfachen.

Sich-Selbst-Tötende wenden meist ihre Wut  
Nicht gegen die Personen, die Wut verdient.  
Wut nach innen zu fressen, tut uns nicht gut.  
Die Wege zum Glück werden derart vermint.

Statt nach innen, Wut nach außen wenden.  
Klare Kante kaltem Kapitalismus zeigen.  
Wir suchen, wo die Solidarität wir fänden,  
Gegen Ungerechtigkeit in den Ring zu steigen.

Entfremdung, Sinnverlust, Leistungsdruck:  
An gesellschaftliche Ursachen muss man ran.  
Wann endlich geht durch Gesellschaft Ruck,  
Dass man Wirtschaften neu auflegen kann?

Neoliberalismus ist meist strukturelle Gewalt:  
Er zwingt zum Kämpfen und Konkurrieren.  
Für Reiche ist er heiß. Für Arme ist er kalt.  
Die einen gewinnen, weil andere verlieren.

Wirtschaft, die nicht ausbeutet, manipuliert,  
Eher die Echt- als die Ersatz-Bedürfnisse stillt.  
In der Mensch nicht mehr auf Straßen erfriert,  
Die den Reichtum der Welt zu verteilen gewillt.

Wirtschaft, eingebettet in ethisches Handeln:  
Freiheit, Gleichheit und Freundschaftlichkeit.  
Dass auch Enkel zufrieden auf Erden wandeln,  
Stellt man Konsum zurück, Ressourcen bereit.

Erziehung, Bildungs-Wesen, Unternehmen:  
Wann wird hier vom Menschen her gedacht?  
Wie lange noch muss Profit-Gier uns lähmen,  
Während Masse verarmt und Elite kalt lacht.

Markt interessiert eure Selbst-Tötung nicht,  
Es sei denn, ihr seid reiche Konsumenten.  
Der Markt ist kein Subjekt, hat kein Gesicht,  
Wird sich den Elenden niemals zuwenden.

Markt samt Profit formt ein eiskaltes Prinzip,  
Konkurrenz statt Kooperation produzierend.  
Im Konkurrenz-Druck hat niemand sich lieb,  
Uns zur Macht statt zur Liebe verführend.

Wirtschaft, Politik nehmen wir in die Pflicht:  
Wie muss die Gesellschaft geändert sein,  
Dass wer entscheidet: „Ich töte mich nicht,  
Ich steige in den Weg der Selbst-Klärung ein?“

Selbst-Tötung mag passen, ist man so krank,  
Dass Alltag besetzt mit Schmerz und Leid.  
Dann könnte man, wirksamem Gift sei Dank,  
Sanft aussteigen vor natürlicher Todes-Zeit.

Was wir dazwischen brauchen, sind Filter:  
Wirksame Psychotherapie, Palliativmedizin.  
Leid für Seele und Leib man derart abmildert.  
Bei wem das nicht wirkt, die lässt man zieh`n.

Selbst-Tötung jedoch nicht ideologisieren,  
Nicht Existenz-Philosophie darum errichten,  
Sich nicht in Ablehnungs-Moral verlieren,  
Auf anmaßende Klugscheißerei verzichten.

Selbst-Tötung als ein Dilemma ansprechen,  
Auf Lebens-Wille, Liebe im Sein vertrauen,  
Tabu-Thema samt Schweigen durchbrechen  
Und auf Kraft konstruktiver Vorbilder bauen.

Lasst uns daran mitwirken, derart zu leben,  
Dass soziales Miteinander wird lebenswert,  
Dass Menschen sich dem Leben hingeben  
Und dabei jeder sein Glück zu sein erfährt.

# Störungen mit offensichtlichem Angstanteil

## Generalisierte Angststörung

*Die Angst ist nicht an bestimmte Situationen gebunden. Sie ist ständig da und hält mindestens über sechs Monate an. Dieser Mensch hat Schwierigkeiten mit der Kontrolle von Sorgen (Man macht sich über alles Mögliche Sorgen. Häufig wird die Befürchtung geäußert, der Patient selbst oder ein Angehöriger könnten demnächst erkranken oder einen Unfall haben.) Das berufliche und private Leben wird bedeutsam beeinträchtigt. Mindestens drei der Symptome müssen vorhanden sein, damit man von einer generalisierten Angst-Störung sprechen kann:*

- Konzentrations-Schwierigkeiten
  - Muskel-Anspannung
  - Schlaf-Störungen
  - Ruhelosigkeit
  - Ermüdbarkeit
  - Reizbarkeit

*Mit der Angst-Störung gehen meist starke körperliche Symptome einher, wobei die wesentlichen Symptome variabel sind. Beschwerden gehören zu diesem Bild wie ständige Nervosität, Zittern, Schwitzen, Benommenheit, Herz-Klopfen, Schwindel-Gefühle oder Oberbauch-Beschwerden.*

### Erlebensweise

Sorgen überfallen mich Tag und Nacht.  
Ich kann mich ihrer kaum noch erwehren.  
Haben mich aus Gleichgewicht gebracht,  
Scheinen sich auch noch zu vermehren.

„Sorge dich nicht, lebe“, sagt Ratgeber klug.  
Diese Ratgeberbücher haben gut reden.  
Von derartigen Sprüchen habe ich genug  
Als Marionette an dicken Sorgenfäden.

Hauptkennzeichen der Störung ist Sorge,  
Diffuse Angst, es wird Mieses passieren.  
Krücke ich mir durch Vordenken borge,  
Um Daseinskontrolle nicht zu verlieren.

Sorgen sollen Angst auf Sparflamme halten.  
Doch sie schüren nur das Feuer der Angst.  
Uns sorgend wir Ängste stets ausgestalten,  
Denn am Vermeiden der Angst du erkrankst.

Magisches Denken: Mit meinen Sorgen  
Ist Schlimmeres im Leben zu verhindern.  
Grübeln erschafft ein sichereres Morgen,  
Seelische Schmerzen sind so zu lindern.

Genau das Gegenteil ist dabei der Fall.  
Grübeln macht vieles nur noch schlimmer.  
Bewusstsein erhält einen negativen Drall,  
Beseitigt jeglichen Hoffnungsschimmer.

Kein: Ich gehe davon aus, alles wird gut.  
Kein: Es wird dank Achtsamkeit klappen.  
Grübelnd schwindet unser Lebens-Mut.  
Zuversicht beginnen wir innen zu kappen.

Sich-Sorgen-Spiel findet im Kopfe statt.  
Angstschrecken will man kontrollieren.  
Weil man Angst vor seinem Leibe hat,  
Wird das noch tiefer ins Elend führen.

Je länger das Sorgen-Machen andauert,  
Desto mächtiger werden Sorgen erlebt.  
Hinter jeder Sorge eine weitere lauert.  
Schleier aus Sorge über allem schwebt.  
Man weiß. „Sich-Sorgen schadet mir.“



Sorgt sich, dass man sich Sorgen macht.  
Zur Sorgen-Freiheit weist nicht eine Tür.  
Kontroll-Versuche haben nichts gebracht.

Zukunfts-Erwartung wird angst-gefärbt.  
Viel Schreckliches passiert auf der Welt.  
Haut wird dünn, von Angst wie gegerbt.  
Die Sicht auf Heilendes wird verstellt.

Das geht bestimmt wieder mal schief.  
Teufels-Kreise werden sich schließen.  
Wer Hoffnung hat, erscheint als naiv.  
Überall die Menschen sich erschießen.

Überall drohen uns Krankheit und Tod.  
Elend kann jeden tagtäglich erreichen.  
Leben wird schwer angesichts der Not.  
Angst ist realistisch, will nicht weichen.

Du meinst, wir sind hier in Sicherheit.  
Europa ist eher eine Friedens-Zone.  
Islamistischer Terror trifft uns jederzeit,  
Ganz egal, wo ich diese Erde bewohne.

Verstand besänftigt zumeist nicht Gefühl.  
Gefühl hört nicht auf Wahrscheinlichkeit.  
Sich zu entkümmern, ist komplexes Spiel.  
Viele Menschen sind dazu nicht bereit.

Komm mir nicht mit Wahrscheinlichkeit.  
Auch Tschernobyl sollte nie passieren.  
Strahlen-Tod ist für mich keine Kleinigkeit.  
Wie leicht kann man sein Leben verlieren.

Was soll ich da machen. Mit den Jahren  
Erlebt man eben manch Missgeschick,  
Wird sensibler für die Lebens-Gefahren,  
Und die Hoffnung zieht sich weiter zurück.

Lebens-Gefahren gilt es abzuwehren.  
Gefährliche Orte sollte man meiden.  
Von Wildheit gilt es sich abzukehren.  
Wer vorsichtig lebt, meidet das Leiden.

Unvorhersagbares wird mit Angst besetzt.  
Bei Neuem droht einem die meiste Gefahr.  
Im Nebel man sich eher verläuft, verletzt.  
Wer sensibel ist, dem wird Gefahr gewahr.

Sich-entscheiden wird eher kompliziert.  
Überall kann stets alles daneben gehen.  
Damit hier nicht derart viel Elend passiert,  
Muss man mehr aufs Bestehende sehen.

Sieh selbst: Überall droht Lebens-Gefahr.  
Schau doch nur heute die Tagesschau.  
Überall Unfälle, das wird täglich offenbar.  
Ich mich kaum noch auf die Straße traue.

Vor allem kann man so wenig machen.  
Ich fühle mich hilflos wie ausgesetzt.  
Menschheit macht schreckliche Sachen.  
Statt sich zu lieben, wird sich verletzt.

Und was ist, wenn du plötzlich stirbst?  
Wie geht Leben dann für mich weiter?  
Für mehr Heiterkeit du bei mir wirbst.  
Doch stirbst du mir, ist das nicht heiter.

Schnell verliert man den Arbeitsplatz.  
Morgen ist unser Spargeld entwertet.  
Bleibe ich ängstlich, gehst du, Schatz.  
Unsere Beziehung ist sehr gefährdet.

Was Wunder, wenn ich heftig schwitze,  
Dann wieder zähneklappernd friere.  
Kalte Angst sitzt in jeder Seelenritze.  
Ob ich Ängstlichkeit je wieder verliere?

Das Herz rast dann, der Atem ist flach,  
Im Gedärm herrscht wirres Durcheinander,  
Nachts werde schweißgebadet ich wach.  
Schlaflos ich durch die Wohnung wander'.

So geht das mehr als ein halbes Jahr.  
Der Arzt sagt mir, ich sei leiblich gesund.  
Auch von Drogen droht mir keine Gefahr.  
Langsam wird mir darum alles zu bunt.

Was Wunder, dass ich so angespannt.  
Muss ich doch immer wachsam sein,  
Sonst hat die Angst mich voll in der Hand,  
Vor allem dann, wenn ich abends allein.

Im Großhirn macht man sich Sorgen,  
Das Mittelhirn wird in Alarm versetzt,  
Hormone für Anspannungen sorgen,  
Als Gefahr vom Leib fehleingeschätzt.

Überwachsbarkeit, ständige Erregung,  
Verspannter Körper, geforderte Seele.  
Angst beschränkt unsere Bewegung.  
Wir merken, dass Entspannung fehle.

Kreislauf ist unter Druck stets aufgeregt.  
Eine innere Ruhelosigkeit breitet sich aus.  
Die Erklärung dafür neue Sorgen anregt.  
Scheint's führt kein Weg da mehr heraus.

Furcht-Reize füllen Wahrnehmungs-Raum.  
Für Heiteres bleibt uns kaum noch Platz.  
Unruhe erstreckt sich bis in den Traum.  
Alp-Träume von Leere, Fallen und Hatz.

Statt Traum-Bilder erleben lieber grübeln,  
Dann spüre ich Angst nicht so körpernah.  
Nachts zu wachen, wird mir Leib verübeln.  
Tagsüber bin ich dann müde, nicht voll da.

Teufels-Kreis aus Gedanken und Leib.  
Angst-Gefühl hält unsere Sorgen wach.  
Unsere Angst sagt der Sorge: bitte bleib.  
Auf Dauer gibt kritisches Denken nach.

So ein Teufels-Kreis ist teuflisch stabil.  
Wird er doch täglich leibseelisch gefüttert.  
Sich zu sorgen, ist der gewöhnliche Stil,  
Falls der Leib vor Erregung mal zittert.

Es geht darum, mit Umsicht und Energie  
Den Angst-Teufels-Kreis zu unterbinden.  
Wir vertrauen der Angst, akzeptieren sie,  
Um jenseits davon uns selbst zu finden.

### **Entstehungshintergründe für Ängste**

---

Spüren wir zurück in die Zeit als Kind,  
Als wir noch klein und hilflos waren.  
Im Spür-Denk-Leib gespeichert sind  
Erfahrungen von Glück und Gefahren.

Gefährlich ist es, nicht gewollt zu sein,  
Stress-Hormon, das uns überschwemmt.  
Schon im Bauch, wenn wir winzig klein,  
Wird unser Angst-Regulieren gehemmt.

Man sagt, ich war ein ängstliches Kind,  
Von Geburt an sehr leicht zu irritieren.  
Familien-Gene wohl schuld daran sind.  
Oma als Kind schien sich so zu zieren.

Auf den Genen sitzen kleine Schalter.  
Hormon-Schübe schalten aus oder ein.  
Solche Schalter wirken in jedem Alter,  
Lassen uns mutig oder vorsichtig sein.

Sind wir entsprechend vorprogrammiert,  
Kann Angst-Schwall leichter überfluten,  
Bei hohen Anforderungen oft passiert,  
Dass die Seele beginnt wieder zu bluten.

Erziehung schafft oft nur kleine Wunden,  
Norm-Konzepte, kontaktlos Kind serviert.  
Kind wird so für nicht passend befunden,  
Freude an eigenen Experimenten verliert.

Hubschrauber-Eltern kreisen über Kind,  
Die alles kontrollieren und kommentieren.  
Die Kinder, die derart überbehütet sind,  
Auch Freude an Selbst-Kontrolle verlieren.

Kinder-Seele wird nach und nach wund,  
Wenn Bindung zu Eltern unberechenbar.  
Läuft Verständigung in Familie nicht rund,  
Droht kindlichem Dasein ständig Gefahr.

Kind kann kalte Eltern kaum kontrollieren,  
Erwirbt so nicht Gefühl, wirksam zu sein.  
Es stellt sich, da Kinder früh resignieren,  
Angst-Bewältigungs-Kompetenz nicht ein.

Bekommt Kind Probleme abgenommen,  
Wird es mit Problemen allein gelassen,  
Kann es kaum Vertrauen bekommen,  
Problem-Lösung selbst aktiv anzufassen.

Beim Kind zudem Trennungs-Erleben,  
Leistungs-Stress, Außenseiter-Rollen,  
Die sich mit Früh-Erfahrung verweben  
Bis die Ängste dem Kind heftig grollen.

Beim Jungerwachsenen Prüfungs-Druck,  
Holpriger Job-Start, frühe Elternschaft  
Und aus bricht Angst-Vulkan, ruck zuck.  
Alte Kindheits-Wunde, neu geöffnet, klafft.

Bei Älteren wächst Angst bei Scheidung,  
Leistungs-Druck und Arbeits-Problemen.  
Besonders Angst-Situations-Vermeidung  
Beginnt ihr Leben nachhaltig zu lähmen.

### **Ausweg: Angst akzeptieren und integrieren**

---

Die Medikamente gegen Angsterleben,  
Können Leibsymptome zwar dämpfen,  
Können uns aber Vertrauen nicht geben,  
Um aktiv für Angst-Freiheit zu kämpfen.

Angst vermeidend ich im Leben scheiter'.  
„Reiß dich zusammen!“ - kein guter Rat.  
Gedanken-Kontrolle bringt nicht weiter.  
Statt zu vermeiden, weist Ausweg zur Tat.

Schluss mit wahnhaftem Sorgen-Konzept.  
Aberglaube zerstört Selbst-Wirksamkeit.  
Kindheits-Denke man mit sich schleppt  
Zum Erwachsen-Sein noch nicht bereit.

Sich-Sorgen-Machen bringt keinen Schutz  
Für die Personen, über die man sich grämt.  
Sich-Sorgen bringt in Seelen nur Schmutz.  
Umsorgter sich meist auch noch schämt.

Weg durch Angst hindurch führt hinaus.  
Es gilt, Erregung der Enge auszuhalten.  
Erregung braucht Ausdruck, muss raus.  
Situationen mit Angst sind zu gestalten.

### **Panikstörung**

---

*Panik-Störungen sind wiederkehrende, unerwartete, plötzliche, anfallsweise schwere Angst-Attacken (Panik), die nach 10 bis 30 Minuten wieder abnehmen.*

*Die Attacken beschränken sich nicht auf eine spezifische Situation oder besondere Umstände, treten also in unterschiedlichen Situationen und unter unterschiedlichen Umständen auf. Dabei entwickeln sich ausgeprägte körperliche/vegetative Symptome wie*

- *Atem-Not (Erstickungsgefühle) und Beklemmungsgefühl in der Brust (Brustschmerz),*
  - *Schwindel als Unsicherheits- und Ohnmachtsgefühl,*
- *plötzlich auftretendes Herzklopfen, Schwitzen (kalter Schweiß) und Zittern,*
- *Magen-Darm-Beschwerden (Brechreiz, Übelkeit, Durchfälle, Darm-Krämpfe etc.),*
- *Entfremdungsgefühle als Depersonalisation und Derealisation,*
- *Furcht zu sterben (Hirnschlag oder Herzinfarkt), vor Kontrollverlust oder die Angst, wahnsinnig zu werden.*

Panik ergreift uns, erlebt wie eine Attacke  
Von etwas, das nicht beherrschbar scheint.  
Bedrohlich Geschehen, nicht kleine Macke,  
Die man meist im Griff zu haben meint.

Das Herz rast, Hände sind nass oder kalt,  
Die Brust ist eng, der Atem geht schwer.  
Etwas Gefährliches schüttelt mit Gewalt.  
Ängste beherrschen uns mehr und mehr.

Ein heftiges leibseelisches Unbehagen,  
Angst-Gefühl gemischt mit Gedanken-Müll.  
Sterbens-Angst ist kaum zu ertragen,  
Verdrießliches Denken wird nicht still.

Körper, Gefühl und Denken haben sich  
Gegen mich selbst bedrohlich verbündet.  
Selbstvertrauen lässt mich total im Stich.  
Nichts mehr von innerer Stärke kündigt.

Ich fühle Angst. Ich denke an Gefahr.

Atem geht rascher. Hände werden kalt.  
Ich schäme mich. Schwäche ist offenbar.  
Ich habe mich nicht mehr in der Gewalt.

Angst rieche ich Meilen gegen den Wind.  
Ich spüre, dass Angst sehr gefährlich ist.  
Ich war schon ängstlich als kleines Kind.  
Angst zu haben, ist für den Körper Mist.

Besonders nach Mutters Dreimonats-Kur,  
In der Zeit passten meine Großeltern auf,  
War ich wohl eine Weile neben der Spur.  
Noch heute bei Stress ich Haare aus rauf.

Ich kann mich nicht zusammenreißen,  
Von Angst geschüttelt und überflutet.  
Da hilft kein Zähne-zusammen-Beißen,  
Was ich mir so lange schon zugemutet.

Ich bin total hoffnungslos, sehr verzweifelt  
Und merke, wenn ich zu mir ganz ehrlich:  
Jeder neue Tag wird von mir verteufelt.  
Leben erscheint mir als mordsgefährlich.

Das Fiese ist, Attacke kommt unerwartet.  
Man ist besorgt: Wann kommt noch eine?  
Warum wohl nur die Angst in mir startet?  
Ich bin überhaupt nicht mehr gern alleine.

Das war schon die dritte in zwei Wochen.  
Die letzte geschah bei Fahrt mit der Bahn.  
Ich habe mich vor lauter Angst erbrochen.  
Denke ich daran, ich Angst schon erahn.

Ich scanne das Umfeld ab nach Gefahren,  
Um nicht wieder mal überrascht zu sein.  
Die Vorsicht wuchs in den letzten Jahren.  
Auf Unbekanntes lass ich mich nicht ein.

Da sind viele Sachen, die mich stressen.  
Oft denke ich: „Gleich passiert wieder was.“  
Mein Leben von früher kann ich vergessen.  
So macht das alles überhaupt keinen Spaß.

Ich mag kaum noch nach draußen gehen.  
Läden kann ich schon nicht mehr betreten.  
Psycho-Schäden sind nicht zu übersehen.  
Manchmal wünsche ich es, mich zu töten.

Die Außenwelt wird zunehmend bedrohlich.  
Ich bin nicht mehr Herr im eigenen Haus.  
Ich sage zwar zu mir öfter mal: „So nicht.“  
Aber dabei kommt meist gar nichts heraus.

Dabei hat mich die Mamma so gut behütet,  
Hat mir Schwierigkeiten aus Weg geräumt.  
Sie erzählt, ich habe als Kind nie gewütet,  
Habe gern und oft vor mich hin geträumt.

Ich sei ab und an schüchtern gewesen,  
Vor allem, wenn etwas neu war und fremd.  
Anscheinend konnte ich das immer lösen.  
Nur neuerdings der Lösungs-Knopf klemmt.

## Phobien

*Eine Gruppe von Störungen, bei der Angst ausschließlich oder überwiegend durch eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen hervorgerufen wird. In der Folge werden diese Situationen typischerweise vermieden oder mit Furcht ertragen. Die Befürchtungen des Patienten können sich beziehen auf Einzelsymptome wie Herz-Klopfen oder Schwäche-Gefühl, häufig gemeinsam mit sekundären Ängsten vor dem Sterben, Kontroll-Verlust oder dem Gefühl, wahnsinnig zu werden. Allein die Vorstellung, dass die phobische Situation eintreten könnte, erzeugt meist schon Erwartungs-Angst. Phobische Angst tritt häufig gleichzeitig mit Depression auf.*

Ich fürchte mich vor grässlichen Tieren,  
Vor Vögeln, Schlangen, Hunden, Spinnen  
Die sich meist unberechenbar gerieren,  
Dass mir das Blut will in Adern gerinnen.

Ich fürchte mich vor einigen Situationen,  
Vor Fahrstühlen, Fliegen und Auto-Fahrt,  
Vor Höhe und in engen Räumen wohnen.  
Nur Vermeidung bislang mich davor bewahrt.

Ich fürchte mich vor den Natur-Gewalten,  
Vor Sturm, Gewitter und vor Dunkelheit.  
Das Herz rast, ich muss den Atem anhalten.  
Todes-Angst packt mich. Ich werde nicht alt.

Ich fürchte mich vor Krankheit, Blut, Verletzen.  
Meide darum Spritzen und Arzt-Besuche,  
Auch wenn Schmerzen mir sehr zusetzen.  
Bei Grippe-Wellen keine Reise ich buche.

Trotz Kinder-Wunsch nie Schwangerschaft,  
Die Ausbildung zum Arzt wird abgebrochen.  
Sehe ich nur Blut, verlässt mich alle Kraft,  
Werde ohnmächtig, habe mich erbrochen.

Tauchen kommt für mich nicht in Frage.  
Leicht kann man unter Wasser ersticken.  
Über diese Einschränkung ich nicht klage.  
Gutes Leben kann auch ohnedem glücken.

Unbewältigte Phobie deformiert Verhalten,  
Umweg, ihr zu entkommen, ist Vermeiden.  
Wenn wir Leben mit Vermeiden gestalten,  
Beginnen wir, unter Depressionen zu leiden.

Viel Vermeiden macht Leben zäh und öde.  
Lebens-Kreis wird dadurch enger und enger  
Vermeiden scheint schlau, ist aber blöde.  
Wer bang ist, wird vermeidend nur bänger.

So wandelt sich gut die Hälfte aller Phobien  
Nach einiger Zeit in Niedergeschlagenheit.  
Es nützt also nicht, Ängsten zu entfliehen.  
Ihnen standzuhalten, machen wir uns bereit.

Furcht ist das treffende Wort für Phobie.  
Gerichtete Angst auf Objekt oder Situation.  
Bei Furcht ich mich auf Spezielles bezieh,  
Egal, ob real oder ob als Fantasie-Illusion.

Kinder fürchten sich vor Tieren und Höhe,  
Und vor Monstern, vor allem bei Dunkelheit,  
Düstere Ecken als Kind ich lieber umgehe.  
Ist Bett-Unterseite von Monstern befreit?

Wo ist von Furcht zu Phobie die Grenze.  
Bei Phobie hält die Furcht über Monate an.  
Sie beeinträchtigt unseren Alltag in Gänze,  
Da man sich kaum angstfrei erleben kann.

Die auslösenden Situationen und Objekte  
Können nicht mehr neutral betrachtet werden.  
Mit Garantie ihre Anwesenheit erschreckte,  
Scheint seelische Gesundheit zu gefährden.

Unmittelbar kommt es zur Angst-Reaktion,  
Die den meisten als übertrieben erscheint,  
Angst liegt nicht im Objekt, liegt in Person,  
Die sich gut begründet zu fürchten meint:

Es gibt schließlich auch tödliche Spinnen.  
Kannst du diese stets sicher unterscheiden?  
Da schleich ich mich doch lieber von hinten,  
Als durch Spinnen-Gift Schmerz zu erleiden.

Wenn wer Spinne sagt, packt mich Grausen.  
Schon ein Bild in meiner Vorstellung reicht.  
Ich mag schon lange nicht mehr ausgeh'n,  
Weil irgendwo dort die Spinne rum schleicht.

Die Vernunft hält starker Angst nicht stand.  
Argumente erreichen die Furchtsame nicht.  
Furcht umklammert sie mit eisernem Band.  
An Angst alle Freude am Alltag zerbricht.

Verstand, Leib und Gefühl kooperieren,  
Bilden zusammen eine unheilige Allianz.  
Lebens-Glück scheinen wir zu verlieren.  
Mächtig wirkt die Furcht-Repräsentanz.

Wir sind nicht allein Verstand und Gefühl.  
Wir sind zwar Körper, doch auch Seele.  
Sehe ich mich als Opfer im inneren Spiel,  
Wahrscheinlich ich Weg aus Furcht verfehle.

## Sozialphobie

---

*Eine Sozial-Phobie äußert sich in der Furcht vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen, die zu Vermeidung sozialer Situationen führt. Umfassendere soziale Phobien sind in der Regel mit niedrigem Selbst-Wert-Gefühl und Furcht vor Kritik verbunden. Es besteht eine deutliche Furcht, sich in sozialen Situationen auf peinliche und erniedrigende Weise zu verhalten. Zugleich herrscht eine ausgeprägte, anhaltende Angst vor sozialen oder Leistungs-Situationen, in denen die Person mit Unbekannten konfrontiert ist oder von anderen beurteilt werden könnte. Personen reagieren bei Konfrontation unmittelbar mit Angst. Die Ängste in sozialen Situationen werden jedoch auch als übertrieben bzw. unvernünftig und unbegründet erlebt. Es entsteht ein Vermeidungs-Verhalten, das die normale Lebens-Führung beeinträchtigt.*

## Erlebensweise

---

Ich fürchte mich vor den Gelegenheiten,  
In denen auch ich im Mittelpunkt stehe.  
Peinlichkeit, Scham mir Hölle bereiten,  
So dass ich dem aus dem Wege gehe.

Angst, potenzielle Partner anzusprechen,  
Lässt mich schon im Vornherein zittern.  
Datend wird sich Schüchternheit rächen.  
Da bleibe ich lieber zu Haus zum Twittern.

Ich meide eine soziale Zusammenkunft,  
Könnte ich Erwartungen nicht erfüllen.  
Von Angst bestimmt, nicht von Vernunft,  
Verharre ich besser außen vor im Stillen.

Erlebe ich mich irgendwie abgelehnt,  
Sieht man mir meine Angst sogleich an.  
Nervosität sich auf alles in mir ausdehnt.  
Ich mich nicht mehr beherrschen kann.

Wenn mich der anderen Blicke töten,  
Laute oder eher stille Kritik mich trifft,  
Beginne ich sofort, tiefrot zu erröten,  
Rast mein Herz, als wäre ich bekifft.

Zittern und Schwitzen und Atmen-Not  
Geben mir dann schließlich den Rest.  
Dann wünschte ich mir, ich wäre tot.  
Also meide ich mein Geburtstags-Fest.

Ich gehe schließlich nirgendwo mehr hin,  
Denn überall droht Bloßstellungs-Gefahr.  
Ich hasse es sehr, wenn verlegen ich bin,  
Wenn meine Schamhaftigkeit wird offenbar.

Ich verkrampfe dann und verspreche mich.  
Worte sind wie im Gully verschwunden.  
Beklemmungs-Gefühl ist für mich gruselig.  
Habe mich neben mir stehend empfunden.

Der Ohnmacht ähnliches Schwindel-Gefühl,  
Brust, Kopf-, Bauch- und Magen-Schmerzen,  
Treiben in und mit mir ihr grausames Spiel.  
Das geht mir an die Nieren und zu Herzen.

Panik ergreift mich. Ich möchte fliehen.  
Durchfall überfällt mich und Übelkeit.  
Nur eine Konsequenz kann ich ziehen:  
Zu Meetings bin ich nicht mehr bereit.

Den Situationen gehe ich aus dem Weg,  
Wo mir Bewertung durch andere droht.  
Dafür verzichte ich auf jedwedes Privileg.  
Lieber werde ich hier übersehen als rot.

All das kann berufliches Weiterkommen  
Erschweren oder vollkommen verhindern.  
Sozial-Phobien gehören ernst genommen.  
Alles gilt es zu versuchen, sie zu lindern.

Diese Störung kann lange Zeit anhalten.  
Oft entwickelt sich daraus eine Depression.  
Mit Drogen kann man Störung verwalten,  
Doch Heilung wird mehr und mehr Illusion.

Abhängig von Alkohol und Tabletten,  
Beruhigungs-Mitteln und anderen Drogen  
Versucht man sich vor der Phobie zu retten,  
Doch wird dabei um sein Leben betrogen.

Von uns Deutschen zwei bis acht Millionen  
Leiden unter einer solchen Sozial-Phobie.  
Psychotherapie kann sich für sie lohnen,  
Doch dorthin gelangen sie selten bis nie.

Exakte Angaben sind kaum zu ermitteln.  
Ist es Phobie oder noch Schüchternheit?  
Sind nur Verhaltens-Löcher zu bekritteln?  
Schließen sich Löcher noch mit der Zeit?

---

### **Lerntheoretische Entstehungshintergründe**

Auch Mutter mag nicht unter Menschen sein,  
Die ihr irgendwie fremd, neu und unbekannt.  
Auf Festen stellte sich auch bei ihr Panik ein.  
Dann war sie plötzlich fort, ist weggerannt.



Als Kind hat mich solch Verhalten erschreckt.  
Mutter war fort, auch wenn ich sie brauchte.  
Das hat in mir Verlassenheits-Angst geweckt,  
Wenn die Mutter urplötzlich so untertauchte.

Verlassenheits-Angst kann überall entstehen,  
Wo etwas für mich überraschend und neu.  
Dem Neuen muss aus dem Wege ich gehen,  
Bleibe sozial verschlossen dabei und scheu.

Vielleicht war ein Eltern-Teil oder waren beide  
Ängstlich, so dass Kind am Modell gut gelernt.  
Man merkt, dass unter Sozial-Angst man leide,  
Da von Herkunfts-Familie man sich entfernt.

In ängstlicher Familie wirkt Angst wie normal.  
Man klammert aneinander, bleibt unter sich.  
Die Außenwelt scheint fern und ziemlich egal.  
Nur Freundschafts-Mangel versetzt uns Stich.

Gehen wir nach außen, werden wir leiden,  
Weil sozialängstlich wir meist überreagieren.  
Da ist es besser, Fremdkontakt zu meiden,  
Eher Leben in vertrauten Kreisen zu führen.

Vermeidung und Angst werden verkoppelt.  
Doch wer vermeidet, lernt nicht mehr dazu.  
Und mit der Zeit sich die Angst verdoppelt.  
Außenwelt wird mehr und mehr zum Tabu.

Vermeiden hat stets ein doppeltes Gesicht:  
Man spürt, scheint's positiv, keine Angst.  
Doch zugleich erwirbst vermeidend du nicht,  
Was du nur dem sozialen Lernen verdankst.

Vermeidend bleiben wir im Sozialen blöde.  
Man lernt meist per Experiment und Irren.  
Ohne Experimente wird Leben recht öde.  
Angst-Geister unser Dasein durchschwirren.

Angst färbt unser Erleben eher negativ ein.  
Wer Angst spürt, macht sich mehr Sorgen,  
Stimmt sich eher auf seine Schwächen ein  
Die dem Mutigen meist bleiben verborgen.

Sozial-Kontakte werden dadurch gefährdet,  
Dass sie aus Angst oft als negativ erlebt,  
Missstimmung als Katastrophe bewertet,  
So dass Sozial-Scham sich damit verwebt.

Derart entsteht handfeste Teufels-Spirale  
Aus Angst-Gefühl und Ablehnungs-Gedanke.  
Die Sozial-Phobie steigt mit jedem Male,  
Statt dass ich Sozial-Vertrauen auftanke.

Auch irrationales, unrealistisches Hoffen:  
„Man muss immer mich auf der Stelle mögen.“  
Macht uns für neues Miteinander nicht offen.  
Wer zu viel erwartet, wird viel eher verlegen.

Auch Gedanken-Automatik kann quälen:  
„Ich werde bestimmt einen Fehler machen.“  
Solange unpassendes Denken wir wählen,  
Haben wir psychosozial wenig zu lachen.

Auch Wert-Muster, die wir früh erworben,  
Wie: „Ich bin eine meist unattraktive Person.“  
Haben schnell uns guten Kontakt verdorben.  
Eine Freundschaft wird dadurch zur Illusion.

Auch in Einschärfungen und Lebens-Regeln:  
„Man muss im Kontakt immer perfekt sein.“  
Lässt uns an Menschen nörgeln und mäkeln.  
Kontakt-Freude wird von Druck verdeckt sein.

Monologe negativer Selbst-Einschätzung,  
Zu hohe Erwartung an Leistungs-Fähigkeit,  
Führen zu Selbst- und Fremd-Verletzung,  
Machen uns ängstlich, statt kontaktbereit.

### **Psychodynamische Entstehungshintergründe**

---

Angst ist die Reaktion des Ichs auf Gefahr.  
Gefahren drohen uns von innen auf außen.  
Innen werden verdrängte Themen offenbar.  
Im Außen kann uns jemand nicht aussteh'n.

Von außen macht Verletzung samt Schmerzen,  
Vor allem die vielen alltäglichen Nadel-Stiche,  
Unser starkes Herz zu einem Hasen-Herzen,  
In das sich Angst vor Kontakten einschliche.

Da Kind viel Ferne und Trennung erfahren,  
Hat es nicht einen Nähe-Verzicht gewählt,  
Sondern ist Verdrängungs-Weg gefahren,  
Dass es nicht mehr erfährt, wo Nähe fehlt.

Wer in sich eine Angst vor Trennung spürt,  
Versucht klammernd Trennung zu meiden,  
Oder trotziges Einsiedler-Leben man führt.  
So erspart man sich ein künftiges Scheiden.

Oder man will groß und bedeutsam sein,  
Beifall erheischen, im Mittel-Punkt stehen.  
Flugs stellt sich oft dazu Scham-Angst ein,  
Gefahr des Versagens nicht einzugehen.

Größe-Gefühl und Minderwertigkeits-Angst,  
Scham und Rückzug dies kompensieren.  
Wenn du eigenen Ansprüchen nicht langst,  
Wirst du im Leben gegen dich nur verlieren.

Scham kann jedoch auch entstanden sein,  
Wurde man als Kind mehrmals beschämt.  
Oder Scham stellt sich als Signal-Angst ein,  
Ehe Zurückweisungs-Angst uns ganz lähmt.

### **Auswege: Medikamente und integrative Psychotherapie**

---

Am Anfang der Aufbau tragfähiger Bezüge  
Von dem mit Sozial-Phobie und Begleiter.  
Achten beide nicht auf Beziehung genüge,  
Kommt man bei Schwierigkeit nicht weiter.

Stets zentral ist auch die Motivations-Arbeit:  
Was ist für Therapie dein tragender Grund?  
Bist du dein Sozial-Leid auch wirklich leid?  
Wie wäre dein Leben, wenn froh und bunt?

Sinnvoll ist, wenn Begleitende kombinieren  
Tiefenpsychologie und Verhaltens-Therapie.  
Dies kann eher zu Heilungs-Chance führen.  
Ein einseitiges Vorgehen hilft selten bis nie.

Psychopharmaka können anfangs unterstützen,  
Um eine Sozial-Angst ein wenig zu dämpfen.  
Doch ohne Therapie werden sie nicht nützen,  
Weil sie nur die Angst-Symptome bekämpfen.

Negative Selbst-Bewertung gehört überprüft,  
Durch psychosozial angemessenerer ersetzt.  
Neue Erkenntnis wird an Beispielen vertieft:  
Man sich oft durch zu hohen Anspruch verletzt.

Schrittweise geübt wird, Risiken einzugehen,  
Mögliche Fehler und Ablehnung zu ertragen,  
Mehr auf Zuwendung und Erfolge zu sehen,  
Als sich stets selbstkritisch zu hinterfragen.

Geübt wird, Perfektions-Anspruch aufzugeben,  
Sich unabhängiger von anderen zu machen,  
Sich häufiger zu entspannen im Alltag-Leben,  
Über Patzer und Schwächen mehr zu lachen.

Geübt wird, sich ein- und auch durchzusetzen,  
Für die eigenen Meinungen aktiv einzutreten,  
Sich zu behaupten statt sich zurückzusetzen,  
Um Unterstützung zu bitten, ist man in Nöten.

Verschämte Person selbst bestimmt das Maß,  
Sich den Sozial-Herausforderungen zu stellen:  
Was kann ich schaffen, macht mir sogar Spaß?  
Ich will mit nicht länger mein Leben vergällen.

Scham gilt es zu akzeptieren und zu erkunden:  
Wie fühlt Scham sich an? Wann kommt sie auf?  
Wann kränkt Scham? Wann hilft sie gesunden?  
Nicht wieder aus Angst vor Scham fort ich lauf.

### **Zwang als besondere Angststörung**

---

Zwei Prozent Menschen in unserem Land,  
Insgesamt so ungefähr eineinhalb Millionen,  
Haben Zwänge unziemlich fest in der Hand.  
Entsetzlich viel seelisch leidende Personen.

Neunzehnhundertneunzig war die Störung  
In der Gesellschaft weitgehend unbekannt.  
Da schleichend oft die Zwangs-Vermehrung,  
Wird sie oft erst zu spät als Störung erkannt.

Ganz ohne eine wirksame Psycho-Therapie,  
Setzt sich solch Zwangs-Störung in uns fest.  
Beginnt die Störung durch Zwänge sehr früh,  
Für Verlauf sich nichts Gutes erahnen lässt.

Zwangs-Erscheinungen sich meist verstärken  
Bei betroffenen Frauen in Schwangerschaft,  
Wochenbett-Depression ist oft zu bemerken,  
Weil Zwänge den Frauen die Freude entrafte.

### **Zwang als inhaltliche Denkstörung**

---

*Die betroffene Person hat Vorstellungen und Handlungs-Impulse, die sie als ihrer Person zugehörig, zugleich aber als ich-fremd erlebt.  
Die Person kann die Zwänge trotz ihres als unsinnig erkannten Charakters nicht unterdrücken. Es scheint keine willentliche Beeinflussung der Zwangs-Abläufe möglich. Gedanken und Handlungs-Impulse drängen sich immer wieder auf. Die Betroffenen empfinden Zwangs-Gedanken und Zwangs-Handlungen als quälend. Deshalb treten Zwangs-Störungen häufig in Verbindung mit Depressionen auf. Bei Unterdrückung des Zwangs tritt Angst auf. Zwangs-Gedanken und Zwangs-Handlungen bieten so einen bedingten Schutz vor Kurzschluss-Handlungen (wie z. B. Suizid).  
Ein Zwang strukturiert die Gewissens-Ängste, die pathologischen Schuld-Gefühle und die verdrängten aggressiven (auch selbstaggressiven) Impulse. Wenn ein Zwangs-Patient seine Zwangs-Handlungen aufgibt, muss er lernen, mit seinen Ängsten und Aggressionen umzugehen.*

Als unsinnig erkannte Denk-Inhalte  
Drängen sich in mein Leben hinein,  
Wollen, wenn ich den Alltag gestalte,  
Ständig von mir berücksichtigt sein,

Drohen mir, sollte ich sie vergessen,  
Dass sie nach dem Heil mir trachten.  
Ich bin wie von Dämonen besessen,  
Die mich zwingen, sie zu beachten.

Gedanken-Dämonen, stark und groß,  
Haben mein Leben fest in der Hand,  
Quälen mich, lassen mich nicht mehr los.  
Ich bin nicht Herr über meinen Verstand.

Ich habe nicht Kraft, Denken zu lenken.  
Gedanken haben mich im Würgegriff,  
Können mich verletzen und kränken.  
Ich bin nicht Kapitän auf meinem Schiff.

Ich denke es nicht. Etwas denkt in mir.  
Etwas in mir hat viel mehr Macht als ich.  
Was da so denkt, ich kann nichts dafür.  
Willens-Kraft lässt mich total im Stich.

Wie kann ich nur dies Denken stoppen.  
Ich glaube, ich bin mir selbst eher fremd.  
Gedanken sollen nicht länger mich foppen.  
Ich möchte erlernen, wie man sie hemmt.

---

### **Zwangsideen und -Befürchtungen**

Ich bin doch lieber stets auf der Hut.  
Schnell kann ein Unglück geschehen.  
Gleichgültigkeit tut mir hier nicht gut.  
Ich muss stets auf alle Zeiger sehen.

Ich könnte in peinliche Lage geraten,  
Mal wieder irgendein Unheil anrichten.  
Ich wittere schon den stinkenden Braten.  
Wie kann ich hier rechtzeitig schlichten.

Hoffentlich habe ich nichts übersehen.  
Wie schnell kann Information entgleiten.  
Alles kann dabei in die Brüche gehen.  
Sorgsam muss all das ich aufbereiten.

Sorgsam muss ich alles aufbewahren.  
Jedes Detail ist womöglich mal wichtig.  
Vielleicht brauche ich es in zehn Jahren.  
Nicht von all den Dingen vernicht' ich.

Habe ich meine Arbeit richtig gemacht.  
War ich korrekt, habe nichts vergessen.  
Habe ich auch wirklich an alles gedacht.  
Sicherheit erscheint mir als vermessen.

Hoffentlich stößt meinem Kind nicht zu,  
Wenn es heute wieder zur Schule geht.  
Es gehen zu lassen, ich schwer mich tu.  
So viel Böses doch in der Zeitung steht.

Hoffentlich kommt mein Mann heil an.  
Der Verkehr ist wie immer derart dicht.  
Man sich auf nichts recht verlassen kann.  
Brennt in der Garage wieder das Licht?

## Zwangsimpulse

---

Die Handlung muss ich noch erledigen.  
Sonst kann ich nicht ruhig einschlafen.  
Ich muss mich heute noch schädigen,  
Dass die Dämonen mich nicht bestrafen.

Dreimal den Schlüssel nach links gedreht,  
Und zweimal wieder nach rechts zurück:  
Nur so sicheres Gefühl in mir entsteht,  
Denn kein anderer kennt diesen Trick.

Ich spür' Impuls, mein Kind zu erwürgen.  
Es kann bei mir niemals geborgen sein.  
Ich kann nicht für seine Sicherheit bürgen.  
Lasst mich bitte mit dem Kind nicht allein.

Ich spür' Impuls, die Mutter zu stoßen.  
Dann stürzt sie diese Treppe hinunter.  
Ich zügle Hände, dass sie nicht losgeh'n,  
Sonst wird mein Leben nie mehr munter.

Ich spür' Impuls, handgreiflich zu werden,  
Wenn der mich weiter so schräg ansieht.  
Ich könnte auch mich dabei gefährden.  
Doch irgendwas mit Macht mich reinzieht.

## Grübel- und Zweifelzwang

---

Daran muss ich immer wieder denken.  
Bestimmt habe ich etwas nicht bedacht.  
Muss alle Aufmerksamkeit darauf lenken.  
Wache dies begrübelnd auf in der Nacht.

Da ist doch was. Das erkenne ich nicht.  
Ich kann nicht zur Entscheidung kommen.  
Problem rückt mich nicht ins rechte Licht.  
Das Grübeln macht mich ganz benommen.

Hätte ich das nicht so machen müssen,  
Oder wäre es besser, wenn anders herum.  
Ich habe ein derart schlechtes Gewissen.  
Vielleicht bin ich für das alles zu dumm.

Habe ich bei diesem was unterlassen?  
Habe ich jenes konkret abgeschlossen?  
Bekam ich dabei den Sinn zu fassen?  
Wirkte ich da womöglich verdrossen?

## Zwangsthemen

---

Jedes Thema kann uns dazu zwingen,  
Wieder und wieder um es zu kreisen,  
Kann uns in zähes Grübeln bringen,  
Wird für uns zu einem heißen Eisen.

Häufig ist es Angst vor Verschmutzen,  
Vor Krankwerden oder Verseuchen,  
Die Zwangs-Gestörte als Thema nutzen,  
Um Angst-Gedanken zu verscheuchen.

Das Denken kreist um Exkremente,  
Menstruations-Blut, Parasiten, Keime.  
Dagegen hilft, wasche ich die Hände  
Und dass ich magische Formeln reime.

Schmutz, Staub, Bazillen und Samen  
Lösen Allergien aus und Infektionen,  
Zu Türen und Fenstern sie reinkamen.  
Unterm Bett, in Schränken sie wohnen

Häufig hängt Denken an nackter Gewalt.  
Mein Kind und ich werden Unfall erleiden.  
Der nächste Krieg kommt sicher bald.  
Andere sich an unserem Elend weiden.

Überall hört man von Natur-Katastrophen.  
Missgeschicke lauern auf uns samt Tod.  
Ich verstecke mich lieber hinter dem Ofen.  
Da erreicht sie mich nicht, die nackte Not.

Ordnung ist beliebtes Zwangs-Thema,  
Sauberkeit, Ausrichtung und Symmetrie.  
Alles gehört in ein passendes Schema,  
Sonst ich im Leben den Kürzeren zieh.

Gern wird auch Religion dazu genommen.  
Gott überwacht unser alltägliches Tun.  
Nichts wird je seinem Blick entkommen.  
Niemals muss dieser Gott sich ausruh'n.

Gottes Gebote befolge ich haargenau.  
Recht zu glauben ist ein strenges Los.  
Genau auch auf die Rituale ich schau,  
Gott ahndet jeden kleinsten Verstoß.

Böse Geister muss ich beschwören.  
Ich glaube an die Macht der Magie.  
Ich kann sie mit Opfer-Gaben betören.  
Ein Geister-Bann-Spruch vertreibe sie.

Beliebtes Zwangs-Thema ist der Sex.  
Am Lust-Trieb gern sich Zwang fixiert.  
Wegen Moral und schleimigen Drecks,  
Sex gern einen Zwangs-Komplex gebiert.

Zwanghaft Sex mit den Leisten leisten.  
Dabei stets der Beste und Größte sein.  
Gedanken meist um das Eine kreisten,  
Obwohl man zwangshalber meist allein.

### **Zwänge im Alltag**

---

Nicht nur die Gedanken verstören mich,  
Ich muss zugleich zwanghaft handeln.  
Impulsen zu folgen, wird unausweichlich.  
Nicht ich wandle mich. Zwang will wandeln.

Ich erlebe mich zumeist wie Marionette,  
An der mich Zwang wie an Fäden zerrt,  
Als ob ich keine Wahl im Leben hätte,  
Als ob Weg zur Normalität mir versperrt.

Es geht mehr als vierzehn Tage schon so:  
Drängendes Grübeln und rastloses Tun.  
Ich fühle mich getrieben, bin sehr unfroh,  
Ich weiß nicht mehr weiter. Was nun?

Was ich tue, ist als sinnlos zu erkennen.  
Handeln ist meist haltlos und übertrieben.  
Ich kann zwar Trieb als Zwang benennen,  
Doch ihn durch nichts beiseite schieben.

Gas-Hahn mehrmals am Tag zudrehen,  
Fenster auf Verschluss hin kontrollieren,  
Kann dem Alltags-Leben im Wege stehen  
Mich in erschreckende Einsamkeit führen.

Gewohnheits-Drang ist kaum zu ertragen.  
Die Rituale erscheinen albern und dumm,  
Liegen mir als schwere Last auf Magen,  
Doch ich komme nicht um Rituale herum.

Oft habe ich sie zu unterdrücken versucht,  
Mach gegen den inneren Druck gewehrt.  
Doch ich bemerkte: Angst mich verflucht,  
Hat sich mit Wucht gegen mich gekehrt.

Dabei habe ich mich bisher frei gefühlt,  
Habe nicht viel Wert auf Formen gelegt.  
Man sagt mir, dass das keine Rolle spielt,  
Zwanghafte Person sich als okay versteht.

Doch Zwänge wollen mir nicht zu gefallen.  
Ich kann nicht gegen den Druck behaupten.  
Es ist, als würden sie sich an mich krallen,  
Kein eigenes Handeln sie mir erlauben.

Neulich hatte ich auch eine Panik-Attacke.  
Eine Angst vor Massen habe ich sowieso.  
Ich vermute, ich habe eine Riesen-Macke.  
Alles das macht mich überhaupt nicht froh.

Zwänge machen mich ziemlich deprimiert.  
Die Therapeutin sagt, das sei verständlich,  
Doch nicht notwendig zu Depressionen führt.  
Zwangsgestört zu sein, reiche doch endlich.

Eher sei ich, wenn ich eine Diagnose wolle,  
Abhängig und selbstunsicher-vermeidend.  
Mein Selbst sei noch ein wenig von der Rolle,  
Unter Unsicherheit und Wert-Mangel leidend.

Ich könne noch lernen, mich zu verständigen,  
In meinem Sozial-Kontakt klarer zu werden,  
Problematische Beziehungen zu beenden,  
Mich im unterstützenden Miteinander zu erden.

Ich fragte Therapeutin: „Werde ich verrückt?  
Bei Schizophrenen kommen auch Zwänge vor.“  
Sie hat sich beschwichtigend ausgedrückt,  
Dass ich ein wenig meine Wahn-Angst verlor.

Viel näher lägen mir zwangsähnliche Muster  
Wie Haare-Ausreißen, Horten oder Mager-Sucht.  
Oder ob mir krankhaftes Spielen bewusst wär',  
Ob es manchmal vorkomme, dass laut geflucht?

Ob ich des Öfteren meinen Körper ablehne,  
Glaubend, mich hätte Krankheit beschlichen?  
Ob ich mich oft neben mir zu stehen wähne,  
Als sei ich mir selbst fremd und ausgewichen?

## **Zwangs-Arten**

---

### **Berührzwang**

---

Den Knauf muss ich täglich dreimal berühren.  
Dann erst kriege ich meine Angst in den Griff.  
Berühre ich dies, wird ein Unglück passieren.  
Berührung zu meiden, brauche ich einen Kniff.

Ich warte, bis andere Tür-Drücker betätigen.  
Dann schlängele ich mich an ihnen vorbei.  
Die Zeitungen mir meine Sorgen bestätigen,  
Dass Keim-Fülle gerade an Tür-Drückern sei.

### **Reinlichkeitszwang**

---

Immer, wenn wer oder was von mir angefasst,  
Werde ich mit Pilzen und Keimen verseucht.  
Ins renne ins Bad, sobald es irgendwie passt,  
Und reinige mich sorgsam, bis Keim entfleucht.

Ich muss jeden Tag gründlich Teppiche saugen.  
Bösartige Milben setzen sich sonst in ihm fest,  
Die an mir hoch kriechend Lebens-Saft saugen,  
Der sich bei mir nicht wieder auffüllen lässt.

### **Kontrollzwang**

---

Ich muss ständig bestimmte Dinge überprüfen,  
Von denen Gefahren für mich ausgehen können.  
Akten, Herde, Hähne und Schlösser mich riefen,  
Die mir niemals eine Verschnauf-Pause gönnen.

Habe ich Wasserhahn und Tür geschlossen?  
Habe ich Licht und auch Herd ausgemacht?  
Habe ich Fische gefüttert, Blumen begossen?  
Ist mein Geld auch sicher und gut bewacht?

### **Ordnungszwang**

---

Dass gefährliches Chaos mich nicht überfällt,  
Wird gesamte Umgebung in Ordnung gebracht,  
Symmetrie erzeugt, Gleich-Gewicht hergestellt,  
Wird Mitwelt nach strengen Regeln bewacht.

Dinge auf dem Schreib-Tisch werden sortiert.  
Penible Ordnung auch für Bücher im Regal.  
Über Ausgaben wird sorgsam Buch geführt.  
Nicht glatt gefaltete Kleidung ist mir eine Qual.

### **Zählzwang**

---

Sechs Autos kamen eben erst von rechts,  
Bevor das nächste von links vorbei fuhr.  
Das ist im Garten das zwölfte Gewächs.  
Dieses Haus hat siebzehn Fenster nur.

Auf Stapel stehen vierundsiebzig Dosen.  
Dein Hemd hat genau achtzehn Knöpfe.  
An dem Ständer hängen dreißig Hosen.  
Zahlen um Zahlen durchschwirren Köpfe.

### **verbale Zwänge**

---

Ohr-Wurm geht mir nicht aus dem Sinn.  
Ich muss ihn wieder und wieder summen.  
Wie in Satz-Schleifen gefangen ich bin,  
Muss sie aufsagen, darf nicht verstummen

Tausend Mal bricht aus mir dasselbe Wort,  
Muss es benennen, darf es nicht lassen.  
Es treibt mich von anderen Gedanken fort,  
Als hätte ich im Schrank nicht alle Tassen.

### **Entstehungshintergründe**

---

Wahrscheinlich wirken wie bei vielen Störungen  
Erbe, Hirn- und Seelen-Störungen zusammen.  
Und wieder einmal unterschiedliche Erklärungen  
Aus konkurrierender Therapie-Richtung stammen.

Kein wirkliches Bemühen, zusammen zu denken,  
Verschiedene Ansätze aufeinander zu beziehen,  
Die Aufmerksamkeit auf die Gestörten zu lenken,  
Noch heillose Spaltung von Therapie-Disziplinen.



## Verhaltenstherapie

---

Nach Verhaltenstherapie wird Reiz wie Schmutz  
Verkoppelt mit einer angstauslösenden Situation.  
Wenn ich danach Reinigungsmittel eifrig benutz,  
Weicht wischend die Angst ein Weilchen davon.

Zwangshandlung scheint Angst zu reduzieren,  
Ihr wird neutralisierender Erfolg beigemessen,  
Weil wir, wenn wir wischen, Angst nicht spüren.  
Nur leider wird man dadurch wisch-besessen.

Es funktioniert nicht, Gedanken zu vermeiden,  
Die sich oft auch bei Gesunden aufzwingen.  
Wir fangen oft an, unter Gedanken zu leiden,  
Da wir sehr auf deren Vermeidung drängen.

Problem beginnt, wenn wir Gedanken bewerten,  
Sie in gut, schlecht, richtig oder falsch einteilen,  
Weil wir dadurch ihr Weiterziehen gefährden,  
So dass sie länger, als uns gut tut, verweilen.

Wir bewerten eher die Gedanken als schlecht,  
Wenn wir depressiv, die Stimmung gedrückt.  
Vieles, was gedacht, ist uns dann nicht recht.  
Elends-Gedanke wird ins Zentrum gerückt.

Wir bewerten eher die Gedanken als mies,  
Wenn Moral-Maßstäbe sehr streng und eng.  
Bei viel Strenge verschwindet das Paradies,  
Weil ich gedanklich zu sehr am Defizit häng'.

Insbesondere Gedanken von Lust und Sex,  
Von Wildheit, Lebens-Freude, Aggression  
Sind des Teufels und verbrannt gehört Hex.  
Die Gedanken sprechen den Werten Hohn.

Menschen mit Zwangs-Störungen glauben,  
Dass negative, also völlig normale Gedanken  
Ihnen selbst und anderen Gesundheit rauben.  
Darum weisen sie diese strikt in Schranken.

Sie wissen nicht, wie Denken funktioniert.  
Sie glauben, Mieses kontrollieren zu können.  
Haben Vorgang des Lernens nicht kapiert,  
Sollten sich hierzu einige Lektionen gönnen.

Statt ihn zu lassen, wird Gedanke unterdrückt,  
Scheinbar durch Ritual-Handeln neutralisiert.  
Verseuchungs-Gedanke ins Zentrum rückt,  
Da Hände-Wasch-Zeremonie durchgeführt.

So setzen miese Gedanken sich in uns fest,  
Weil durch Unterdrückungs-Rituale verstärkt.  
Man selbst nicht von miesen Gedanken lässt,  
Doch Verneinung als Aktivität nicht bemerkt.

Doch Vermeiden, Unterlassen ich auch Tun.  
Mitwelt verwandelt sich durch Nicht-Handeln.  
Lässt notwendiges Tun man nachlässig ruh'n,  
Wird sich das Dasein zum Nachteil wandeln.

Man denkt, dass sich Gedanken aufzwingen.  
Dabei hat man sie zu verweilen gezwungen.  
Lösung kann nie durch Unterdrücken gelingen.  
Freiheit ist niemals durch Zwang gelungen.

So bekommt man, was man nicht haben will.  
Zumeist bewirkt zu vermeiden das Gegenteil.  
Man kriegt Gedanken nicht zwangsweise still,  
Wird durch die Zwangs-Handlung nicht heil.

Paradox wirkt also, Gedanken zu unterdrücken.  
Denn Unterdrücken verstärkt Gedanken sehr.  
Nicht an Mücken zu denken wird nicht glücken.  
Unterdrückend denkt man an Mücken mehr.

### Psychoanalyse

---

Zwangs-Störungen entwickeln sich dann,  
Da Kind Bedürfnisse zu fürchten beginnt,  
Es Bedürfnis nicht passend ausleben kann,  
Abgewehrtes Bedürfnis stockt und gerinnt.

Nehmen wir Bedürfnis, selbständig zu sein.  
Obwohl Mutter das gar nicht ertragen kann.  
Bei Forscher-Lust stellt sofort Angst sich ein.  
In Kinder-Seele beginnt ein Kampf sodann.

Hier ist das Bedürfnis. Dort ist die Angst.  
Kampf ums Überleben wird ausgetragen.  
Bedürfnis ins Unbewusste du zwangst.  
Zwangs-Handlung magst du noch wagen.

Forscher-Drang scheint so überwunden.  
Stattdessen saugst du am Schnüffel-Tuch.  
Hast für dich nur faden Ersatz gefunden.  
Am Tuch zu saugen, erscheint als genug.

Zwangs-Handlung ist Ersatz, nicht ehrlich.  
Bedürfnis ist im Unbewussten verborgen.  
In Gedanken wirkt Bedürfnis gefährlich.  
Zwangs-Handlung muss für Ruhe sorgen.

Freud hatte ein anderes Bedürfnis im Sinn.  
Lust-Bedürfnis bei Ausscheidungs-Vorgang.  
Da ich stolz auf meine Exkremente ich bin,  
So mache Sauberkeits-Anforderung bang.

Sei Sauberkeits-Erziehung der Eltern streng  
Und setze sie zu früh in der Entwicklung ein,  
Mache Kontroll-Druck auf Leib die Seele eng  
Und Kind werde unkontrolliert wütend sein.

Kind beschmutze oft Kleidung erst recht,  
Werde destruktiv, dickköpfig, schlampig.  
Doch strenge Eltern fänden das schlecht,  
Wollten kein Kind, das wütend und pampig.

Also werde strafend Aggression unterdrückt.  
Kind bekomme Scham- und Schuld-Gefühl.  
Wut-Impuls zu beherrschen mit Mühe glückt.  
Schmutz sei die ganze Zeit mit im Spiel.

Dieser heftige Konflikt von Trieb und Strafe.  
Setze sich zumeist dann ein Leben lang fort.  
Zwangs-Störung entwickle der sonst Brave.  
Innen-Leben werde Konflikt-Austragungs-Ort.

Die aggressiven Impulse auf der einen Seite.  
Demgegenüber Bedürfnis, sie zu kontrollieren.  
Zerrieben dazwischen geht die Seele pleite,  
Kann in verzweifelte Zwangs-Störung führen.

Dies wird von Analytikern bis heute gesehen,  
Mit Sauberkeits-These sind viele nicht konform.  
Von Autonomie-Verweigerung viele ausgehen  
Oder Unsicherheits-Erleben war einst enorm.

### **Neurobiologie**

---

Es scheint einen Zusammenhang zu geben  
Zwischen mehreren Boten-Stoffen im Gehirn  
Und einem bedrückenden Zwangs-Erleben,  
Dieser düsteren Suggestion hinter der Stirn.

Gibt man Boten-Stoff regulierende Medikamente,  
Wird Zwangs-Erleben für die Zeit unterdrückt.  
Doch ist Medikamenten-Gabe wieder zu Ende,  
Zwangs-Erleben zurück ins Bewusstsein rückt.

Deshalb gehen Biolog/-innen derzeit davon aus,  
Dass Hirn-Funktion in einigen Regionen gestört.  
Vielleicht wirkt sich Autoimmun-Erkrankung aus.  
Doch das in den Forschungs-Bereich gehört.

Vielleicht sind dazu noch unsere Gene schuld.  
Zwangs-Ähnliches scheint auch erblich zu sein.  
Dies zu erforschen, erfordert noch viel Geduld.  
Gesicherte Erkenntnisse stellten sich nicht ein.

### **Auswegangebote der Therapierichtungen**

---

Zwangs-Gedanken durch Medizin gedämpft.  
Doch Medikament allein reicht zumeist nicht.  
Handlung wird psychotherapeutisch bekämpft,  
Auf dass der Zwang nicht erneut ausbricht.

Das eine Tun und das andere nicht lassen,  
Körper, Seele und Geist als Einheit sehen,  
Zwangsstörung von allen Seiten anfassen,  
Pharmaindustrie auf den Leim nicht gehen.

Bei gut abgestimmten Doppeltherapien  
Und aktiver Mitarbeit der gestörten Person  
Störungserscheinungen sich verzieh'n.  
Doch viele brauchen lebenslang Medikation.

Manchmal, so hat man in den USA probiert,  
Kann man Elektroden ins Gehirn einpflanzen,  
Wodurch man Zwangssymptome verliert,  
Muss nicht nach Zwangsgedanken tanzen.

Wichtig, dass Behandlung nicht verzögert,  
Zwangs-Störung als solche früh erkannt.  
Behandlungs-Erfolg erheblich erhöht wird,  
Wenn wirksame Therapie früh angewandt.

### **Verhaltenstherapie**

---

Was gelernt ist, kann man meist verlernen.  
Umlernen ist immer zweistufiger Prozess.  
Das untauglich Gelernte ist zu entfernen,  
Zu entkoppeln von Negativem und Stress.

Ängstigendes Erleben ist zu korrigieren.  
Umstände-Vermeiden ist zu verhindern.  
An Vermiedenes ist sacht heranzuführen.  
Alte Furcht ist schrittweise zu mindern.

Sodann ist neues Verhalten aufzubauen,  
Erleben mit Kraft und Erfolg zu koppeln,  
Zu lernen, auf seine Kraft zu vertrauen,  
Anforderungen schrittweise zu verdoppeln.

Man konfrontiert mit Dingen oder Personen,  
Die Zwangs-Denken und -Handeln auslösen.  
Doch nun verhindert man all die Reaktionen,  
Zu denen Gestörte gezwungen gewesen.

Begleitende führt manchmal modellhaft vor,  
Wie man zwanglos mit Dingen umgehen kann.  
Gestörte sind dabei ganz Auge und Ohr  
Und fangen sogleich mit Modell-Lernen an.

Nach einiger Wiederholung, bei einigem Glück  
Werden Zwang-Handlungen erheblich geringer,  
Selbst die Ängste danach gehen mit zurück.  
Zwangs-Gestörte werden Zwangs-Bezwinger.

Zwangs-Gedanken kann man sich abgewöhnen,  
Indem man sich an diese Gedanken gewöhnt.  
Man lässt Gedanken vom Ton-Band dröhnen,  
Bis irgendwann nur noch das Ton-Band dröhnt.

Oder Zwangs-Gedanken lernt man zu stoppen.  
Weil man ihre destruktiven Wirkungen erkennt.  
Man muss das nicht mit Handlungen toppen,  
Solange man rechtzeitig das Denken abtrennt.

Können Gestörte Gedanken in Worte fassen,  
In Worte, die sie herunterziehen und quälen,  
Erproben sie, neutralere Worte zuzulassen.  
Erst wer Alternativen kennt, kann auch wählen.

Doch bei einigen wird so kaum Erfolg erreicht.  
Durch das Training tritt keine Besserung ein.  
Weder der Zwang noch die Angst dann weicht.  
Zwangs-Gestörte werden weiter abhängig sein.

Dann heißt es, das Therapie-Spektrum weiten,  
Psychoanalyse und Körper einzubeziehen,  
Die Gestörten in Kindheit zurück zu begleiten,  
In Bereiche, in denen die Neurosen erblühen.

---

### Psychoanalyse

Psychoanalyse fragt: Was lief einst schief?  
Wo genau fing die Störung ursächlich an?  
Weil Bedürfnis der Sozial-Welt zuwider lief,  
Angst entsteht, die man verstecken kann.

Verstecktes ist dadurch jedoch nicht fort,  
Bedürfnis-Spannung wirkt verborgen weiter,  
Angst zeigt sich als Zwang an anderem Ort.  
Erwachsenen-Leben wird nicht mehr heiter.

Bedürfnis-Impulse, meist früh schon gehemmt,  
Werden Schritt für Schritt bewusst gemacht  
Über Schutz-Mechanismen, die erst fremd,  
Über die, kann man sie lösen, später lacht.

Existenzielle Konflikte werden durchgespürt  
Zwischen Abhängigkeit und Autonomie,  
Was Gehorsam und Sich-Auflehnen berührt  
Oder untergeordnet nach Aufstand schrie.

Wobei entsteht in dir Angst und Verspannung?  
Wodurch wird in dir dein Zwang mobilisiert?  
Wie befreist du Bedürfnis aus Verbannung?  
Wo im Leib wird Handlungs-Impuls gespürt?

---

### **Unterstützendes Vorgehen im Mitweltfeld**

Sinnvoll kann Therapie mit der Familie sein  
Zumindest eine Ehe- oder Paar-Beratung.  
Es geht um Schmerz, Schuld und Verzeih'n,  
Oft auch um realistische Heilungs-Erwartung.

Was leisten Familie, Freunde, was Therapie?  
Welche Last kann wer wie lange ertragen?  
Zwangs-Störung: Wie sehr behindert uns sie?  
Geht Alltags-Arbeit oder ist sie abzusagen?

---

### **Psychoedukation**

Psycho-Edukation meint, uns zu unterweisen:  
Gestörte, Partner und alle, die mit betroffen,  
Warum Menschen in den Zwang entgleisen.  
Wissen über die Krankheit macht eher offen.

Man lernt Ursache, Wirkung, Behandlungs-Weise,  
Lernt Zwangs-Innenwelten mehr zu verstehen.  
Erfährt von Gedanken, die mal laut, mal leise,  
Bestimmen, erzwingen Handlungs-Geschehen.

Man lernt, dass Zwang meist ein Not-Ventil,  
Um Bedürfnis-Angst unter Kontrolle zu halten,  
Dass Sich-Erlaubnis-Geben ein anderer Stil,  
Leben einschließlich Bedürfnis zu gestalten.

---

### **Selbsthilfe**

Noch werden viele Zwangs-Gestörte nicht,  
Nicht wirksam oder rechtzeitig behandelt.  
Selbst-Hilfe setzt solange Hoffnungs-Licht,  
Bis sich Versorgungs-Lage endlich wandelt.

Psychiater passende Medizin verschreiben.  
Dorthin geht man regelmäßig zur Kontrolle,  
Bis Zwänge uns nicht mehr sehr antreiben,  
Bis man nicht mehr so sehr von der Rolle.

Besser als gar nichts ist Rat-Geber-Literatur.  
Man tut, was Verhaltens-Therapie anbietet.  
Man übt all dieses regelmäßig, nicht stur.  
Selbst-Hilfe-Gruppe Begleitende sich mietet.

Zusammen kann man Therapie finanzieren,  
Psycho-Therapeuten ohne Kassen-Zulassung  
Können kompetent Selbst-Hilfe-Gruppen führen,  
Sind sie in passender Ausbildungs-Verfassung.

Bedeutsam ist, die Einsamkeit zu verlassen,  
Einher gehend mit absurdem Zwangs-Verhalten,  
Erst einmal Zutrauen zu Mitgestörten zu fassen,  
Pfade aus Zwängen gemeinsam zu gestalten.

# Störungen durch Überlastung

## Anpassungs-Störungen

---

Krise und Konflikt, Schock und Schreck  
Begleiten uns auf dem Lebens-Weg.  
Da ich in solchen Situationen feststeck,  
Wird mein gesamtes Erleben schräg.

Ein Kleinkind, länger allein gelassen  
Im Kranken-Haus oder Kinder-Heim,  
Kann den Schrecken kaum erfassen.  
In ihm lauert Seelen-Zerstörungs-Keim.

Wird es von dort auch heimgeschickt  
Zurück in seine heile Familien-Welt,  
Ist es dennoch oft seelisch geknickt,  
Weil es zu lange auf sich nur gestellt.

Binnen dreier Monate es oft passiert,  
Dass alte Verlassenheit es überflutet,  
Es Freude am Alltags-Leben verliert,  
Seine allein gelassene Seele blutet.

Es reicht, vernachlässigt zu werden  
In der Kinder- und in der Jugend-Zeit,  
Seelen-Gleichgewicht zu gefährden,  
So dass Kinder oft zu Krawall bereit.

Oder Kinder resignieren eher still,  
Sondern sich ab, vereinsamen so.  
Wenn mich keiner hier lieben will,  
Werde ich einfach nicht mehr froh.

Liebte mich keiner, liegt es an mir.  
Ich bin eben gar nicht liebenswert.  
Wenn ich ein liebloses Leben führ',  
Weiß ich, ich lag nicht so verkehrt.

Was man von sich denkt, wird gelebt.  
Vorausgesagtes wird dadurch erfüllt.  
Stimmigkeit wird derart angestrebt,  
Auch wenn die verletzte Seele brüllt.

Schlägt der Krawall um in Empörung,  
In Gewalt-Ausbruch und Obstruktion,  
Ist massiv Vernachlässigungs-Störung,  
Deren Beendigung eher eine Illusion.

Dann ist nicht nur Anpassung gestört,  
Sondern die Bindung ist unterbrochen.  
Zu anderem Störungs-Bild dies gehört,  
Weil Leid nicht begrenzt auf Wochen.

An Dauer-Elend sollte man ja nicht  
Versuchen, sich beizeiten anzupassen.  
Es steht jeder Person gut zu Gesicht,  
Solch ein Elends-Milieu zu verlassen.

Anpassungs-Störung entsteht in Krisen,  
In schwierigen Umbruch-Situationen,  
Wo wir vorübergehend in den Miesen.  
Hier kann gute Begleitung sich lohnen.

Ist ein Wechsel der Schule angesagt,  
Ist der Freundes-Kreis mit aufzugeben,  
Einsamkeits-Angst an der Seele nagt.

Unsicher scheint das gesamte Leben.

Man flieht, muss die Heimat verlassen  
Und rettet sich in eine fremde Kultur.  
Schafft es dort nicht, sich anzupassen.  
Einsamkeit, Heimweh zieht tiefe Spur.

Man erleidet Unfälle, wird operiert,  
Wird bedroht, beklaut oder beraubt.  
Wird im Job gekündigt, pensioniert.  
Wie das berührt, ward nicht geglaubt.

Es stirbt Person, an die man gebunden,  
Die Halt uns gab, Freude und Sicherheit.  
Man hat sich nicht damit abgefunden,  
Zu Abschied innerlich noch nicht bereit.

Man heiratet, ein Kind kommt zur Welt,  
Man gibt seinen bisherigen Wohn-Ort auf.  
Welt erscheint wie auf den Kopf gestellt.  
Nichts nimmt mehr den gewohnten Lauf.

Längere Beziehung geht in die Brüche,  
Stress und Mobbing am Arbeits-Platz:  
Alles das bringt uns in Teufels Küche,  
Verstärkt durch tägliche Leistungs-Hatz.

Ach, wäre das alles doch nie geschehen.  
Man sehnt sich nach besserer Zeit davor,  
Mag dem Leid nicht in die Augen sehen.  
Im Selbst-Mitleid man sich meist verlor.

Einschneidender Wandel trifft schon viele.  
Nicht alle verkraften den mit sich allein.  
Da Existenz-Ängste dabei mit im Spiele,  
Lohnt es sich oft, gut begleitet zu sein.

Vom Wechsel wird man heftig geschüttelt.  
Alte Gewohnheiten taugen da nicht mehr.  
Leib- und Seelen-Selbst wird vermittelt,  
Dass auch ein innerer Wandel fällig wär.

Besonders diejenigen, die niemals gelernt,  
Mit Seelen-Belastung sorgsam umzugehen,  
Die sich sehr weit von sich selbst entfernt,  
Können diesem Elend kaum widerstehen.

Wer es nie trainiert hat, sich umzustellen,  
Alte Gewohnheiten beizeiten loszulassen,  
Den kann krasser Wandel total verprellen,  
Weil er nicht weiß, wie sich anzupassen.

Belastungen können die eher verkraften,  
Die zumeist in ihrer inneren Mitte sind,  
Die nicht so sehr am Gegebenen haften.  
Gegenüber Krisen und Konflikten nicht blind.

Auch die kann eine Belastung umhauen,  
Wenn die erträgliches Maß überschreitet.  
Wenn wir noch so sehr auf Stärke bauen,  
Im Schmerz die Seele dennoch entgleitet.

Erlebt unsere Seele unerträgliche Last,  
Gerät die Erlebens-Welt aus dem Lot.  
Man ist nicht mehr hinreichend angepasst.  
Bild sozial-emotionalen Leides man bot.

Je nachdem, was uns derart belastet hat,  
Wie wir bisher mit den Konflikten umgehen,  
Findet Störung eher in den Gefühlen statt  
Oder ist Wirkung im Verhalten zu sehen.

Was man dann tut oder was man so fühlt  
Passt nicht mehr annähernd zur Situation.  
Man ist einerseits dabei viel zu aufgewühlt  
Oder das Fühlen und Tun ist zu monoton.

Man ist leicht reizbar, wird Gruppen-Clown,  
Wirkt unbeherrscht, unpassend aggressiv,  
Zieht sich lieber zurück voller Misstrau'n,  
Wird zum Außenseiter, agiert dabei schief.

Nach und nach gerät man in Teufels-Spirale  
Aus Resignation, Rückzug und Resignation.  
Stetes inneres Hochschaukeln ist das Fatale.  
Glücks-Hoffnung wird immer mehr zur Illusion.

Oder Gefühle werden nicht hinreichend klar,  
Ohnmacht und Hilflosigkeit dabei überwiegen,  
Depressive Grundstimmung wird uns offenbar,  
Grauer Angst-Schleier über dem Dasein liegt.

Man kommt mit Alltäglichem schwer zurecht.  
Altes geht nicht mehr. Das Neue noch fehlt.  
Sozial-Kontakte wirken künstlich, wenig echt.  
Tagtägliches Einerlei resignierend uns quält.

Gefühle von Leere, Schwere, Bedrängnis  
Und ein sorgenvolles Gedanken-Kreisen  
Werden über Monate uns zum Verhängnis.  
Wir können uns nicht mehr los davon eisen.

Nagende Trauer mitsamt Freudlosigkeit  
Haben den Alltag fest im Erlebens-Griff.  
Für Tröstungen sind wir kaum noch bereit.  
Wie zerschellt wirkt unser Lebens-Schiff.

Man mag nicht mehr auf die Arbeit gehen,  
Schwierig wird auch unser Bezogen-Sein.  
Auch Selbst-Tötungs-Gedanken entstehen.  
Man fühlt sich hilflos, unsicher und klein.

Man erlebt sich selbst als eher schwere Last.  
Stellt sich nicht vor, sich mögen zu können.  
Zieht Lebens-Bilanz: Zu viel ward verpasst.  
Dasein scheint mir gar nichts zu gönnen.

Was erst vorübergehende Belastung war,  
Weitet sich aus zur handfesten Depression.  
Auch was gut war, stellt man in Frage sogar.  
Hier zu existieren, was bedeutet das schon.

Eher kleiner Anlass zeugt großes Ergebnis.  
Schmetterlings Flügel-Schlag wird zum Sturm.  
Aus anfangs kleinem Belastungs-Erlebnis  
Erwächst ein gigantischer Elends-Turm.



*Es handelt sich um Störungen der normalen Integration von Erinnerungen an die Vergangenheit (Was habe ich erlebt?), des Identitäts-Bewusstseins (Was gehört zu mir und was nicht?) sowie der unmittelbaren Empfindungen und der Kontrolle der Körper-Bewegungen.*

### **Verbinden oder trennen**

---

Aus einer Vielzahl von Sinnes-Signalen  
Von Auge, Nase, Tast-Spür-Sinn und Ohr,  
Wir uns einheitliches Erleben ausmalen.  
Gut sortiert tritt seine Bedeutung hervor.

Gesehenes, Gehörtes, Gefühltes trifft  
Im Gehirn an verschiedenen Stellen ein.  
Es wird zusammengeführt und geprüft,  
Um im Gedächtnis gespeichert zu sein.

Orte und Zeiten werden so verbunden.  
Reihen-Folgen entstehen und Kausalität,  
Chaos im Denken wird dabei überwunden.  
Zusammenhang im Innen schafft Identität.

Wir wissen, wer, wann und wo wir sind,  
Erinnern Wichtiges aus unserer Geschichte.  
Nur wenige Flecken im Dasein sind blind,  
Leben wird beleuchtet mit einem Lichte.

Das Selbst ist Licht, mit dem wir erhellen,  
Um nach innen und außen zu schauen,  
Um uns dem kompletten Leben zu stellen  
Und personale Einheit daraus zu erbauen.

Das Selbst ist, was uns zusammen hält,  
Jeweilige Grenzen zur Mitwelt bestimmt,  
Sich der Entfremdung entgegen stellt,  
Darauf achtet, dass das Eigene stimmt.

Identität meint Einheit und Kontinuität,  
Zusammenhang statt Auseinanderfallen.  
Gefühl von „Das also bin ich.“ entsteht.  
Leib, Geist und Gefühl zusammenfallen.

Es erwächst ein Einheit stiftender Kern,  
Bildet sich Anmutung von Stimmigkeit.  
Das, was uns ausmacht, haben wir gern,  
Und Neues zu integrieren, sind wir bereit.

Das Erlebte wird ab und an umsortiert,  
Sobald Inhalte nicht mehr recht passen,  
Überarbeitet, ausgewertet, neu justiert,  
Um uns stimmiger werden zu lassen.

Andernfalls zerfallen wir bald in Stücke.  
Sinn-Mangel, Beliebigkeit stellt sich ein,  
In uns Gefühle von Leere und Lücke,  
Erschwerend, in sich identisch zu sein.

Oder Erlebtes wird ausgeschlossen,  
Wenn es nicht integriert werden kann.  
Was verzweifelt macht und verdrossen,  
Lassen wir nicht mehr an uns heran.

Wir können uns kaum zusammenhalten,  
Wenn wir im Leben verletzt und verstört.  
Verletztes wird schützend abgespalten,  
Auf dass es nicht länger zu uns gehört.

Was abgespalten, ist vor uns versteckt,  
Kann so nicht mehr bearbeitet werden.  
Dennoch es ständig Leid in uns weckt.  
Auch Unbewusstes kann uns gefährden.

Fehlt uns Integration, fehlt auch Identität.  
Unvollständig können wir uns verlieren.  
Unstimmigkeit im Fühlenden entsteht,  
Da wir uns nicht mehr vollständig spüren.

Mit jeder Spaltung, aus Angst geboren,  
Zerbröseln der Kern, der Zusammenhalt.  
Einheit des Seins geht leidend verloren,  
Langsam zerfällt unsere Daseins-Gestalt.

Wenn wir zu viel von Identität verlieren,  
Beeinträchtigt dies das tägliche Handeln.  
Ein wahlfreies Leben ist schwer zu führen,  
Schwer fällt es, uns planvoll zu wandeln.

### **Sinnvolle und störende Abspaltungen**

---

Begrenzen muss, wer erkennen will.  
Grenzen erzeugen Unterscheidung:  
Dies ist zu bereden. Da bin ich still.  
So bin ich echt. Das ist Verkleidung.

Manch Grenze gilt es zu respektieren,  
Andere hingegen sind zu überschreiten.  
Grenzen verhindern, dass wir verlieren.  
Oder Grenzen bewirken, dass wir leiden.

Immer, wenn wir was unterscheiden,  
Spalten wir die bestehende Einheit auf.  
Unterschiedslos würde ich nur leiden.  
Verwirrt ich dadurch durchs Dasein lauf.

Ich spalte in einerseits und andererseits,  
In zu mir passend und mir eher fremd,  
In Reizvolles und Sachen ohne Reiz,  
In was motiviert und was mich hemmt.

Spaltend bewahre ich Einheit in mir,  
Habe Bereiche künstlich gespalten.  
Spaltung als Störung ich praktizier',  
Wird Abgespaltenes nicht gehalten.

Ist Abgespaltenes gar nicht mehr da,  
Schwindet es aus Bewusstseins-Feld,  
War es mir wohl zu fremd oder nah,  
Hat es womöglich die Seele verprellt.

Nicht Spaltung selbst ist das Problem.  
Zu Problem wird, was ich damit mache.  
Verleugne ich, was mir unangenehm,  
Entsteht in der Seele trostlose Brache.

Entscheiden wir, heißt es sich trennen,  
Die oft vielen Alternativen loszulassen,  
Damit wir uns konzentrieren können,  
Das einmalig Besondere zu erfassen.

Trennen erfolgt willentlich, bewusst.  
Wir ziehen um in eine andere Stadt.

Bei Störungen erfolgt das unbewusst:  
Man irgendwie eine neue Adresse hat.

Spaltung ist nicht immer ein Problem.  
Manchmal ist abzuspalten sogar gut.  
Beim Marathon-Lauf ist es angenehm:  
Schmerz nicht spüren, stärkt den Mut.

Bei sinnvollem Tun kann man versinken.  
Man vergisst den Raum und die Zeit.  
Vergisst auch zu essen und zu trinken,  
Weil der Inhalt des Tuns tief erfreut.

Manchmal man Konzentration verliert.  
Man liest und versteht die Worte nicht.  
Der Geist ist in fremde Welten entführt.  
In Trance Wachgeist zusammenbricht.

Fähigkeit zur Spaltung wird genutzt,  
Um uns in tiefe Heil-Trance zu bringen.  
Dort wird Unterbewusstsein geputzt.  
Im Wachen kann das kaum gelingen.

Suggestion kann in Trance integrieren,  
Was einst bei Belastung abgespalten.  
Spalten kann zu neuer Einheit führen,  
Sofern wir die alten Ängste fernhalten.

Entspannen und Bewusstsein spalten  
Ist der Weg in die geistige Unterwelt.  
So können wir Kontakt zur Tiefe halten,  
Wodurch uns Wandel oft leichter fällt.

Manchmal ist Spalten nur Vergessen,  
Da Vergangenes an Wichtigkeit verliert.  
Doch ist die Spaltung angstbesessen,  
Irgendwann verloren die Seele erfriert.

### **Abspaltungs-Richtungen**

---

Wir können in viele Richtungen spalten,  
Können Kopf vom Rumpf abtrennen,  
Ereignisse, Gefühle, Wissen fernhalten,  
So dass wir uns nicht erinnern können.

Abspalten können wir Vergangenheit,  
Mitwelt, Gefühl, Geist und Empfinden.  
Der Körper sich aus Kontrolle befreit.  
In Verlust des Selbst kann es münden.

Viele denken, doch fühlen nicht dabei.  
Vielleicht würde sie Fühlen nur stören.  
Auch Mitgefühl wird ihnen so einerlei.  
Fühllos sie Leben auf Erden zerstören.

Bei Kindern wird Fühlen abgespalten,  
Wenn Fühlen ihnen Schmerz bereitet  
Und Eltern nichts von Gefühlen halten,  
Kind wird versorgt, doch fühllos begleitet.

Was im Geist geteilt, ist damit nicht fort,  
Hat nur einen Ortswechsel vorgenommen.  
Der Leib wird oft zum Austragungs-Ort.  
Das kann Gesundheit nicht bekommen.

Da Wut auf andere leibwärts gewendet,  
Wird unser Elend gleichsam konvertiert.  
Wut in uns wird dadurch nicht beendet,  
Als Groll sie Zerstörung in uns vollführt.

Da Elends-Ereignis und Fühlen getrennt.  
Hat man Schmerz-Ursache vergessen.  
Doch bei vergleichbarer Situation rennt  
Man fort, wie vom Teufel besessen.

Man weiß nicht, warum man das tut.  
Im Innen schreit es nur: Fort, fort, fort.  
Hat Kontakt verloren zur Kindheits-Wut.  
Mit Spaltung ging der Kapitän von Bord.

Wer Schrecken und Verletzung erlebt,  
Opfer einer schweren Gewalt-Tat war,  
Erinnerung abspaltet oder fest verwebt.  
Beides schafft für unsre Seele Gefahr.

Vergewaltigte spürt Unterleibs-Schmerz.  
Die Verletzung liegt viele Jahre zurück.  
Gedächtnis gelöscht, schwer ums Herz  
Gelingt nicht mehr Zugang zum Glück.

Symptome können symbolische Lösung  
Des nun unbewussten Konfliktes sein.  
Man erträgt Schmerzen, die bös, und  
Muss nicht mehr in Vergangenes rein.

Sowas geschieht nicht planvoll, gezielt,  
Und dennoch findet es oft in uns statt.  
Angst Riesen-Rolle beim Spalten spielt,  
Die man vor Seelen-Schmerzen hat.

Der Angst-Druck wird runter-reguliert,  
So dass er nicht länger Leben bedroht.  
Doch Unterdrücken auf Dauer dazu führt,  
Dass Leib verhärtet und Seele verroht.

Kurzfristig man Entlastung einhandelt,  
Wird Seelen-Belastung auf Leib verlegt,  
In körperliche Belastung verwandelt,  
So dass sich Geist wieder freier bewegt.

Geist und Körper werden aufgespalten.  
Seelen-Schmerz wird in Leib verschoben.  
Im Menschen, nicht zusammengehalten,  
Meist unbändige Seelen-Kräfte toben.

Während erinnernder Leib noch reagiert,  
Ist Schmerz vor Denk-Fühlen verborgen.  
Ein eingeschränktes Leben wird geführt.  
Von Schmerz-Angst belastet das Morgen.

Da das Gestern vom Heute abgespalten,  
Erinnert man nicht mehr, wer man ist.  
Seine Identität kann man nicht erhalten,  
Wenn man Gestriges komplett vergisst.

Was gestern war, muss vergangen bleiben,  
Darf nicht die Gegenwart uns verseuchen.  
Um in eine glücklichere Zukunft zu treiben,  
Sind Geister des Gestern zu verscheuchen.

---

### Ausweg: Reintegration durch Trauma-Therapie

Spaltung kann unsere Bewegung stören,  
Sogar uns in Krampf-Anfälle entführen.  
Da wir mutig hinein in Leibseele hören,

Können wir Auslöser geduldig erspüren.

Natürlich ist Auslöser stark angstbesetzt.  
Leib muss leiden, dass Seele nicht leidet.  
Wer einst in Beziehung abhängig verletzt,  
Wut darüber aus Bewusstsein scheidet.

Lieber erwachsen sich selbst verletzen,  
Als Bezugs-Personen Schuld zuweisen.  
Da wir uns innerlich als Kind einschätzen,  
Ist noch zu heiß das Verletzungs-Eisen.

Nicht alle Bezugs-Personen tun uns gut.  
Einige Eltern sind liebesunfähig sogar.  
Dies uns einzugestehen, erfordert Mut,  
Denn dadurch droht Kind in uns Gefahr.

Es geht darum, heutige Realität zu sehen,  
Das innere Kind ins Gestern zu verlegen,  
Zu sich als heute erwachsen zu stehen,  
Sich von dort zur Kindheit zu bewegen.

Der Schmerz, den man erspürt, ist alt,  
Obwohl er sich wie von heute anfühlt,  
Vergangenes hat uns so lang in Gewalt  
Wie man es nicht klärt, mutig und gezielt.

Kann es sein, dass mir Eltern weh getan?  
Kann es sein, dass ich als Kind gelitten,  
Dass mein Schmerz nicht nur leerer Wahn,  
Dass die Eltern sich fortwährend stritten?

Unsere einst abgespaltete Vergangenheit  
Mitsamt den überwältigenden Gefühlen  
Wird wieder Teil unserer Erlebens-Zeit,  
Darf wieder für uns eine Rolle spielen.

Auch andere haben uns einst verletzt,  
Missbraucht, vergewaltigt, gequält, bedroht.  
Seele war darüber empört und entsetzt,  
Hat sich gespalten in ihrer akuten Not.

Wir suchen aktiv einen sicheren Ort  
In uns um uns, lassen uns begleiten.  
Suchen die Verletzung auf, um von dort  
Aus Schmerzen ein Ende zu bereiten.

Wir können anfangs in die Nähe gehen,  
Nur in Gedanken, doch nicht zu nah.  
Wir bleiben hinter Panzer-Glas stehen.  
So droht uns noch nicht die alte Gefahr.

Wir nehmen behutsam Gefühle dazu,  
Spüren hinein ins Körper-Empfinden,  
Wir lüften schrittweise das Sinnes-Tabu,  
Um wieder zur Einheit zurück zu finden.

Denken und Fühlen wachsen zusammen,  
Leerstellen im Erinnern werden verfüllt,  
Sehnsüchte, die von gestern stammen,  
Werden nicht mehr zwanghaft gestillt.

Statt abzuspalten, wird unterschieden:  
Das war. Das ist. Das kann kommen.  
Verletzung wird nicht mehr gemieden,  
Wird als Vergangenes angenommen.

Das betrifft mich und das betrifft dich.  
Das sind Gefühle. Das sind Gedanken  
So melden also meine Bedürfnisse sich.  
Hier ist freie Fahrt. Dort sind Schranken.

Das sehe, rieche, schmecke, spüre, höre ich.  
Das erlebe ich in mir und das außerhalb.  
So melden also verspannte Muskeln sich.  
Der Schreck ist real. Den macht ein Alp.

Bewusstseins-Strom kommt ins Fließen.  
Integration erschafft erneute Identität.  
Wir können uns endlich ganz genießen.  
Zuversicht oder sogar Freude entsteht.

### **Akute Belastungs-Reaktion**

*Eine vorübergehende Störung, die sich bei einem psychisch nicht offensichtlich gestörten Menschen als Reaktion auf eine außergewöhnliche physische oder psychische Belastung entwickelt, und die im Allgemeinen innerhalb von Stunden oder Tagen abklingt.*

Unsere Seele, in Krisen extrem belastet,  
Weiß nicht, wie sie Schmerz ertragen kann.  
Sicherheit unsrer Existenz wird angetastet.  
Elend bringt an Rand der Verzweiflung ran.

Altbewährte Systeme brechen zusammen.  
Nichts verläuft mehr in üblichen Bahnen.  
Felle der Contenance wegschwammen.  
Problem-Lösung ist nicht einmal zu ahnen.

Erleben von Verlust und Tod von Person,  
Unfall oder leiblicher und seelischer Gewalt  
Brachte viele von uns in Krisen-Situation,  
In der alles bisherige Können nicht galt.

Zusammenbruch ist eine Normal-Reaktion  
Einer ganz und gar überforderten Seele.  
Ist keine Krankheit, eher Lebens-Lektion,  
Vor deren Hintergrund man Seele stähle.

Eine akute Belastungs-Reaktion beginnt  
Direkt damit, dass die Belastung erlebt.  
Sie sehr schnell ihre volle Kraft gewinnt,  
Bleibt Stunden bis Tage mit uns verklebt.

Die betroffene Person ist wie benommen,  
Sie handelt oft sinnlos und unangebracht,  
Scheint Situationen nicht mitzubekommen,  
Ist desorientiert und gibt nicht recht Acht.

Oft fühlt sie sich wie von sich abgetrennt,  
Hat nicht das Gefühl, sie selbst zu sein.  
Ein Filter sie von der Wirklichkeit trennt,  
Wie mit Kamera blickt sie ins Leben rein.

Gar mächtig die Emotionen schwanken:  
Tiefe Trauer wechselt sich ab mit Wut.  
Teilnahmslos sie Räume durchwanken.  
Schwitzen und Herzrasen tun nicht gut.

Zustand ändert sich nach einiger Zeit.  
Akut-Phase geht in Verarbeitung über.

Seele wird zum Wieder-Erleben bereit.  
Alp-Träume in der Nacht wie im Fieber.

Körperliche Beschwerden klingen ab.  
Doch schon kleine Ereignisse machen,  
Dass Schmerz wieder präsent ich hab.  
Ich bin auf der Hut, kann nicht lachen.

Was andauert, ist leichte Reizbarkeit,  
Erregungs-Niveau ist häufig erhöht.  
Schreckhaftigkeit macht sich in uns breit.  
Um festen Schlaf es gar nicht gut steht.

Lärm eines Auto-Unfalls in der Ferne,  
Blaulicht oder Töne vom Martins-Horn,  
Oder eine eingebeulte Straßen-Laterne:  
Und Ereignis beginnt wieder von vorn.

Man beginnt den Alltag so zu gestalten,  
Dass sich Elend nicht wiederholen mag,  
Ausgeprägtes Vermeidungs-Verhalten  
Tritt, statt Elend aufzuarbeiten, zu Tag.

Man fährt nicht Strecke, wo Unfall war.  
Gefühle werden eher stumpf und flach.  
Leib-Empfinden nimmt man kaum wahr.  
Was an Gefahr erinnert, macht wach.

Halten all diese Schreck-Reaktionen  
Deutlich länger als vier Wochen an,  
Kann ein Besuch beim Arzt sich lohnen,  
Da Belastungs-Störung vorliegen kann.

Erforderlich wird eine Psychotherapie,  
Dass man nicht weiter vermeiden muss.  
Elend, das bisher nur in uns gedieh,  
Man nicht mehr allein ertragen muss.

## **Posttraumatische Belastungs-Störung (PTBS)**

*Diese Störung entsteht als eine verzögerte oder verlängerte Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Typische Merkmale sind:*

- *Persönlichkeit war vor dem Trauma (der seelischen Verletzung) unauffällig, also keine Störung der Primärpersönlichkeit wie bei den sonstigen Neurosen*
- *Reaktion auf belastende, extrem bedrohliche Lebenssituationen, die über das zu Erwartende hinausgeht wie berufliche Misserfolge, Auseinanderbrechen der Partnerschaft, Tod eines nahen Angehörigen, Kriege, Terror, Unfall, Opfer von Verbrechen und Natur-Katastrophen,.*
- *wiederholtes Erleben des Traumas, sich aufdrängende Erinnerungen als Nachhall-Erinnerungen, (Flashbacks = sich spontan aufdrängende Erinnerungen, die zu ähnlichen psychischen Reaktionen führen wie das Ereignis selbst).*
- *Dies alles wird erlebt vor dem Hintergrund eines andauernden Gefühls von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit.*
- *Das verletzende Ereignis oder Teile davon werden abgespalten (Dissoziation) und nicht mehr erinnert (Amnesie).*
- *Es entstehen Gleichgültigkeit, Interessen-Verlust, Rückzugs-Verhalten gegenüber Menschen, Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber, Freudlosigkeit (Verlust der Lebens-Freude).*
- *Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten, werden vermieden.*
- *Meist tritt ein Zustand auf von vegetativer Übererregtheit mit Aufmerksamkeits-Steigerung ein verbunden mit einer übermäßigen Schreckhaftigkeit und mit Schlaf-Störungen, Störungen der Konzentrationsfähigkeit und Reizbarkeit.*
- *Angst und Depression sind häufig mit den genannten Merkmalen verbunden und oft auch mit Sucht und Suizid-Gefährdung. Selbst-Tötungs-Gedanken sind nicht selten.*

### **Wen trifft das Belastungs-Erleben wie?**

Sicherheit ist mit unser Grundbedürfnis.  
Gesunde sind keine Gefahren-Sucher,  
Suchen Berechenbarkeit, nicht Zerwürfnis.  
Unkalkulierbarkeit für sie eher Fluch wär'.

War Kindheit gut genug, so lernten wir,  
Dass Schutz-Bedürfnisse befriedigt sind.  
„Mein Leben am sicheren Platz ich führ'“,  
Denkt meist das von Eltern geliebte Kind.

„Guten passieren zumeist gute Sachen.“,  
Meint meist Kind, das nicht missbraucht.  
Die können sich freuen, jede Menge lachen,  
Nicht Krieg, Flucht und Hunger sie staucht.

Ein belastendes Ereignis kann genügen  
Eine Bedrohung, seelisch katastrophal,  
Dass wir uns heftige Verletzung zufügen,  
Die uns schreckt ein übers andere Mal.

Belastungs-Störung kann alle erwischen.  
Dafür muss man nicht seelisch labil sein.  
Schrecken kann selbst Helden aufmischen.  
Seelen-Schmerz kann allen zu viel sein.

Zehn Prozent Personen sind betroffen.  
Bei vielen wird Störung nicht erkannt.  
Bei denen bleiben die Wunden offen.  
Unglückliches Leben liegt auf der Hand.



## Was geschieht der Leib-Seele?

---

Grundüberzeugung ist in Frage gestellt:  
Nichts mehr mit sicher, verlässlich, heil.  
Feindselig, chaotisch erscheint nun Welt.  
Belastung trieb in Sicherheit tiefen Keil.

Sprachloses Entsetzen macht sich breit.  
Schrecken ist kaum in Worte zu fassen.  
Erfasst uns gerade nach längerer Zeit,  
Wird manche nie mehr ganz verlassen.

Sie erfasst Gefühl von Ausgeliefertsein:  
Hilf- und hoffnungslos, ängstlich, gelähmt.  
Panik und Verzweiflung stellen sich ein.  
Man fühlt sich schuldig, ist oft verschämt.

Schwerer Unfall und lange Geisel-Fron,  
Körperliche, seelische, sexuelle Gewalt,  
Gewalttätiger Angriff auf eigene Person:  
Das Selbst büßt ein an Zusammenhalt,

Im KZ, im Krieg und in Gefangenschaft,  
Verfolgungs-Opfer oder Terror-Anschlag,  
Entführung, Folter und politische Haft:  
Selbst sich nicht zu behaupten vermag.

Zwei Drittel gestört nach politischer Haft.  
Staats-Terror ist eine Riesen-Schweinerei.  
Zerstört wird bei vielen die Seelen-Kraft.  
Durch Terror entsteht wieder Terror neu.

Bei Missbrauch wird ein Drittel gestört,  
Bei Vergewaltigung die Hälfte sogar.  
Psychotherapie zur Nachsorge gehört,  
Sobald derartiges Elend wird offenbar.

Belastungs-Störung macht viele krank  
Nicht nur an Seele, sondern im Leib.  
Chronische Entzündung ist der Dank,  
Wenn auf Belastung ich hängen bleib'.

Störung wurde KZ-Syndrom genannt.  
Man sprach auch von Kriegs-Zitterern.  
Die stellte man als feige an die Wand.  
Geschockt konnten die sich nicht wehr'n.

Bedrohliche Krankheit diagnostiziert,  
Natur- und andere Katastrophen erlebt.  
Überfordertes Selbst das nicht kapiert.  
Schrecken über dem Dasein schwebt.

Wir müssen nicht selbst das Opfer sein.  
Auch Retter und Helfer sind oft betroffen  
Wie Zeugen, die Opfer-Schmerz holt ein.  
Verloren geht Zuversicht, Freude, Hoffen.

Der Schreck fährt uns tief in die Glieder.  
Er setzt sich fest bis hinein in die Zellen.  
So müssen wir auch leiblich immer wieder.  
Uns dieser Schreckens-Ursache stellen.

Angst-Schweiß, Schreck-Starre, Zittern:  
Geist und Gefühl und der Leib regieren.  
In unserer Seele ist kräftiges Gewittern  
Oder unsere Seele in der Kälte erfriert.

## Entmenschlichung

---

Krankheit, Unfall, Katastrophen in Natur  
Sind schrecklich. Man wird dabei nicht alt.  
Doch tiefer zieht sich Schreckens-Spur  
Bei von Menschen gemachter Gewalt.

Missbrauch, Vergewaltigung und Folter,  
Politisches Verfolgt-Sein mit Verhaften,  
Was durch Macht und Gier gewollt wär',  
Sind weit schwerer für uns zu verkraften

Grausamkeiten sind kaum zu verdauen.  
Vertrauen in Menschlichkeit geht flöten.  
Es bleibt in uns ein namenloses Grauen  
Vom Vergewaltigen, Foltern und Töten.

Auch Selbst-Vertrauen geht so verloren:  
Würden wir, da mächtig, andere quälen?  
Werden wir Menschen als böse geboren?  
Kann man unterdrückt das Gute wählen?

Mehrere Monate meist ist Ereignis vorbei.  
Man ist schon zum Alltag übergegangen.  
Dann erst befreit sich Schreckens-Schrei,  
Seelen-Qualen drohen dann anzufangen.

Das Selbstwert-Gefühl ist wie verknittert,  
Gefühle von Hilflosigkeit stellen sich ein,  
Selbst- und Welt-Bild ist tief erschüttert,  
Nichts kann mehr so wie einstmals sein.

Wie können Wissenschaftler überlegen,  
Wie man anderer Bewusstsein zerstört,  
Um sie zur Selbst-Aufgabe zu bewegen?  
Wer hat sie die Grausamkeiten gelehrt?

Wie können Ärzte frei sein von Moral,  
Wirksame Folter-Methoden zu erfinden.  
Es ist schrecklich pervers, sehr fatal,  
Da die das mit Humanität begründen.

Wie können Menschen andere foltern?  
Wie können sie nach Auftrag morden,  
Können sie drohend in Zellen poltern?  
Wie sind die Menschen so geworden?

Wieso können Menschen andere quälen,  
Frauen, Alte in Gaskammer schicken,  
Folgen den unmenschlichen Befehlen,  
Kinder, Behinderte planvoll ersticken?

Wie kann man tagsüber KZ-Mörder sein  
Und abends heim zur Familie gehen?  
Mir fällt inzwischen stets mehr dazu ein.  
Ich lerne mühselig, sowas zu verstehen.

Das hat was mit früher Kindheit zu tun  
Mit lieblosen Erziehenden in kalter Welt.  
Mit Abhängigkeit in den Kinder-Schuh'n,  
Wo Kind verängstigt, auf sich gestellt,

Mit Erfahren von Ohnmacht und Gewalt  
Meist durch engste Bezugs-Personen.  
Kind übernimmt das Vorbild, wenn es alt,  
Da quälende Eltern die Seele bewohnen.

Um Bösem in der Welt zu entkommen,  
Von dem man zugleich voll abhängig ist,

Wird es verdrängt, nach innen genommen.  
Dann ist Kindheit nicht mehr ganz so trist.

Gewalt-Personen werden oft einverleibt.  
Man bleibt ihnen nah, indem identifiziert.  
Die schmerzhafteste Erinnerung zwar bleibt,  
Wird aber als durchweg normal akzeptiert.

Schläge und Einsamkeit müssen sein.  
Mir hat das schließlich nicht geschadet.  
So stimmt man sich auf das Leben ein,  
Leib-Seele in Drachen-Blut hart-gebadet.

Statt Dünnhäutigkeit Charakter-Panzer.  
Statt sensibel zu sein, wird man grob.  
Man jubelt Mächtigen zu, fährt Panzer.  
Nur der stahlharten Elite gilt unser Lob.

### **Erkennungs-Merkmale**

---

Man ist innerlich und äußerlich konfrontiert  
Mit Gefahren-Situation, die heftig bedroht,  
Wo leibseelische Unversehrtheit man verliert,  
Verletzungen uns bringen ernsthaft in Not.

Man reagiert auf schreckliches Verletzen  
Mit intensiver Furcht und viel Hilflosigkeit,  
Mit Ohnmacht, Todes-Angst, Entsetzen,  
Schier überwältigt von dem erlebten Leid.

Betroffene Personen waren kurz oder lang  
Einem belastenden Ereignis ausgesetzt.  
Katastrophales Ausmaß macht sie krank.  
Außergewöhnliche Bedrohung hat verletzt.

Eine tiefe Verzweiflung ist so entstanden.  
Erinnerung daran drängt sich mächtig auf.  
So dass sie nicht im Normalalltag landen.  
Alp-Träume bestimmen den Lebens-Lauf.

Unversehens brechen die Bilder hervor.  
Das Grauen wird innerlich reinszeniert.  
Übers Erinnern man die Kontrolle verlor.  
Als wenn es echt erlebt wird, es passiert.

Belastungs-Gestörte sind alarmgestimmt.  
Schlüssel-Reize öffnen das Schreckens-Tor  
Zum Elend, das wieder an Fahrt aufnimmt.  
Angst-Schweiß und Atem-Not treten hervor,

Zittern, Herz-Rasen, Ohnmachts-Anfälle  
Ekel und Übelkeit brechen aus unentwegt,  
Öffnet sich vor uns die Nachrichten-Quelle,  
Die das Bewusstsein zur Störung bewegt.

Die Jahres-Tage der eigenen Verhaftung,  
Lärm und Enge in geschlossenem Raum,  
Uniformierte wecken Erinnerungs-Kraft und  
Bescheren uns bitteren Tages-Alp-Traum.

Das Ein- und Durchschlafen ist oft gestört.  
Überwachsbarkeit und Schreckhaftigkeit.  
Konzentrations-Schwierigkeit Alltag zerstört  
Ergänzt von Wut-Ausbruch und Reizbarkeit.

Oft zudem Rückzug aus sozialen Bezügen.  
Denn meist will keiner vom Grauen hören.  
Man scheint Mitwelt nicht mehr zu genügen.  
Stumpf ab in Gefühlen, um nicht zu stören.

Gleichgültigkeit im Sozialen greift Raum.  
Man fühlt sich niedergedrückt, wie betäubt.  
In der Stimmung zeigt sich Freude kaum.  
Angst kommt auf, dass das stets so bleibt.

Begeisterung für sein Dasein flacht ab.  
Soziales und Berufliches verliert sein Ziel.  
Ich kaum noch Lust an der Leistung hab.  
Zu schnell wird mir alles hier viel zu viel.

Früher Interessantes wird uninteressant.  
Man nimmt kaum noch an Aktivitäten teil.  
Bezogenheit gleitet uns aus der Hand.  
Verletzlich ist alles. Nichts ist mehr heil.

Konkrete Belastung liegt Monate zurück.  
Länger als ein Monat hält das Elend an.  
Durch nichts ich Grübeln in mir erstick.  
Mir allein ich nicht wirksam helfen kann.

Andere sagen, ich sei anders geworden.  
Irgendwie eigenartig, komisch, wie fremd.  
Ich dachte schon daran, mich zu morden  
Doch irgendwas mich daran noch hemmt.

Was mich einst belastete, will ich meiden,  
Doch irgendwas treibt mich da wieder rein.  
Irgendwer flüstert mir zu: „Geh ins Leiden.  
Du wirst sonst nie wieder glücklich sein.“

Jeder vierte Obdachlose in Amerika ist  
Ein Vietnam- oder Irak-Kriegs-Veteran.  
Alte Normalität wird für immer vermisst.  
Man bleibt verhaftet mit Elends-Wahn.

### **Abspaltung und Verdrängung**

---

Umstände, die der Belastung ähnlich sind,  
Werden nach Möglichkeit strikt gemieden.  
Immer wieder das Blut in Adern gerinnt,  
Wenn Erinnerung-Grund wird beschieden.

Vorgang muss nicht bewusst ablaufen.  
Teilweise ist Belastung ganz abgespalten.  
Einem ist ängstlich, zum Haare-Raufen,  
Doch man verdrängt Ausgangs-Gewalten.

Erinnern ist teils bis ganz verschwunden.  
Wichtige Ereignisse sind nicht mehr parat.  
Viel Energie wird in Spaltung gebunden.  
Wehe dem, der sich Angst-Thema naht.

Mit keinem mehr über Verletzung reden,  
Gedanken und Gefühle dazu verbergen.  
Auch bewusstes Meiden von Aktivitäten  
Und Menschen, die Erinnern verstärken.

Um leibseelische Belastung auszuhalten,  
Wird Moratorium über Erinnern verhängt.  
Schrecken werden sehr tief abgespalten  
Oder teilweise nicht derart tief verdrängt.

So kann man Belastung oft überstehen,  
Nicht von Schreckens-Erinnern erdrückt,  
Kann wie unbehelligt durch Alltag gehen,  
Wirkt nach außen hin nicht wie verrückt.

Unverrückt ist meist Funktions-Bereich.

Seinen Alltag hat man recht gut im Griff.  
Anstehendes erledigt man meist sogleich.  
Darum dauerte es, bis man Störung begriff.

Außerdem brach Störung oft verzögert aus,  
Nach Monaten erst, oftmals nach Jahren.  
Es ist, als wäre man nicht in sich zu haus,  
Als wenn man weit von sich fortgefahren.

Zugleich brodeln im Inneren ein Vulkan,  
Der wie ein Fluch auf der Seele lastet.  
An Abgespaltetes kommt man kaum heran.  
An Verdrängtes wird sich herangetastet.

Brodeln im Inneren wird leicht zu viel.  
Die Lava braucht einen Weg zur Luft,  
Die Seele braucht ein Ausdrucks-Ventil,  
Auf dass der Druck nicht innen verpufft.

Lieber explodieren als zu implodieren.  
Elend, genug betrachtet, löst sich auf.  
Man kann sich durch Schmerzen führen,  
Ist so nicht nur Opfer vom Lebens-Lauf.

Dabei kommt es auf den Zeitpunkt an.  
Ist die Belastungs-Situation vorbei,  
So dass ich wieder aufatmen kann.  
Äußerlich, doch noch nicht innen frei.

Belastungs-Reaktion ist ein Versuch  
Des Organismus, am Leben zu bleiben.  
Sie wirkt zwar auf uns wie böser Fluch,  
Ist aber dennoch sinnvolles Treiben.

Sie hilft uns, wenn wir uns verletzen,  
Die aktuelle Situation zu überstehen,  
Schmerz-Empfinden herunterzusetzen,  
Im Moment nicht alles zu verstehen.

Später, wenn die akute Gefahr vorbei,  
Zwingt Störung, uns zurückzuziehen,  
Schrecken werden nach und nach frei.  
Wir können ihnen nicht mehr entfliehen.

Jetzt heißt es, Schrecken aufarbeiten,  
Sich schrittweise damit zu konfrontieren,  
Um danach Leben entgegenschreiten,  
Mehr als nur sein Überleben zu spüren.

Dann heißt es, nach innen zu gehen,  
Sich Belastungs-Erfahrung zu stellen,  
Umstände und Reaktionen verstehen,  
Ereignis-Hintergründe bewusst erhellen.

Vor allem aber zu sich freundlich sein,  
Nicht nachträglich Stress noch mehr.  
Wir beziehen kompetente Begleiter ein,  
Alte Belastungen gründlich zu klären.

## Risiko- und Schutz-Faktoren

---

Ereignisse und Umstände im Leben  
Können stabilisieren oder labilisieren,  
Einzelnen oder indem sie sich verweben,  
Sie weg von oder hin zu Störung führen.

Besonders stark sind davon betroffen,  
An Schreckens-Erfahrung zu scheitern,  
Deren Eltern depressiv, ohne Hoffen,  
Deren Kinder-Seelen entzündet eitem.

Die vor Belastung seelisch verzagten,  
Sind von der Störung öfter betroffen.  
Wenn schon Zweifel in ihnen nagten,  
Ist Einfalls-Tor zum Elend weiter offen.

Wer nicht sicher sozial eingebunden,  
Hat weniger Rückhalt in Konflikten  
Und kaum Möglichkeiten gefunden,  
Schmerzen zu teilen, die ihn drückten.

Doch war Beziehung zu den Eltern gut,  
War das Umfeld gebildet und sicher,  
Hat man für Seelen-Klärung mehr Mut,  
Gefährden Belastungen nicht so sehr.

Risiken, nach Belastung zu erkranken,  
Liegen oft schon im Herkunftsmilieu.  
Umständen habe ich es zu verdanken,  
Wenn ich auf Gefährdeten-Liste stehe.

Fehlende Unterstützung in Gefühlen,  
Aufwachsen in Armut, Elend und Not,  
Eine mitentscheidende Rolle spielen,  
Begegnen wir hier Gewalt und Tod.

In der Familie antisoziales Verhalten,  
Kaum Kontakt zur Gleichaltrigen-Schar,  
Kaum Platz, sein Eigensein zu gestalten:  
Belastungs-Störung wird eher offenbar.

Bei Leben mit alleinerziehender Mutter,  
Bei autoritärem elterlichen Benehmen,  
Ist unter Belastung weniger in Butter,  
Ist Lebens-Weg kaum heil zu nehmen.

Kommt dann noch Kriminalität dazu,  
Psychische Störung eines Eltern-Teils,  
Wird Belastung eher zu Trauma-Schuh,  
Ist noch früher Ende des Seelen-Heils.

Schlimm ist, wenn man sich Konflikt  
Zuschreibt als persönliche Niederlage.  
Dann wird man zusätzlich noch erdrückt  
Von ich-vernichtender Selbst-Anklage.

Verschlimmernd wirkt, wenn wen danach  
Scheidung, Krankheit, Kummer plagen.  
Die Qual der Verletzung wird eher wach.  
Früheres Leid ist schwerer zu ertragen.

Schwer trifft es die, die psychosozial naiv,  
Grauen und Schrecken nicht einkalkulieren,  
Weil man sich auf lockeres Leben berief,  
Beginnt naives Blut in Adern zu frieren.

Es ist schon sinnvoll, man stimmt sich ein,  
Dass nicht alle hier nett und freundlich,

Doch ohne im Verfolgungs-Wahn zu sein.  
Nur einzelne, nicht alle sind feindlich.

Katastrophen-Helfer sollte man schulen,  
Sich nicht Schuld-Themen anzuziehen,  
Um sich nicht im Versagen zu suhlen,  
Das sie sich selbst niemals verziehen.

An Erkrankung leidet Hälfte der Personen.  
Professionell helfen ist an Risiken reich.  
Schulung für Helfer wird sich oft lohnen.  
Naiv damit umzugehen, ist dummes Zeug.

Für Not-Ärzte, Polizisten, Feuerwehr-Leute:  
Aufklärung vorher und nachher Kontakt.  
Sonst werden sie oft der Störung Beute,  
Da nachträglich Seelen-Grauen sie packt.

### **Kindheits-Belastungen**

---

Schreckens-Verletzung schafft Teufels-Kreis.  
Belastung belastet Bindungs-Verhalten.  
Sicherheit der Kinder springt aus Gleis,  
Wenn verletzte Eltern Kontakte gestalten.

Unsichere Eltern machen unsicheres Kind.  
Wer sein Leben nicht auf die Reihe kriegt,  
Ist für kindliche Bedürfnisse meist blind.  
Altangst oft Einfühlungs-Kräfte besiegt.

Schreckens-Schmerz, in Kindheit erlitten,  
Führt häufig in Borderline-Störung hinein.  
Bezug zu sich selbst wird abgeschnitten.  
Gefährlich scheint es, man selbst zu sein.

Zwei Drittel haben Sexual-Gewalt erfahren  
Oder erlebten andere körperliche Gewalt,  
Die Hälfte vernachlässigt in frühen Jahren.  
Oft erlebten sie alles zusammen geballt.

Schädigungen in Hirn und Nerven-System  
Sind denen Belastungs-Gestörter gleich.  
Wenn man nur beider Symptome nehm',  
Entsteht kaum Unterschied im Vergleich.

Die Borderline-Persönlichkeits-Störung  
Kann chronische Belastungs-Störung sein.  
Bei vielen sorgt dieses für Empörung.  
So grausam können Eltern nicht sein.

Eltern-Grausamkeit wird gern verdrängt.  
Bis vor kurzem noch Erziehungs-Ideal.  
Viel Ideologie an der Elternschaft hängt.  
Eltern lieben ihre Kinder doch allzumal.

Nein. Eltern können sehr grausam sein,  
Geben oft erlebte Grausamkeit weiter.  
Kind wird missbraucht, lässt man allein.  
Kindheit bleibt trist, wird niemals heiter.

Eltern missbrauchen, Lehrer, Pfaffen.  
Kinder sind Opfer, hilflos und schwach.  
Bedürftigkeit macht Große zu Waffen.  
Kinder erleben Scham und Schmach.

Missbrauchs-Erfahrung wird verdrängt.  
Böse Bezugs-Person wird abgespalten.  
Schweigen wird über Kindheit verhängt,  
Kann für mehrere Jahrzehnte halten.

## Widerstands-Kraft (Resilienz)

---

Von überlebenden Frauen aus Nazi-KZ  
Fing ein Drittel sich keine Störungen ein.  
Kein Psychologe damit gerechnet hätt'.  
Wie konnte das seelisch möglich sein?

Über welche Kräfte verfügten die Frauen,  
Leibseelische Gesundheit zu erhalten,  
Trotz all der Schrecken, all dem Grauen,  
Ihr Leben konstruktiv neu zu gestalten?

So entstand das Konzept „Salutogenese“.  
Wie bleibt der Mensch leibseelisch gesund?  
Die Antwort ist vorläufige Forscher-These:  
Man macht sein Leben stimmig und rund.

Stimmig meint: Nichts wird ausgeblendet.  
Stärken wie Schwächen werden toleriert.  
Spaltung und Verdrängung wird beendet.  
Schmerz wird als Wirklichkeit akzeptiert

Ruhig bleibt unser Blick überall stehen.  
Alle Gesichts-Feld-Orte sind einbezogen.  
Unsere Augen nichts mehr übergehen.  
Dasein wird nicht passend umgelogen.

Elend wie Glück werden angenommen.  
Schatten und Licht gehören zusammen.  
Sich selbst kann man nicht entkommen,  
Weil wir stets dem Selbst entstammen.

Wir erlauben, ganz wir selbst zu sein.  
Machen uns Grund-Überzeugungen klar,  
Lösen von uns vertretene Werte ein.  
Erst im Handeln werden Werte wahr.

Freiräume im Leben werden genutzt,  
Auch wenn diese teilweise recht klein.  
Würde wird von uns nicht gestutzt.  
Auch zu uns dürfen wir respektvoll sein.

Wir konstruieren uns den Lebens-Sinn,  
Stärken Trotz-Macht unseres Geistes,  
Geben uns vollkommen dem Leben hin,  
Sobald alles hier loszulassen heißt es.

Selbst im tiefsten Elend glauben wir daran,  
Dass dieses eines Tages vorüber geht,  
Dass sich alles auch radikal ändern kann,  
Dass oft Gutes unverhofft neu entsteht.

In Lebens-Welten, die eher antisozial,  
Versuchen wir, Anständigkeit zu wahren.  
Skrupellos zu werden, wäre sehr fatal.  
Unserer Liebes-Kraft drohten Gefahren.

Widerstands-Kräfte reifen mit der Zeit,  
Wenn Licht wir und Schatten zulassen,  
Da wir auch Dunkles zu erleben bereit,  
Bei Grauen hinschauen, nicht passen.

Deshalb brauchen Kinder auch Märchen,  
Um schon früh Schatten anzunehmen,  
Um nicht bei jedem Lebens-Gefährchen  
Zu beschuldigen und zu beschämen.

Wer gesunden will, versucht zu lernen,  
Verletzungen ins Leben zu integrieren,



Sich von Gewalt-Anwendung zu entfernen,  
Ein friedliches, freies Leben zu führen.

Frieden und Freiheit vor allem in Innen,  
Keine Gewalt gegen eigene Gefühle.  
Bezug zum Ganzen in sich gewinnen.  
Liebe zum Selbst steht auf dem Spiele.

Chancen für Heilung kann es geben,  
Wenn gründlicher Wechsel erreicht.  
Mächtig ist meist die Freude am Leben,  
Dass die Angst davor wieder weicht.

Kinder aus Kriegs- und Hunger-Landen,  
Tief erschreckt und stark unterernährt,  
Die kluge, liebende Familien fanden,  
Blieb eine Gesundung selten verwehrt.

---

### **Resilienz-Kinder**

Kinder oft mit hoher geistiger Fähigkeit,  
Wenn sie Sicherheit und Güte erfuhren,  
Mit Widerstands-Kraft und Zähigkeit  
Sie durch ihr weiteres Leben touren.

Sie hatten gelernt, dass es möglich ist,  
Schwierigste Situationen zu meistern.  
Jetzt hatten sie endlich, was sie vermisst.  
Mussten Geist nicht mehr verkleistern.

Lebens-Zähe gehen Stress wirksam an,  
Haben gute Problem-Löse-Fähigkeiten.  
Um Unterstützung man leicht bitten kann.  
Schwächen so kaum Kummer bereiten.

Sie sind fehlertolerant, selten streng.  
Familie ist durchweg ein sicherer Ort.  
Beziehungen zu Freunden sind eng,  
Sie sind meist treu und halten ihr Wort.

Ihr Aufenthalts-Ort ist die ganze Welt.  
Ihr Herz-Raum ist meist groß und frei.  
Sie sind häufig spirituell so eingestellt,  
Dass Sein eine Zeit voll Sinn ihnen sei.

Statt sich als passives Opfer zu sehen,  
Das seine Verletzungen hilflos erleidet,  
Sie sich als Überlebende verstehen,  
Wo man immer auch mit entscheidet.

Schicksal nicht den Lauf sich nimmt,  
Dem wir uns haben blind zu fügen.  
Sondern Sein wird immer mitbestimmt.  
Opfer-Sein gilt es in sich zu besiegen.

Sie sind anderen gegenüber hilfsbereit.  
Haben Glauben ans Gute nicht verloren.  
Nehmen Schmerz zu schauen sich Zeit,  
Bis neue Kraft aus Erfahrung geboren.

## Ausweg: Trauma-Therapie

---

Soziale Unterstützung ist das A und O,  
Belastungs-Erfahrung zu überwinden,  
Sich Vergangenen zu stellen und so  
Neu Kontakt zu Lebendigkeit zu finden.

Tut man nichts, wird Störung oft chronisch.  
Man muss sich der Verletzung stellen,  
Mitsamt Schmerzen, nicht nur lakonisch,  
Diagnostisch distanziert Elend erhellen.

In den Schmerz hinein und hindurch,  
Wenn erforderlich auch mehrere Mal.  
Immer wieder heran an alte Furcht,  
Befreit man sich von fesselnder Qual.

Es ist gut, wenn Betroffene wissen,  
Wie schwer verletzte Seele funktioniert,  
Dass sie Elend sich stellen müssen,  
Damit die Heilung der Seele passiert.

Drängt ein Erinnern sich mächtig auf,  
Ist erst mal Ruhe in Geist zu bringen.  
Wenn ich innen auf Hochtouren lauf,  
Kann eine Bewältigung kaum gelingen.

Wir brauchen Kraft und Gelassenheit,  
Um uns der alten Belastung zu stellen.  
Alle Kraft-Quellen stellt man sich bereit,  
Energie zu tanken für die Körper-Zellen.

Selbst-Schutz-Fähigkeiten werden gestärkt.  
Selbst-Beschimpfung wird ganz eingestellt,  
Selbst-Zergrübeln gestoppt, wenn bemerkt.  
Statt zu grübeln, wird man aktiv in der Welt.

Man lernt, auf sicheren Beinen zu stehen,  
Alle Selbst-Entwertungen zu unterlassen,  
Aus Fremd-Entwertungs-Feldern zu gehen,  
Den Schatz im Wesens-Kern zu erfassen.

Man löst endlich jene Identifizierungen auf,  
Mit denen, die einem viel Leid angetan.  
Denn bleibe ich identifiziert, Gefahr ich lauf,  
Verklebt zu sein im Abhängigkeits-Wahn.

Diese Abhängigkeit, die in Kindheit real,  
Wird erwachsen werdend überwunden.  
Man befreit sich von Identifizierungs-Qual  
Erst, wenn man zu seiner Kraft gefunden.

Nicht mehr mit Aggressor identifizieren:  
„Dass ich missbraucht, geschah mir recht.“  
Unseren Selbst-Wert wir dabei verlieren.  
Danach geht es uns weiterhin schlecht.

Oft muss man mit der Herkunft brechen,  
Wenn das Leid damit in Verbindung steht.  
Verbleib im Herkunfts-Milieu wird sich rächen.  
Kein neuer Wind durch das Dasein weht.

Gut zu wissen, das Erschreckte abspalten,  
Ihr Erleben außen und innen oft trennen,  
Schreck lässt sich dabei besser aushalten,  
Doch ihn bewältigen sie so nicht können.

Abspaltung gilt es erst wieder zu kitten.  
Innen und Außen wird zusammengeführt.

Gespürt wird, was man einst selbst erlitten,  
Wie sehr das Ereignis die Seele berührt.

Ist ein hinreichend sicherer Raum erstellt  
Im Außen und ganz besonders im Innen,  
Erinnerung schrittweise seinen Platz erhält.  
Unsre Drama-Aufarbeitung kann beginnen.

Behutsam wird Schreck-Erlebtes integriert.  
Alter Schmerz wird dabei dosiert erfahren,  
Was zur Lösung von früher Verletzung führt,  
Dies selbst noch nach vielen Lebens-Jahren.

Distanziert werden innere Bilder besehen,  
Die alptraumartig unsere Seele besetzen.  
Gründlich angeschaut, können sie gehen,  
Müssen geklärt uns nicht länger verletzen.

Leib, Geist und Gefühl werden einbezogen,  
Die sowieso stets am Dasein beteiligt sind.  
Unser Menschen-Bild wird gerade gebogen:  
Es gibt auch Menschen, die liebevoll sind.

## Störungen des Sozial-Kontaktes

*Diese Menschen sind „eigenartig“, kontaktgestört und eigenbrötlerisch, haben es schwer, sich in soziale Normen und Gemeinschaften einfügen oder diese aktiv konstruktiv mitzugestalten.*

### Schizoide Persönlichkeits-Störung

*Die schizoide Persönlichkeits-Störung (nicht zu verwechseln mit schizotypische Persönlichkeits-Störung) wird so beschrieben:*

- *Rückzug von affektiven Kontakten (emotionale Kühle, es besteht nur ein begrenztes Vermögen, Gefühle auszudrücken und Freude zu erleben (Anhedonie)).*
- *Rückzug von sozialen Kontakten (können keinen natürlichen Sozial-Kontakt aufbauen).*
- *Einzelgängerisches Verhalten (überempfindlich und schroff zugleich, Jähzorn).*
- *In sich gekehrte Zurückhaltung (introvertiert, kühl, ablehnend).*
  - *Mit übermäßiger Vorliebe für Fantasie ausgestattet.*
  - *Gesellschaftliche Regeln werden nicht anerkannt.*

### Erlebens-Weise

Ohne Bedeutung, was die von mir denken.  
Wichtig für mich ist es, unabhängig zu sein.  
Kontakt zu anderen kann ich mir schenken.  
Die machen mich doch nur hilflos und klein.

Ich muss mich hier nicht an andere halten.  
Mag lieber allein für mich was unternehmen.  
Kann Leben derart eben besser gestalten.  
Wer abhängig ist, der sollte sich schämen.

Entscheidungen treffe ich viel lieber allein,  
Stelle gern eigene Normen und Ziele auf.  
Auf Beeinflussungen falle selten ich rein.  
All den Ratten-Fängern nicht nach ich lauf.

Enge Beziehungen kann ich mir ersparen.  
Ruhe ist mir ungleich wichtiger als Nähe.  
Sozial abhängig lauern überall Gefahren.  
Ich von niemandem jemals Hilfe erlehe.

Es ist für mich sicherer, allein zu bleiben,  
Als sich an andere gefesselt zu fühlen.  
Ich vertraue selten der anderen Treiben.  
Mit Autonomie ist für mich nicht zu spielen.

Ich kann andere für meine Zwecke benutzen,  
Solange ich mich für sie noch interessiere.  
Ich lasse mir von keinem die Flügel stützen,  
Auf dass ich meine Freiheit niemals verliere.

Fähigkeit zum Sozial-Kontakt ist gestört,  
Ich kann Gefühl kaum fühlen, benennen.  
Innen-Welt wird weitgehend abgewehrt,  
Freud oder Leid sind schwer zu erkennen.

Wenige Tätigkeiten bereiten mir Freude,  
Falls ich Freude überhaupt erahnen kann.  
Ich bemerke nicht so sehr, dass ich leide,  
Gehe Probleme mit sachlicher Kühle an.

Ich spüre weder Ärger noch Zärtlichkeit.  
Kann nicht Wärme noch Wut ausdrücken.  
Rückmeldung trifft oft auf Gleichgültigkeit,  
Lasse Leute nicht zu nah an mich rücken.

Sex samt Berühren ist nicht so interessant.  
Mitmenschliches wird eher überbewertet.  
Nähe-Notwendigkeit wird nicht anerkannt.  
Durch andere wird Eigenleben gefährdet.

Liebe und Freundschaft: oft hohle Worte.  
Was ich brauche, ist Ruhe und Sicherheit.  
Ich bin nicht von dieser bedürftigen Sorte,  
Mache mich nicht in anderer Leben breit.

Ich weiß nicht, wozu ihr Normen braucht.  
Ich kann gut auf Konventionen verzichten.  
Normiert föhl ich mich zusammengestaucht,  
Als wollte man mich per Enge vernichten.

Ich bin nicht gern ein Teil von irgendwas,  
Weder von der Familie noch vom Staat.  
Wie ich einvernommen zu werden hass,  
Auf mein Ich wirkt so etwas wie Attentat.

Ich bin es gewohnt, mich zurückzuziehen,  
Kann mich gut in Fantastereien verlieren,  
Es reicht mir, mich auf mich zu beziehen,  
Könnte leicht Dasein als Einsiedler föhren,

Allein zu sein verleiht mir eher Sicherheit.  
Einsamkeits-Geföhle sind mir unbekannt.  
Mich sozial festzulegen, bin ich nicht bereit.  
Ich gebe mein Leben nicht aus der Hand.

Weiß nicht, was ich gegenwärtig erlebe.  
Frage mich bitte nicht, wie es mir geht.  
In meinen Ich-Kokon ich mich begeben,  
Wenn eine Öffnung zu anderen ansteht.

Tiefes Misstrauen sitzt mir in Knochen,  
Hält mich zur Mitwelt auf Geföhls-Distanz.  
Lieber mein eigenes Süppchen kochen  
Als teilnehmen am Gesellschafts-Tanz.

Einerseits Wunsch nach Gemeinsamkeit.  
Innige Nähe zu Wenigen hätte ich gern.  
Andererseits bin ich nicht zur Nähe bereit.  
Die blockierten Geföhle halten mich fern.

Was ich erahne, ist meine Zerrissenheit,  
Nicht hier, noch dort, irgendwie zwischen.  
Ich als Unort mit wachsender Leblosigkeit.  
Unsäglich schwer ist, dem zu entwischen.

Man sagt, ich wirke oft hölzern und starr,  
Meine Stimme sei sonor, doch monoton.  
Anderen wird Freundlichkeit offenbar.  
Sie sagen mir, sie vertrauten mir schon.

Lasst Platz, setzt mich nicht unter Druck.  
Eng zusammen zu leben fällt mir schwer.  
Abrupt in meinen Kokon ich mich duck.  
Dort innen erreicht mich dann keiner mehr.

Dort bleibe ich über längere Zeiten allein.  
Stecke irgendwann vorsichtig Kopf heraus.  
Wird Draußen nichts mehr gefährlich sein?  
Unangekündigtes Neues ist mir ein Graus.

Meist kann ich mich zusammennehmen.  
Man bewundert meine Selbst-Kontrolle.  
Nur Unerwartetes kann sehr mich lähmen.  
Dann breche ich aus, falle aus der Rolle.

Das Neue, das von mir nicht vorgeplant,  
Wird als chaotisch und Gefahr angesehen.  
Konflikt und Risiko wird vorrangig erahnt,  
Fremdem nicht auf den Leim zu gehen.

Ich spüre genau, weiß irgendwie intuitiv:  
Das wird wahrscheinlich daneben gehen,  
Kann so nicht klappen, geht eher schief.  
Ich kann Elend früher als andere sehen.

Ich hab eine Antenne für Sozial-Konflikte,  
Für was schief geht in Mitmenschlichkeit.  
Meist Konflikt-Abwendung nicht glückte,  
Weil kaum wer Konflikt zu erkennen bereit.

Zukunfts-Kontrolle, Elends-Hellsichtigkeit  
Sind mir Schwäche zugleich wie Stärke.  
Sie erweisen sich oft als Überlegenheit,  
Weil ich Mängel frühzeitiger bemerke.

Frühes Misstrauen wird so aktiv genutzt,  
Um die Mitwelt planvoll zu manipulieren.  
Sind intellektuelle Flügel nicht gestutzt,  
Kann das zu geistigem Höhen-Flug führen.

Wissenschaften, eher fernab, abstrakt,  
Sind Orte, an denen sie sich entfalten.  
In Schulen haben sie es oft nicht gepackt,  
Konnten sich an enge Regeln nicht halten.

Leben in Schulen war meist nicht heiter,  
Intellektuell fehlgefordert, sozial isoliert,  
War man meist klassischer Außenseiter,  
Der mal sehr viel, mal gar nichts kapiert.

Tiefsinnig, sensibel, ängstlich und scheu.  
Zurückgezogen, sehnsüchtig, meist isoliert.  
Verlässlich, ehrlich, mutig, genügsam, treu.  
Doch die Seele verlassen im Inneren friert.

---

### **Versteckte Schizoide**

Einige können ihr Misstrauen überdecken.  
Sie tun so, als ob sie solches nicht hätten.  
Indem sie sich in Sozial-Beruf verstecken,  
Denken sie, sie wären die offenen Netten.

Doch sobald man in deren Nähe geht,  
Spürt man oft ängstlich-emotionale Kälte,  
Erahnt man eine fehlende Authentizität,  
Als ob Kontakt-Angebot nicht echt gelte.

Äußerlich gesellig, bezogen und sozial,  
Sind sie emotional eher unzugänglich.  
Ihre Gefühls-Palette wirkt eher schmal,  
Für Gefühle sind sie wenig empfänglich.

Kontakt-Angst wir hinter Rollen versteckt.  
Professionell ist man eher nahe und sozial.  
Doch im Privaten man weiterhin aneckt.  
Diese Diskrepanz aktiviert unsägliche Qual.

---

### **Selbst-Reflexions-Intermezzo**

Bin ich solch kompensierter Schizoider,  
Der sich Gefühle nur macht, nicht spürt?  
Ich spüre die Zweifel, bin immer wieder  
Von Misstrauens-Thematik sehr angerührt.

Da ich Störungen reimend beschreibe,  
Kann ich mich mit vielem identifizieren.  
Gestörte Teile so nach oben ich treibe,  
Spüre Gefahr, mich darin zu verlieren.

Ich weiß, dass Umstände mich verstört:  
Musste meist Stunden aufs Stillen warten.  
Auf mein Weinen hat man oft nicht gehört.  
Ungeweinte Tränen spüre ich in mir starten.

Nazi-Gerede von Schreien und Lungen,  
Zäh wie Juchte-Leder, hart wie der Stahl,  
Vom tapferen, nicht weinenden Jungen  
Hockt heute noch in mir als Seelen-Qual.

Könnte stundenlang weinen und schreien:  
Was habt ihr Babys damals nur angetan?  
Meinen Eltern kann ich meist verzeihen.  
Mehr bedrückt mich der kollektive Wahn.

Ich lag im Bettchen, hab wohl resigniert,  
Eher nach innen als nach außen geweint,  
Spüre heute noch, wie meine Seele friert,  
Wenn niemand am Bett-Rand erscheint.

Kann kaum ertragen, Eltern zu erleben,  
Die ihre Säuglinge länger schreien lassen,  
Spüre in mir wütendes Trauer-Erbeben,  
Könnte die kalt wirkenden Eltern hassen.

Meine Seele erlitt in den Gefühlen Stau,  
Nicht erlaubt waren Traurigkeit und Wut.  
Ich habe bestimmt einen schizoiden Hau,  
Denn Gefühle abzuspalten tut nicht gut.

Auf mich trifft schrecklich viel davon zu.  
Bin ich deshalb vielleicht frühgestört?  
Ich frage mich, wieso ich mir das antu'?  
In mir etwas gegen Diagnose sich wehrt.

Störung meint, ich bin auf Merkmale fixiert,  
Ich kann mich von ihnen nicht aktiv lösen,  
Bin mit den Eigenschaften identifiziert,  
Sie bestimmen mich bis in mein Wesen.

Kenne ich in mir doch auch Vertrauen,  
Das ich im Laufe des Hierseins gefasst.  
Das mildert Störung ab. Ich kann schauen  
Und fühlen, was wahrhaftig zu mir passt.

Muss nicht zwanghaft misstrauisch sein,  
Mich nicht gegen das Leben abschotten,  
Beziehe Bedürfnisse und Gefühle mit ein,  
Kann meinen Kindheits-Kokon einmotten.

Wünsche mir von Freunden und Geliebten:  
Sagt mir bitte öfter, was euch an mir gefällt.  
Etwas Berührenderes es kaum gibt, wenn  
Man hört, willkommen zu sein auf der Welt.

## Entstehungs-Hintergründe für schizoide Muster

---

Vor, während und direkt nach der Geburt  
Werden Beziehungs-Grundlagen gelegt,  
Mit denen man dann durchs Leben tourt,  
Mit denen man sich hin oder weg bewegt.

Sich entwickeln erfordert Differenzieren:  
Da ist die Mutter und das hier bin ich.  
Wenn wir uns selbst in Mutter verlieren,  
Finden wir zur ureigenen Mitte nicht.

Früh beginnt Störung der Persönlichkeit.  
Persönlichkeit entsteht aus Interaktion.  
Sind Eltern und Kind nicht kontaktbereit,  
Hat man meist den Schlamassel schon.

Kind muss nur ein wenig sensibel sein,  
Vielleicht in der Schwangerschaft irritiert.  
Es stellt sich Gefühl von Misstrauen ein,  
Da Umfeld nicht sicher genug strukturiert.

Vernachlässigung der kindlichen Gefühle,  
Rundum chaotische Beziehungs-Situation,  
Oder Fürsorge im rauen und brüskten Stile,  
Und Vertrauen erscheint Kind als Illusion.

Kind wird abgelehnt, ist nicht willkommen,  
Wird von Mutter gehasst, seitdem entdeckt.  
Schwangere hat kaum Rücksicht genommen.  
Ungeborenem Hass in Zellen schon steckt.

Geburt verlief Mutter und Kind verletzend.  
Mutter-Liebe hat das nicht ausgeglichen.  
Ihr Kontakt zum Kind ist kalt und ätzend.  
Bindungs-Sicherheit ist weg geschlichen.

Kind kann viel allein gelassen worden sein,  
Vernachlässigt, misshandelt, missbraucht.  
Sichere Bindung stellte sich so niemals ein,  
Da Mutter nie in Kinder-Welt mit eingetaucht.

Grausam, fehlendes Einfühlungs-Vermögen:  
„Ich weiß gar nicht, was du willst, mein Kind.  
Dein Schreien kommt mir nicht sehr gelegen.  
Schrecklich, dass Kinder so sprachlos sind.“

Die Lebendigkeit kommt mir nicht zupass.  
Kannst du denn nicht endlich ruhig sein.  
Von dir ich mich nicht tyrannisieren lass.  
Ich lass dich ab jetzt im Zimmer schrei'n.“

Manchmal ist Eltern-Teil psychisch gestört,  
Kann deshalb sein Kind nicht verstehen.  
Da Kind kaum Gefühls-Resonanz erfährt,  
Kann Gefühls-Sicherheit nicht entstehen.

Oft fehlt dem Kind ausreichender Schutz,  
Selbstständig die Mitwelt zu kontaktieren.  
Ängstigt Eltern Autonomie und Schmutz,  
Kann Kind sein Umfeld nicht explorieren.

Angst der Eltern überträgt sich auf Kind.  
Mitwelt wird so eher als feindlich erlebt.  
Gefährlich die Dinge da draußen sind.  
Da bleibt man doch besser eingewebt.

Wer nicht geliebt wird, ist schuld daran.  
So schlicht meist die Logik des Kindes.



Fehlende Attraktivität Grund sein kann.  
Doch niemals unfähige Eltern sind es.

Mit groben Eltern wird sich identifiziert:  
„Es ist richtig, zu mir derart grob zu sein.“  
Kind so Kontakt zu sich selbst verliert,  
Stimmt es in die Grobheit der Eltern ein.

Kind lernt dabei: „Ich habe kein Recht,  
Sensibel, lebendig im Ausdruck zu sein.  
Ich zeige nicht, wenn ich was möchte,  
Dann lässt man mich nicht so allein.“

Kind lernt weiter: „Ich kann existieren,  
Solange ich keine Bedürfnisse habe.“  
Wenn wir Kontakt zum Selbst verlieren,  
Wird Selbst-Verleugnen zu Dauergabe.

Doch das Grauen rumort im Hintergrund.  
Das Gefühls-Leben bleibt öde und fade.  
Angst vor Gefühlen macht Seele wund.  
Hass-Angst formt in uns Fühl-Barrikade.

Sorge, dass Lebens-Energie explodiert,  
Lässt Kind den ganzen Leib anspannen,  
Es fühlt sich verwirrt, fremd und isoliert.  
Lebens-Freude schleicht sich von dannen.

Ich kontrolliere mich, wo ich nur kann.  
Verstecke Bedürfnisse und rüste mich.  
Lasse Gefühle weder raus noch ran.  
Mit Eigenständigkeit brüste ich mich.

Leib schnürt sich beizeiten zusammen.  
Ringe sichern Zwerchfell und Brust.  
Woher nur die Spannungen stammen?  
Eltern-Einfluss ist meist nicht bewusst.

### **Auswege: Erdung und Selbst-Kontakt**

---

Es geht erst einmal um Selbst-Kontakt,  
Vor allem um Kontakt zu den Gefühlen,  
Gefühle, die stets vom Körper umpackt,  
Wo Empfindungen aktive Rolle spielen.

Primär geht es um die Grundgefühle:  
Angst, Wut, Freude und Traurigkeit.  
Gefühle ich nicht mehr herunterspiele,  
Bin sie neu zu erleben endlich bereit.

Gefühle werden vom Körper gespürt.  
Basal geht es um das Leib-Empfinden.  
Vom Spüren Weg zum Fühlen führt.  
Leib-Ferne wir spüribewusst überwinden.

Die Frage: Wo spüre ich was genau?  
Wie erlebe ich derzeit meinen Leib?  
Von Kopf bis Zehen ich mich beschau.  
An fühllosen Stellen ich stehen bleib.

Wie genau fühlt sich Fühllosigkeit an?  
Ich scheue vor Paradox nicht zurück.  
Ich verweile, bis ich dort fühlen kann.  
Aktiv passiv zu sein, wird mein Trick.

Wie sehr bin ich im Leben geerdet?  
Ich spüre in Füße, Beine und Rücken.  
Wie sehr ist Gleichgewicht gefährdet?  
Kann ich mich fest in Boden drücken?

Wie fühle ich derzeit die Körper-Mitte?  
Auf den Bauch-Nabel lege ich Hände.  
Da ich zu vertiefter Atmung fortschritte,  
Welche Botschaft ich atmend wohl sende?

Ich lade Vision ein von Wärme und Licht,  
Dehne diese im gesamten Körper aus.  
Wo spüre ich Wärme? Wo noch nicht?  
Wo bin ich fremd? Wo bin ich zuhaus?

Ich rege Gewebe und Muskeln mit an,  
Springe und Laufe dazu auf der Stelle.  
Ob ich Grenze und Kraft spüren kann?  
Wo in mir hat meine Kraft ihre Quelle?

Ich stelle meine Grenze symbolisch dar,  
Mit Decken, Tüchern, Kissen, Seilen.  
Werde der Grenz-Verletzungen gewahr  
Und lerne, mir selbst zur Hilfe zu eilen.

Erkunde Sehnsucht, berührt zu werden.  
Lasse mich dazu streicheln und drücken,  
Ohne meine Autonomie zu gefährden.  
Nur nicht ständig so nahe mir rücken.

Ich begeben mich aktiv in Gefühle hinein,  
Beginne ihre Qualitäten zu erkunden.  
Wie als Leib-Empfinden mag Wut sein,  
Ausdruck erspürend von oben bis unten?

Schultern gehen nach vorn, werden hart.  
Und Hände werden zu Fäusten geballt.  
Die Nase wird kraus. Der Blick erstarrt.  
Die Füße werden in den Boden gekrallt.

Derart entsteht Leib-Ahnen von Wut.  
Wie im Unterschied spüre ich Freude?  
Wechsel zur Freude-Empfinden tut gut,  
Da ich so nicht an Verspannung leide.

Zudem wird die Situation einbezogen:  
Welche Gefühle sind hier am Werke?  
Was wird in meinem Leibe erwogen?  
Ob ich mich spürend Gefühl bemerke?

Was werden andere hier empfinden?  
Fühlen sie vielleicht Gleiches wie ich?  
Ich übe, Gemüts-Zustände ergründen  
Und nachfragend versichere ich mich.

Mensch, der mit Gefühl umgehen kann,  
Was würde der spüren, fühlen, denken?  
Was stieße ihn ab? Was zöge ihn an?  
Wohin seine Aufmerksamkeit lenken?

Mir ist so, als ob du grad traurig bist.  
Habe ich dein Gefühl stimmig kapiert?  
Oder warst du fröhlich, ich aber trist,  
Dass ich Tristesse auf dich projiziert?

So schließt man Persönlichkeits-Lücke,  
Indem man Gefühle nachsozialisiert.  
Irgendwann fühlt man sich ohne Krücke:  
Man hat versäumte Lektionen kapiert.

## **Schizotypische Persönlichkeits-Störung**

*Die schizotypische Persönlichkeits-Störung (nicht zu verwechseln mit der zuvor dargestellten schizoiden Persönlichkeits-Störung) zeichnet sich durch ein tiefgreifendes Wahrnehmungs- und Verhaltens-Defizit im zwischenmenschlichen oder psychosozialen Bereich aus. Dies äußert sich in Verhaltens-Eigentümlichkeiten, mangelnder Fähigkeit zu engen persönlichen*

### **Selbst-Sicht auf die Störung**

---

In feindlicher Umgebung fühle ich mich fremd.  
Muss stets auf der Hut sein in gefährlicher Welt.  
Verloren ist, wer sich nicht dagegen stemmt.  
Soziale Sicherheit ward mir gründlich vergällt.

Sobald du nicht aufpasst, kriegen sie dich.  
Bedrohlich ist, auf andere bezogen zu sein.  
Ich weiß, was andere so denken über mich.  
Im Zweifelsfalle lassen sie mich alle allein.

Ich ahne, dass andere mich nicht mögen.  
Ich bin ein Niemand, eher uninteressant  
Und keinem ist es ernsthaft an mir gelegen.  
Beziehungen setze ich meist in den Sand.

Es gibt keine Zufälle. Alles hat seinen Grund.  
Oft deutet, was ich erspüre, auf Zukunft hin.  
Etwas Schlimmes tut sich dem Fühlen kund.  
Die Person hat sicher Übles mit mir im Sinn.

Manch andere wissen auch, was ich denke.  
Ich werde hier beobachtet und manipuliert.  
Glaubt nicht, dass ich das wieder einrenke.  
Versöhnung hat nur tiefer ins Elend geführt.

Ich habe zwar bekommen, was ich wollte,  
Müsste mich hier freuen, dürfte nicht klagen,  
Doch bemerke ich, wie alles in mir grollte,  
Wie stetig anschwillt mein Seins-Unbehagen.

### **Fremd-Sicht auf die Störung**

---

Diese Personen sind beziehungsgestört,  
Können kaum Anfangs-Kontakt gestalten,  
Wissen nicht, was an Können dazu gehört,  
Kontakte auf Dauer aufrecht zu erhalten.

Denken und Wahrnehmung sind verzerrt,  
Ihr Auftreten ist oft schrullig und schräg.  
Zugang zu ihnen ist merkwürdig versperrt,  
Als stände etwas den Kontakten im Weg.

Erfolglos im Kontakt ziehen sie sich zurück,  
Obwohl tief innen sie gern bezogen wären.  
Misstrauen verhindert Beziehungs-Glück,  
Wie automatisch sie oft Nähe abwehren.

Auch bei längerem treuen Zusammensein  
Wird Misstrauen meist nicht ganz abgebaut,  
Sondern reizbares Verhalten stellt sich ein,  
Aggressionen gegen zu Nahe werden laut.

Ihr Verhalten wirkt meist unzugänglich,  
Als ob sie in eigenen Welten versunken.  
Gemütsarm und gleichgültig bis bänglich  
Sind sie gern Gast in dunklen Spelunken.

Typisch ist unkonventionelles Verhalten,  
In abgeschwächter Form eher kreativ.  
Besondere Kunst-Werke sie gestalten,  
Wenn das Schicksal für sie gnädig verlief.

Sie können zum Teil hoch sensibel sein,  
Erspüren den Trug hinter Konventionen,  
Lassen sich nicht auf Moden-Zwang ein,  
Weil sie eine ureigene Welt bewohnen.

Weil sie oft partiell übersensibel sind,  
Müssen sie sich vor Reizen schützen,  
Werden dabei jedoch für Kontakte blind  
Und für solche Gefühle, die ihnen nützen.

In schwereren Fällen werden sie skurril  
Mit sehr ungepflegtem Erscheinungs-Bild.  
Ihre Sprache hat sonderbar kauzigen Stil.  
Ihre Gestik wird grotesk und fahrig wild.

Ihre Sprech- und Denk-Weise ist vage,  
Umständlich, übergenau, schematisch,  
Ihnen zuzuhören, ist meist eine Plage.  
Sie machen sich so nicht sympathisch.

Dann ist nichts mehr mit künstlerisch.  
Ihr Denken ist eher funktionell-abstrakt.  
Sie handeln nicht originell und frisch,  
Sondern eher technisch und abgehackt.

In Krisen-Zeiten fällt ihnen Logik schwer,  
Wichtiges und Banales zu unterscheiden.  
Kopf ist überfüllt. Gefühls-Haushalt ist leer.  
Man merkt von außen, wie sehr sie leiden.

Bedeutung erhält ein Mitwelt-Geschehen,  
Das für andere eher als zufällig erscheint.  
Schizotypisch Gestörte Sinn dort sehen,  
Wo einer „Normaler“ Sinnvolles verneint.

Als Mittelpunkt des Mitwelt-Geschehens  
Kann Sein bedrohlich, anstrengend sein,  
Man hütet sich vor der Mitwelt zusehends  
Und igelt sich, sich überall absichernd, ein.

Seltsame Überzeugung, magisches Denken,  
Aberglaube und Glaube an Hellseherei,  
Fantasie und Tun ins Bizarre sie lenken,  
Verlieren den Bezug zum Normalen dabei.

Ungewöhnliches Wahrnehmungs-Erleben  
Auch mit leibbezogenen Illusionen dabei,  
Ihnen etwas Seltsames, Fremdes geben,  
Verbunden mit viel Argwohn und Scheu.

### **Entstehungs-Hintergründe**

---

Schizotypisch gestörte Persönlichkeiten  
Des Öfteren solchen Familien angehören,  
Die schizophrene Angehörige begleiten,  
Welche Sozial-System gründlich verstören.

Anders jedoch als diese Schizophrenen  
Leiden sie unter ihrer sozialen Isolation.

Möchten sich gern in Beziehung wähen,  
Doch ihr Verhalten spricht dem oft Hohn.

Man spricht von genetischer Disposition,  
Da man was nicht anders erklären kann.  
Ein wenig billig scheint Erklärung schon,  
Schaut man nicht genauer Ursachen an.

Schizotypisch ist eine Beziehungs-Störung,  
Die durchaus vorgeburtlich beginnen kann.  
Doch häufig noch stößt man auf Empörung,  
Schaut man Beziehung im Mutter-Leib an.

Stellen wir uns vor, Kind sei nicht gewollt,  
Eltern nehmen kaum Rücksicht darauf.  
Die Mutter sogar der Leibes-Frucht grollt.  
Was lädt sich Seele an Misstrauen auf?

Dazu kommt bisweilen schwere Geburt.  
Die Mutter wie Kind heftig traumatisiert.  
Da Kind dann noch schreit, nicht spurt,  
Wird es von Eltern vielleicht tyrannisiert.

Menschen mit schizotypischer Störung  
Berichten oft von übler Sozial-Erfahrung.  
Sexueller Missbrauch weckte Empörung.  
Misstrauen dient zur Selbst-Bewahrung.

Auch Vernachlässigen und Misshandeln  
Mussten viele der so Gestörten erleben.  
Schmerz sie in Nähe-Abwehr abwandeln,  
Um trotz ihres Elends hier zu überleben.

Mutter mal überfürsorglich, mal feindlich,  
Nie durchgehend liebevoll, berechenbar.  
Unechtes Getue, wenn sie mal freundlich.  
Ein Alptraum im Alltag wird da offenbar.

Kind, derart bedroht, wird später gestört,  
Kann häufig keinen Kontakt gestalten,  
Denkt, alles sei unecht, was es so hört,  
Kann Kontakte kaum aufrechterhalten.

Manche von ihnen sind aus Heimen,  
In denen sie meist miserabel betreut,  
Wo tiefes Misstrauen konnte keimen,  
Da keiner für sie da mit Liebe und Zeit.

Kind ist zwar am Leben, doch unbezogen.  
Die Seele ist verwahrlost in Lieblosigkeit.  
Kontakt-Abbruch ward unbewusst erwogen,  
Auf dass Kind sich von Schmerz befreit.

Erzieher-Zeit-Druck und große Gruppen,  
In denen jegliche Sozial-Kontakte veröden,  
In denen sich Kinder zu Autisten verpuppen  
Oder als schwierige Sonderlinge verblöden.

Bindungs-Verhalten wirkt meist vermeidend  
Oder auch anderen ängstlich-widerstrebend.  
Unter Urvertrauens-Mangel sehr leidend,  
Ist der Mensch noch nicht wirklich lebend.

## Ausweg: Barmherzigkeit

---

Schwer scheint es, hier Ausweg zu finden.  
Seelen-Situation ist häufig total verfahren.  
Wie nur den Misstrauens-Zaun überwinden?  
Wie Schmerzen heilen aus Kinder-Jahren?

Wer von uns besitzt genug Seelen-Kraft,  
Starke Ablehnung bei Nähe auszuhalten,  
Dort, wo in deren Seele die Lücke klafft,  
Liebenden Brücken-Schlag zu gestalten?

Da dieses Zurückweichen in mir seh ich  
Oder diese eher kalte Gleichgültigkeit,  
Bin ich noch nicht vollständig liebesfähig,  
Bin ich nicht Schatten zu erkunden bereit.

Dann gilt es, Kautz in sich zu entdecken,  
Jenes skurrile Wesen voll der Originalität,  
Unseren schrulligen Idioten zu erwecken,  
Der meist ganz hinten am Rande steht.

Teil-Persönlichkeit gilt es zu integrieren,  
Weil sich unser Innen im Außen spiegelt,  
Uns jenseits ablehnender Kälte zu spüren,  
Räume zu öffnen, die bislang versiegelt.

Wer bist, wie fühlst, bist du derart geworden?  
Warum fällt mir, dich zu mögen, so schwer?  
Mag ich dich oder möchte ich dich morden?  
Wieso erkenne ich mich in dir nicht mehr?

Ich erkenne dich. Du bist mir nicht fremd.  
Schließlich konnte ich dich beschreiben.  
Doch viel mich dich zu kontaktieren hemmt.  
Angst-Dämonen ihr Spiel mit mir treiben.

Worunter hast du als Kind sehr gelitten?  
Wieso erkenne ich nicht dein Leiden?  
Ich hab dich aus dem Herzen geschnitten,  
Um dich leichter im Außen zu schneiden.

Was wäre, geräte mein eher braves Leben,  
Derart radikal wie bei dir aus den Fugen?  
Würden andere mir eine Chance da geben,  
Jenseits ihrer Ängste hinüber zu mir lügen?

Du berührst Raum meiner Barmherzigkeit,  
Herzens-Raum, der sehr weit hinten liegt,  
In dem ich Elend der Welt zu ertragen bereit,  
Menschlichkeit viel mehr als Störung wiegt.

Barmherzigkeits-Raum voll Tod und Qual,  
Voll Hunger, Schlamm, düsteren Gestalten,  
Wo Liebe oder Verderben als einzige Wahl,  
Wo wir uns halten und wir werden gehalten.

Barmherzigkeits-Herausforderung: Bitte bleib.  
Lass mich in meiner Einsamkeit nicht allein.  
Wie Schiff ohne Steuer durch Sturm ich treib.  
Kann irgendwer für mich noch Retter sein.

Ist irgendwer auf der Welt, der wahrhaft liebt,  
Mich ertragen kann trotz all meiner Macken.  
Mich nicht als unpassend von sich schiebt,  
Überfallen mich meine Wahnsinns-Attacken.

---

## Paranoide Persönlichkeits-Störung

*Diese Persönlichkeits-Störung ist gekennzeichnet durch übertriebene Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisung, Nachtragen von Kränkungen sowie eine Neigung, Erlebtes zu verdrehen, indem neutrale oder freundliche Handlungen anderer als feindlich oder verächtlich missdeutet, Motive der anderen als bössartig ausgelegt werden, unberechtigte Verdächtigungen hinsichtlich der sexuellen Treue des Ehegatten oder Sexual-Partners immer wieder kehren. Es wird in Partnerschaften viel gestritten und beharrlich auf eigene Rechte bestanden. (Querulatorische Persönlichkeiten: Rechthaberisch, unbelehrbar, halsstarrig, meist überwertige Ideen, kaum zu therapieren). Es besteht Misstrauen und Empfindlichkeit gegenüber abweichenden Werthaltungen bis hin zur häufigen Annahme von Verschwörungen, um sich Ereignisse zu erklären. Häufig herrscht eine starke, übertriebene Selbst-Bezogenheit verbunden mit überhöhtem Selbst-Wert-Gefühl.*

### **Erlebens-Weise**

---

Ich habe mein Mitwelt-Vertrauen verloren.  
Leben erscheint unsicher, voller Dämonen.  
Es ist etwas gestorben, als ich geboren.  
Im Denken kreisen feindliche Drohnen.

Ich traue anderen kaum über den Weg.  
Es ist niemals sicher, ihnen zu vertrauen.  
Misstrauisch ich mich durchs Leben beweg.  
Auf keinen kann man wahrhaftig bauen.

Menschen haben meist versteckte Motive,  
Lügen anderen schamlos die Hucke voll.  
Wer nicht auf der Hut, ist der Dumm-Naive,  
Tut nicht, was er will, nur das, was er soll.

Wenn ich nicht aufpasse, versuchen andere,  
Nutzen aus meiner Gutgläubigkeit zu ziehen.  
Solange ich arglos das Leben durchwandere,  
Wird mir hier sicher nichts Gutes mehr blühen.

Sind Menschen freundlich, wittere ich Betrug.  
Die wollen nur Nutzen hervor aus mir holen.  
Zum Ausbeuten bin ich denen gut genug.  
Ich werde erniedrigt, geärgert, bestohlen.

Menschen sind vom Wesen her feindlich.  
Freundlichkeit ist immer nur Makulatur.  
Was sie sagen, ist meist so gemeint nicht.  
Ich glaube hier keinem. Darin bin ich stur.

Finden andere über mich etwas heraus,  
Werden die das gegen mich verwenden.  
Mit ruhigen Leben ist es vorbei und aus.  
Vorm Richter wir uns dann wiederfänden.

Gestatte ich anderen, auch nur zu meinen,  
Sie könnten mit mir machen, was sie wollen,  
Bin ich mit keinen von denen im Reinen,  
Muss ich denen für immer meist grollen.

Woher soll ich wissen, dass du loyal bist?  
Ob du treu bist, kann ich nicht kontrollieren.  
In Wirklichkeit dir die Treue total egal ist.  
Du willst mich nur an der Nase rumführen.

Nein heißt für mich: Du magst mich nicht.  
Mit Nein triffst du in mir wunden Punkt.  
Groll mit Argwohn mir Herz durchsticht,  
Als sei Dasein in Urmisstrauen getunkt.

Ich kann Zurückweisung kaum ertragen.  
Wer nicht für mich ist, ist oft gegen mich.  
Ich mag mich kaum in Gesellschaft wagen.  
Ein böser Blick geht mir gegen den Strich.

Ich trage dir nach, dass du mich gekränkt.  
Bin sicher, du hast das nicht mal gespürt.  
Dass man mich kränkend sich nichts denkt,  
Mich nur umso weiter ins Abseits entführt.

Ich bin sicher, ich kann keinem trauen,  
Weil alle oft nur auf ihren Vorteil achten,  
Mich missbrauchend ins Leben einbauen,  
Mich zumeist nur auszunutzen trachten.

Oberflächlich gibst du dich freundlich.  
Im Hintergrund spinnst du eine Intrige,  
Bist gegen mich verächtlich, feindlich.  
Sag nicht, dass ich schief damit liege.

Gib endlich zu, du kannst nicht treu sein.  
Meine Eifersucht ist mehr als berechtigt.  
Gefährlich ist, kann ich nicht dabei sein.  
Zu Recht wirst du deshalb verdächtigt.

Klar musst du den Verdacht abstreiten.  
Du willst mich ja noch nicht verlieren.  
Ich werde dir sicher die Hölle bereiten,  
Sollte Ähnliches noch einmal passieren.

Du sagst, ich denke fast immer an mich,  
Würde verdächtigend Gefühle verletzen.  
Sagst du mir das, denkst du nur an dich.  
Retourkutschen kann ich nicht schätzen.

Wer hat denn mit all dem angefangen?  
Sag jetzt bitte nicht, das lag alles an mir.  
Als du vor zehn Jahren fremdgegangen,  
Wer stand danach reuig vor meiner Tür?

Dass ich im Recht bin, weiß ich genau.  
Ich mache keine Fehler, bin viel zu klar.  
Es ist sonnenklar, dass ich dir misstrau.  
Sag nicht, meine Meinung sei nicht wahr.

Du kannst nicht treu sein. Gib es nur zu.  
Ich soll mich nicht hintergangen fühlen.  
So wird aus der Beziehung kein Schuh.  
Du kannst nicht die Unschuldige spielen.

Und da redest du mir auch noch ein,  
Nachdem ich dies alles von dir ertragen,  
Ich solle nicht so überempfindlich sein.  
Von dir lasse ich mir dazu nichts sagen.

Wer mich missachtet, beleidigt, verletzt,  
Dem kann und werde ich nie vergeben,  
Der wird auf die Abschuss-Liste gesetzt,  
Verfolgt von mir durchs restliche Leben.

Was mich nicht zur Ruhe kommen lässt?  
Warum fragst du? Was geht dich das an?  
Ist das von dir schon mal wieder ein Test,  
Was alles man mir so entlocken kann?

Wie erklärst du dir, dass ich abgelehnt,



Obwohl ich besser als andere qualifiziert?  
Warum wurde das nirgends erwähnt,  
Was neulich in unserer Straße passiert?

Überall lauert im Alltag Verschwörung.  
Anders ist doch Vieles nicht zu erklären.  
Zu Recht spüre ich in mir die Empörung.  
Zu Recht muss ich mich dagegen wehren.

### **Entstehungs-Hintergründe**

---

Kinder müssen von den Eltern sich lösen,  
Um bei sich selbst komplett anzukommen.  
Kinder werden nur scheinbar zu Bösen  
Wenn sie Phasen von Trotz bekommen.

Was für die einen wie Trotz, ist Autonomie:  
Kind möchte sein Leben selbst gestalten:  
Aus der Eltern Umklammerung ich entflieh,  
Will für mich viel mehr Freiheit erhalten.

Freiheits-Wunsch hier. Überforderung dort.  
Kampf zwischen Willen und Nicht-Können.  
Helft mir bitte nicht, aber geht auch nicht fort.  
Was wie Trotz wirkt, könnt ihr es mir gönnen?

Kinder Nein ist Versuch, allein zu stehen,  
Selbst-Verantwortung zu übernehmen.  
Einsamkeits-Ängste Kinder durchwehen.  
Oft sie sich für ihre Trotzigkeit schämen.

Doch Bedürfnis nach Autonomie ist stark.  
Eigenständigkeit: Gegenteil von Symbiose.  
Es verletzt mich als Kind oft bis aufs Mark,  
Da ich dafür auf kein Verständnis stoße.

Auch einen Trotz-Kopf kann man lieben.  
Eltern müssen ihm nicht alles gewähren,  
Doch sollten sie ihn nie beiseiteschieben,  
Niemals das Bindungs-Band zerstören.

Sollte Kind mal fordernd und frech sein,  
Begibt es sich sozial in große Gefahr,  
Sollte das den Eltern nicht recht sein,  
Wird ihre Ablehnung sogleich offenbar.

Wem die vitalen Aggressionen verboten,  
Herangehen, sich behaupten in der Welt,  
Muss sich aufgeben, gerät in Not, wenn  
Er sich dauerhaft gegen die Eltern stellt.

Um diesen inneren Konflikt auszuhalten,  
In dem Aggression nicht nütze erscheint,  
Wird Selbst-Behauptungs-Wut abgespalten,  
Sich ganz mit der Eltern-Meinung vereint.

Mensch Bezug zu Aggressionen verliert,  
Wenn ihm seine Vitalität nicht erlaubt.  
Die Eigen-Wut wird auf andere projiziert.  
Seelen-Asche gestreut auf deren Haupt.

Ein Quäntchen Wut wird wahrgenommen,  
Scharfsinnig werden andere analysiert.  
Um Eigen-Wut legitim loszubekommen,  
Werden andere als aggressiv diffamiert.

Ständiges Diffamieren und Anklagen,  
Das von eigenem Elend ablenken soll,  
Ist dauerhaft für andere kaum zu ertragen.

Irgendwann haben die die Schnauze voll.

Was stets befürchtet wurde, das passiert.  
Dauer-Ankläger wird schnöde verlassen.  
Befürchtung oft Furcht-Anlässe gebiert.  
So bekommen wir meist, was wir hassen.

Für paranoid Gestörte wird es schwer,  
Tragfähige Beziehungen aufzubauen.  
Sie durch stetes Genörgel und Gemär'  
Sich die beste Freundschaft versauen.

### **Ausweg: Aggression als Vital-Impuls**

---

Es wird im Wesentlichen darum gehen,  
Verständnis für Aggression zu gewinnen,  
Aggression als Vital-Impuls zu verstehen,  
Sie ins Leben zu integrieren beginnen.

Sich seiner Angst vor Ablehnung stellen.  
Ein So-Nicht, Stopp oder Nein riskieren.  
Eltern-Stellvertreter auch mal verprellen.  
Wut und Hass als Eigen-Gefühl kapieren.

Spüren, dass diese Welt nicht untergeht,  
Da man Projektion zurück zu sich nimmt,  
Wenn man zu seinen Bedürfnissen steht,  
Endlich ausdrückt, was wirklich stimmt.

Nachträglich gegen Eltern Fäuste ballen.  
Gegen die, wo Kind einst ohnmächtig war.  
Wir lassen unser Ich-Will-Nicht erschallen,  
Werden dabei unserer Urangst gewahr.

Sicheres Nein ist Voraussetzung für Ja.  
Nein-Furcht macht uns zu Opportunisten.  
Dann sind wir anwesend und nicht da.  
Ein unbefriedigendes Leben wir fristen.

Nein ist niemals wie ein Welt-Untergang.  
Nein heißt: Ich habe anders entschieden,  
Gehe einen anderen Tages-Pfad entlang,  
Doch du wirst nicht grundsätzlich gemieden

Nein ist nicht gegen dich, sondern für mich,  
Auch wenn es dir emotional so erscheint.  
Ich lasse mich nicht mehr länger im Stich.  
Dieses Nein zu dir klares Ja zu mir meint.

Ich fange an, Bedürfnisse wertzuschätzen,  
Darf auf dich zu und fort von dir gehen,  
Kann nicht verhindern, dich zu verletzen.  
Wie du es sehen willst, wirst du es sehen.

Weil du mein Nein nicht ertragen kannst,  
Will ich nicht länger im Dasein leiden.  
Mein Leben war mit Dämonen verwandt.  
Bist du ein Dämon, werde ich scheiden.

Da wir nicht einander Nein sagen können,  
Damit unser Ja wahrhaft ehrlich werde,  
Müssen wir uns eben eine Weile trennen,  
Damit ich mein Seelen-Heil nicht gefährde.

Ich will nicht länger von außen verfolgt sein,  
Weil ich nicht ureigene Zielen verfolge.  
Ich sage euch Ja oder ich sage euch Nein,  
Beachtend, dass es uns allen wohl geh'.



# Gefühls-Regulations-Störungen

*Personen kennen und fühlen ihre Gefühle nicht, können mit ihren Gefühlen nichts anfangen, sie nicht kontrollieren und/oder es ermangelt ihnen an Mitgefühl.*

## Histrionische Persönlichkeits-Störung

---

*Kennzeichnend für die histrionische Persönlichkeits-Störung sind*

- *Erlebnis-Unfähigkeit bei gleichzeitigem Erlebnis-Hunger (erlebnissüchtig)*
  - *Übertreibung (übermäßige Emotionalität)*
- *Theatralisches Verhalten und Tendenz zur Dramatisierung (Sie verfügen oftmals über schauspielerisches Talent, schreiben sich für viele Leben-Lagen eigene Rollen zu, die sie perfekt inszenieren.)*
- *Dauerndes Verlangen nach Lob und Anerkennung (geltungssüchtig)*
- *Wunsch, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen (Falls sie in Situationen, denen sie Bedeutung beimessen, nicht die gewünschte Aufmerksamkeit bekommen, kann dies eine bedrohliche Situation darstellen, in der sie sich hilflos und ausgeschlossen fühlen. Besonders in größerer Gesellschaft kann dies verheerende Reaktionen hervorrufen, denn oftmals greifen diese Persönlichkeiten zu drastischen, schockierenden Mitteln, die in ihrer Abartigkeit gefährlich werden können.)*
- *Oberflächlichkeit, labile Stimmungs-Lage, erhöhte Kränkbarkeit und gesteigerte Beeinflussbarkeit*
  - *Starkes Kontakt-Bedürfnis und übermäßiges Interesse an körperlicher Attraktivität*
- *Tendenz zu lügen (Wunsch-Bild zu ihrer Person aufbauen, erfinden besonders extreme Geschichten oder selbst erlebte Abenteuer, um die Aufmerksamkeit anderer zu erzwingen.) Von ihrem Umfeld werden sie deshalb häufig als unglaubwürdig eingeschätzt.*

Es gibt die Personen, die machen sich  
Und anderen Sein wie auf Bühnen vor.  
Kurzfristig faszinieren sie dich und mich,  
Langfristig man Lust oft an ihnen verlor.

Was ihnen heute wichtig, ist morgen egal.  
Spontaneität zerschlägt Zuverlässigkeit.  
Mit ihnen zusammenzuleben wird Qual.  
Sich festzulegen, sind sie selten bereit.

Schauspielerisch, theatralisch, affektiert  
Ist ihr tägliches aufgedrehtes Benehmen.  
Weil sie meist egozentrisch sind, verliert  
Man Lust, ihre Auftritte ernst zu nehmen.

Sie hören kaum zu, können kaum fragen.  
Andere sind für sie nur Stichwort-Geber.  
Wenn man Mut hat, das ihnen zu sagen,  
Ist ihnen, als liebe Laus über die Leber.

Schwer, mit ihnen in Kontakt zu kommen,  
Der auf echter Wechselseitigkeit beruht.  
Selbst-Darstellung macht eher beklommen.  
Man merkt, die Beziehung tut nicht so gut.

Dabei sind sie oft unterhaltsam und kreativ.  
Sind nah an Gefühlen und drücken sie aus.  
Es tut uns gut, wenn deren Stimme uns rief:  
Komm mit mir, komm endlich aus dir heraus!

Dabei ist im Hintergrund ein tiefes Sehnen,  
Sozial beachtet und anerkannt zu werden.  
Leider jedoch oft nicht zugänglich ist denen,  
Wie sehr sie selbst dieses Ziel oft gefährden.

## Innenansicht

---

Ich bin interessante, aufregende Person,  
Brauche die, die mir Beachtung schenken.  
Beeindrucke ich nicht, wer bin ich schon?  
Ich muss all ihre Blicke auf mich lenken.

Bin ich langweilig, mittelmäßig, verlegen,  
Kann ich andere nicht gut unterhalten,  
Werden die mich bestimmt nicht mögen.  
Ich muss mein Leben als Show gestalten.

Ich bin mir aller Aufmerksamkeit sicher,  
Wenn ich immer wieder Extremes wage,  
Provoziere ich Seufzen und Gekicher,  
Da ich stets ein auffälliges Outfit trage.

Ich muss andere blenden und amüsieren,  
Um das zu bekommen, was ich gern will.  
Schrecklich, wenn die mich ignorieren.  
Darum bin ich selten gelassen und still.

Langeweile kann ich nur schwer ertragen.  
Habe dann den Eindruck, nicht da zu sein.  
Desinteresse schlägt mir auf den Magen.  
Wer mich nicht beachtet, der ist gemein.

Ich denke nicht oft über die Sachen nach,  
Richte mich einfach nach meinem Bauch.  
Damit man mir sieht die Schwächen nach,  
Ich Charme-Hahn nur aufzudrehen brauch.

Sagt mir mein Gefühl, ich sollte was tun,  
Folge ich dem, ohne lange zu zaudern,  
Überlege nie lange: Was mach ich nun?  
Beginne einfach, drauflos zu plaudern.

Gefühl und Intuition sind ungleich wichtiger  
Als systematisches Denken und Planen.  
Durch Grübeln wird kaum was richtiger.  
Mir reicht schon ein ungefähres Ahnen.

Bin ich nicht wieder hinreißend und toll.  
Ich kann und mag euch gern unterhalten.  
Wenn erforderlich, labere ich euch voll.  
Von Unterhaltssamen ist viel zu halten.

Kann ich nicht im Mittel-Punkt stehen,  
Pflichtet mir keiner hier zureichend bei,  
Bin ich wohl unerwünscht, kann ich gehen.  
Unauffällig zu sein, dazu bin ich nicht frei.

Das ist doch toll. Mensch, ist das sexy.  
Ich liebe es, euch den Kopf zu verdreh'n.  
Ich verführe. Mit Charme ich verhex sie.  
Provoziere so lange, bis alle mich sehn.

Ach, wie schön, es gibt was zu fühlen.  
Diese Vielfalt. Alles ist frisch und bunt.  
Muss mich nicht ins Elend reinwühlen,  
Komme dabei zu leicht auf den Hund.

Was kann ich nur tun, um aufzufallen.  
Wo zeige ich Haut? Wo zeige ich Farbe?  
Komm, lassen wir die Korken knallen.  
Schminke überdeckt Falten und Narbe.

Eindruck überfällt mich. Viel ist zu sagen.  
Ich kann mich so sehr in Details verlieren.

Mag nicht genau sein, nicht hinterfragen.  
Zu grübeln wird hier zu gar nichts führen.

Wenn du wüsstest, was alles in mir tobt.  
Wild und dramatisch geht es in mir zu.  
Ich brauche es sehr, dass man mich lobt.  
Schaut doch her, was ich dazu alles tu.

Was du da sagst, wird schon wahr sein.  
Du bist für mich absolut eindrucksvoll.  
Die klugen Worte gehen ganz klar rein.  
Das klingt alles so wahr, so maßlos toll.

Ich habe ihn gestern erst kennengelernt,  
Mich sogleich mit ihm eng befreundet.  
Meine Skepsis habe ich sofort entfernt,  
Ihn rasch in den Alltag eingemeindet.

---

### Außenansicht

Verführen und Situationen erotisieren.  
Gefühle flach halten, spektakulär bunt.  
Sich gern in Selbstgefälligkeit verlieren,  
Egal, ob etwas abgeschlossen und rund.

Stets auf Aufmerksamkeit aller bedacht,  
Gezwungen, im Mittelpunkt zu stehen.  
Sprache blumig, schwammig gemacht,  
Um nicht so genau aufs Leben zu sehen.

All dies zusammen kennzeichnet Störung,  
Die deutlich im frühen Erwachsenen-Alter.  
Histrionische erleben beizeiten Empörung,  
Kaum erträglich als Dauer-Ego-Gestalter.

Häufig sind sie ein Erstkontakt-Magnet,  
Der Leute ansprechen, begeistern kann.  
Doch Freude am Zusammensein vergeht  
Bei dem, der das stets erlebt, irgendwann.

Ständig übertriebene Gefühls-Verbreitung,  
Überstarker Wunsch nach Aufmerksamkeit,  
Loben, Bestätigung und Show-Begleitung  
Zermürbt viele Partner im Laufe der Zeit.

Kontakt und Gefühl muten oberflächlich an.  
Was ist nur aufgesetzt? Was ist daran echt?  
Man sich auf nichts sicher verlassen kann.  
Bald machst du es mir, bald anderer Recht.

Kaum Frustrations-Toleranz, Sprunghaftigkeit,  
Bedürfnisse unmittelbar befriedigen müssen,  
Unerwarteter Umschwung nach einiger Zeit  
Lässt andere soziale Verlässlichkeit missen.

Heute so und morgen ganz anders herum.  
Kleiner Anlass schafft große Veränderung.  
Wer nicht mithält, scheint lahm und dumm.  
Dem fehlt es am rechten Lebens-Schwung.

Nicht-histrionisch fühlt man sich her öde.  
So wie der oder die kann ich nie aufdreh'n.  
Man fühlt sich ausdrucksunfähig, wie blöde,  
Möchte gern mehr heraus aus sich geh'n.

---

### Innenansicht

Was interessiert Geschwätz vor Minuten.  
Jetzt ist jetzt und was ganz anderes dran.

Willst du mir etwa Kontinuität zumuten,  
Die ich, Gott weiß es, nicht leiden kann?

Lasst uns einen draufmachen, fröhlich sein.  
Ich kenne dich nicht. Komm einfach mit.  
Ich lade dich gleich nach uns zu Hause ein.  
Es ist doch viel ungezwungener zu Dritt.

Wieso haben wir den nur mitgenommen?  
Der war doch nur langweilig und blöde.  
Wer ist nur auf solche Idee gekommen?  
Zu dritt ist es doch häufiger richtig öde.

Du weißt, ich mag ja nicht gern klagen,  
Aber das war mir denn doch viel zu viel.  
Klar platzt mir jetzt bei dir der Kragen,  
Warst du doch Schuld am sozialen Spiel.

Ich glaub, ich kriege `nen Migräne-Anfall,  
Wenn die Sonne wieder so heftig scheint.  
Die Person ist anmaßend, hat `nen Knall,  
Die mir hier die Show zu stehlen meint.

Ist das hier langweilig. Gar nichts ist los.  
Alle sitzen hier nur öde und trübe herum.  
Kommt, wir stellen was an. Das wird groß.  
Hier rumzusitzen, ist mir wirklich zu dumm.

Seh' ich auch gut aus? Bin ich attraktiv?  
Sag bitte nichts, was ich nicht hören will.  
Siehst du nicht zu, verletzt mich das tief.  
Ein Wort noch und ich bin für immer still.

Du sagst mir, du seiest auch noch da.  
Was willst du so zum Ausdruck bringen.  
Was willst du denn mehr? Ich bin dir nah.  
Zu mehr kannst du mich nicht zwingen.

Ich wünschte, du wärest wieder nett,  
Dann bin ich auch wieder nett zu dir,  
Dann geh ich mit anderen nicht ins Bett,  
Den Lust-Überschuss verkneife ich mir.

---

### **Ausweg: Leben ohne Maskerade**

Wer toll ist, hat kaum Änderungs-Grund.  
Man manipuliert sich Leben zusammen.  
Schwierig wird, läuft was nicht mehr rund,  
Da alle Felle flussabwärts schwammen.

Abspaltungs-Störung oder Depressionen  
Werden zu Gründen, Hilfe aufzusuchen.  
Leib reagiert mit Krankheits-Symptomen.  
Histrionische sogar sich Blindheit buchen.

Keine Simulation, kein bewusstes Agieren.  
Die Störung wird gegen Körper gewendet.  
Wer hilft, sollte diesen Vorgang kapiieren,  
Dass keiner auf Operations-Tisch endet.

Depression wird oft jammernd untermalt,  
Dass man der Krankheit was abgewinnt.  
Krankheit macht sich dann wieder bezahlt,  
Wenn man mich dann zu beachten beginnt.

Selbst-Darstellung sind Grenzen zu setzen.  
Statt zu reden geht es mehr ums Zuhören.  
Man sagt, wo Darstellung beginnt zu ätzen,  
Doch dies, ohne sich innerlich abzukehren.

Bei mir musst du dich nicht inszenieren.  
Von mir aus brauche ich keinerlei Schau.  
Aufdrehend wirst den Kontakt du verlieren.  
Innezuhalten und zu schweigen dich trau.

Mich musst du nicht ständig unterhalten.  
Es ist auch gut, zusammen zu schweigen,  
Zur Ruhe zu kommen, nichts zu gestalten.  
Nicht was, sondern wer man ist zu zeigen.

Rollen sollen hier keine Rolle mehr spielen.  
Wer bin ich, wenn ich meine Maske hebe.  
Es geht darum, wahres Selbst zu erfühlen.  
Wer bin ich noch, da ohne Action ich lebe?

Hier darfst du traurig und langweilig sein,  
Resigniert, ohnmächtig, dumm und faul.  
Bei alledem lasse ich dich niemals allein.  
Darfst lahm sein wie ein klappriger Gaul.

Spür Angst aufkommen, da du schweigst.  
Hör die Gedanken: „So bin ich unattraktiv.“  
Merke, wie du Angst zu vermeiden neigst,  
Wenn nichts mehr nach deinen Plänen lief.

Mit Action, Lächeln und Show-Verhalten  
Kannst du vielleicht ein Publikum erfreuen,  
Doch auf Dauer keine Beziehung gestalten.  
Entsprechend brauchst du stets die Neuen.

Doch Liebe, nach der du dich so sehnst,  
Kann sich dabei nicht wirksam entfalten.  
Verliebtheits-Gefühle, die du erwähnst,  
Werden von Liebes-Erleben dich abhalten.

Liebe als Gefühl ist kein wildes Ergießen,  
Nicht ständig nur Schmetterlinge im Bauch,  
Sondern ruhiges, warm-zärtliche Genießen.  
Ist das, was dir fehlt? Willst du das auch?



## **Borderline-Persönlichkeits-Störung**

Um eine Borderline-Persönlichkeits-Störung zu vermuten, sollten mindestens fünf der folgenden acht Symptome erfüllt sein:

1. *Partner idealisieren und abwerten (Neigung zu intensiven und instabilen Beziehungen mit polymorph perverser Sexualität, oft mit der Folge emotionaler Krisen)*
2. *Identitäts-Störung (Stabile Instabilität und diffuses Selbst-Bild, Störungen und Unsicherheit bezüglich des Selbst-Bildes, der eigenen Ziele und der Zukunfts-Planung, der Wert-Vorstellungen und inneren Präferenzen; widersprüchlich in Gefühls-Beziehungen und bzgl. ihrer Identität, Dissoziative Reaktionen mit multiplen Persönlichkeiten. Die sexuelle Identität ist oft gestört.)*
3. *Stimmungs-Schwankungen (häufig und unvorhersehbar launenhaft; impulsive Gefühls-Ausbrüche mit Sucht-Entwicklungen, kippt von einem Extrem ins andere, die bei Stress und Überforderung in Verstimmungen münden und sogar Wahn- und Zwangs-Aspekte beinhalten können)*
  4. *Leere und Langeweile – anhaltend mit Depressivität*
5. *Alleinsein verhindern (Ein wichtiges Kennzeichen dieser Störung ist die große Angst vor dem Alleinsein. Gelegentlich ausgeprägte Trennungs-Ängste, Verlust-Ängste oder Angst vor Isolation, obwohl kein konkreter Grund gegeben ist.)*
6. *Wut – übermäßig und schwer zu kontrollieren (unmotivierte Wut- und Hass-Anfälle gegen sich und andere, heftige Zornes-Ausbrüche mit teilweise gewalttätigem Verhalten gegen andere oder gegen sich selbst: Tendenz zu streitsüchtigem Verhalten und Konflikten mit anderen, insbesondere, wenn impulsive Handlungen getadelt werden.)*
7. *Impulsiv und selbstschädigend (Impuls-Kontroll-Störungen, die ein überdauerndes Erlebens- und Verhaltens-Muster darstellen, impulsive Handlungen ohne Berücksichtigung der Konsequenzen, z. B. bei Drogen-Gebrauch oder Diebstahl, und autoaggressives, selbstverletzendes Verhalten).*
8. *Suizid-Drohungen und Versuche (Trennungen, aber auch zu viel Nähe können als bedrohlich erlebt werden und zu suizidalen Krisen führen).*

Borderline bezeichnet ein Grenz-Gebiet  
Zwischen Wahn und persönlichkeits-gestört.  
Eine Wahrnehmungs-Weise, die runterzieht,  
Zu massivem Selbst-Störungs-Bild gehört.

In sozial-emotional belastender Situation  
Können manche schwer unterscheiden:  
Ist Erleben hier real oder Wahn-Illusion?  
Klarheit des Kontaktes wird dabei leiden.

Schwer fehlt es dann, Identität zu finden:  
Wer bin ich hier im Unterschied zu dir?  
Wie soll ich mich hier verlässlich binden,  
Habe ich doch dafür kein klares Gespür?

### **Innenansicht**

Welt ist gefährlich und feindselig für mich.  
Gefahr bringt, weniger wachsam zu sein.  
Meine Schwächen zeige ich lieber nicht,  
Das brächte mir doch nichts als Ärger ein.

Ich muss stets wach sein und auf der Hut.  
Bedrohlich ist es, außer Kontrolle zu sein.  
Eher leicht reizt man mich bis aufs Blut.  
Dann raste ich aus und kaum wieder ein.

Dabei bin ich machtlos und so verletzlich.  
Brauche deine Nähe und halte sie nicht aus.  
Mein innerer Zwiespalt ist teils entsetzlich.  
Oft komme ich aus Entsetzen nicht raus.

Ich bin von Haus aus eher inakzeptabel.  
Ich werde auf jeden Fall verlassen werden.  
Wildes Benehmen ist manchmal blamabel.  
Ich kann damit meine Beziehung gefährden.  
Oft gibt es für mich nur ein Entweder-Oder,  
Ein Gut oder Böse, ein Alles oder Nichts.

Mich verzehrend in Gefühlen ich aufloder'.  
Mit deiner Unklarheit ins Herz du mir stichst.

Uneindeutigkeiten erscheinen unerträglich.  
Alles dreht sich in mir. Ich bin verwirrt total.  
Kontrolliertes Tun ist nicht mehr möglich.  
Was dann geschieht, ist mir meist egal.

Es ängstigt mich sehr, verlassen zu werden.  
Das ist wohl das Schlimmste, was es gibt.  
Ich kann mich nur noch wie wild gebärden,  
Vermute ich hier, dass man mich nicht liebt.

Hier bin ich diese. Doch dort bin ich jene.  
Gefühls-Umschwung haut total mich um.  
Jetzt ich mich noch sehr nach dir sehne.  
Im nächsten Moment bist du mir zu dumm.

Spüre ich Hass, bist du abgrundtief böse,  
Spüre ich Zuneigung, so bist du nur gut.  
Mein selbst ich in den Gefühlen auflöse.  
Ich-integer zu bleiben, fehlt Kraft und Mut.

Bei Stress zerfalle ich in etliche Personen,  
Bekomme mich selbst nicht mehr zusammen,  
Dämonen dann meine Leib-Seele bewohnen,  
Die unterschiedlichen Welten entstammen.

### **Außenansicht**

---

Ein Mensch ist nie gut und böse zugleich.  
Das würde mich erschrecken, verwirren.  
Schwarz und weiß ist es in meinem Reich.  
Die auch Grautöne erkennen, sich irren.

Statt Pole zu integrieren, wird gespalten:  
Unmöglich kann beides zugleich hier sein.  
Identitäts-Gefühl kann sich nicht entfalten.  
Der Riss in der Persönlichkeit rastet ein.

Durch ständiges Leben in den Extremen,  
Emotionale Achterbahn-Fahrt ohne Ziel,  
Sie sich die Chance zur Ankunft nehmen.  
Leben bleibt selbstzerstörerisches Spiel.

Innere Mitte zu finden sind sie gehemmt.  
Zwischen den Extremen wächst Identität.  
Andauernde Zufriedenheit ist ihnen fremd.  
Moment von Ruhe recht schnell verweht.

Beziehung wird schnell eng, zu beengt,  
Geht beim ersten Konflikt leicht verloren,  
Unbarmherzig Böses nach vorne drängt,  
Weil Balance-Kraft nie wirksam geboren.

Fehlen der eigenen emotionalen Identität  
Wird oft als chronische Leere empfunden,  
Die im lichterlohen Ausbrennen entsteht,  
Da Seele nur mit den Extremen verbunden.

Selbstverstümmelnd der Leere entkommen,  
Das Loch mit diversen Drogen zuschütten,  
Auch Ess-Süchte werden dazu genommen,  
Und Sex-Abenteuer sollen Ödnis verhüten.

Selbst-Aggression nicht, sich umzubringen,  
Sondern um festzustellen, dass man lebt.  
Ekstase soll zurück in frühe Kindheit bringen,  
Frühes Eins-Seins-Gefühl wird angestrebt.

Es herrscht ein negatives Selbst-Bild vor,  
Das leicht zu intensivem Selbst-Hass führt.  
Borderline-Gestörte oft Rollen beschwor,  
In denen er die Leere nicht mehr so spürt.

Mit Rollen wird Identitäts-Loch kompensiert.  
Eine Als-ob-Beziehung wird darauf errichtet.  
Partner werden dafür routiniert manipuliert,  
Meist gekränkt und mit zugrunde gerichtet.

Doch nur Pseudo-Nähe, Pseudo-Intimität,  
Denn wirkliche Bindung wird nicht gekonnt,  
Im Stress zerbröckelt bald Rollen-Identität,  
In der sich beide so orgiastisch gesonnt.

### **Symptom-Gruppe 1: Beziehungs-Störung**

---

Beziehungen sind zumeist unbeständig,  
Oft unangemessen temporeich, intensiv,  
Zuneigung ist wild, ekstatisch, unbändig.  
Urpötzlich wird sie schräg und geht schief.

Gestörte Person ist darauf angewiesen,  
Seelen-Loch stets durch Kontakt zu füllen,  
Gerät jedoch emotional in die Miesen,  
Soll sie Sehnsucht nach Dauer stillen.

Wer sich nicht kennt, von Leben verwirrt,  
Kann auch kaum Mitgefühl empfinden.  
In Einschätzung fremder Gefühle er irrt.  
Dauerndes Irren verhindert Verbinden.

Kommt es in Beziehung zu großer Nähe,  
Reagiert gestörte Person mit Misstrauen.  
Wenn andere sieht, was ich von mir sehe,  
Wird sie so schnell wie möglich abhauen.

Für sich sein geht nicht. Intim ist Gefahr.  
Doch Allein-Sein ängstigt, ist unerträglich.  
Geh nicht weg und komm mir nicht nah.  
Für Partner ist das auf Dauer unmöglich.

Entweder Aufwertung mit Abhängigkeit:  
Klammernd, aussaugend, unersättlich.  
Du bist der Größte, hab für mich Zeit.  
Vier Tage verlassen wir das Bett nicht.

Klappt nicht mehr dieser Bindungs-Trick,  
Wird mit Selbst-Schädigung gedroht:  
Gehst du, nehme ich mir einen Strick.  
Partner-Verlust wirkt wie der eigene Tod.

Oder Abwertungs-Klima stellt sich ein:  
Nur weil du was wolltest, warst du nett.  
Du musst schon meiner Meinung sein,  
Sonst gehe ich mit dir nicht mehr ins Bett.

### **Symptom-Gruppe 2: selbstzerstörerische Impulsivität**

---

Aktionismus: ungebremst, überschießend,  
Impulsivität, die als Spontaneität besticht,  
Doch kaum Bewegung, ruhig und fließend,  
Innehalten, Muße, Stille bemerkt man nicht.  
Impulsivität in mindestens zwei Bereichen,  
Die im Grunde selbst-zerstörerisch sind.  
Gewohnheits-Muster will nicht weichen.  
Für Destruktion ist gestörte Person blind.

Alkohol- und Essmarathon plus Drogen,

Bulimie, Mager-, Kauf- und Spiele-Sucht,  
Sexuelle Sprunghaftigkeit und verlogen:  
Verhalten trifft Partner mit voller Wucht.

Sie leben nur von Moment zu Moment.  
Beständiges, Verlässliches gibt es nicht.  
Von ihrer Geschichte sind sie getrennt.  
Welt-Sicht wechselt im Stimmungs-Licht.

Für sich selbst wie andere unberechenbar  
Werden sie innerlich in Stücken gerissen.  
Beziehungs-Sehnsüchte werden nie wahr.  
Echte Liebe sie so für immer vermissen.

### **Symptom-Gruppe 3: Stimmungs-Schwankungen**

---

Grund-Stimmung nicht ruhig, kontrolliert,  
Sondern überaktiv, nicht zu unterdrücken,  
Oder Stimmung sich im Trüben verliert:  
Pessimistisch-zynisches Welt-Abrücken.

Die Gefühls-Lage ist und bleibt instabil.  
Stimmung schwankt von Freude zu Angst,  
Niedergeschlagene Reizbarkeit im Spiel,  
Stets Grund-Gefühl, dass du nicht langst.

Das wird meist wenige Stunden anhalten.  
Je nachdem, wie das Umfeld sich verhält.  
Kaum ein konstruktives Mitwelt-Gestalten.  
Meist reagiert man in vorgegebener Welt.

Miese Seiten werden in die Welt projiziert:  
Überall Arsch-Löcher, gestrauchelte Typen.  
Im Drogen-Rausch man sein Maß verliert.  
Man zählt sich zu Modischen und Hippen.

### **Symptomgruppe 4: Unangemessene Wut**

---

Reizendes schlägt oft in Gereiztheit um.  
Schluss mit lustig, will die Seele da sagen.  
Was vorher klug war, wird plötzlich dumm.  
Der soll das nur nochmal zu sagen wagen.

Ein unangemessener und intensiver Zorn  
Steht in keinem Verhältnis zur Frustration.  
Zustand ist erschreckend und verworr'n:  
Gewalt im Handeln, in Worten und Ton.

Wilder Jäh-Zorn spült Selbst-Kontrolle fort.  
Was anderen geschieht, wird scheißegal.  
Die Beziehung erscheint als Leidens-Ort.  
Du allein bist Grund für unsägliche Qual.

Jäh-Zorn-Ausbruch nicht vorherzusehen.  
Eben sah es doch noch normal hier aus.  
Betroffen sind meist die, die nahestehen.  
Verzweiflung treibt sie aus Beziehung raus.

### **Symptom-Gruppe 5: Selbst-Verletzung**

---

Glühende Zigarette auf Haut ausdrücken,  
Die Arme mit scharfer Klinge aufritzen,  
Sich in harte Rausch-Zustände schicken,  
All das scheint den Gestörten zu nützen.

Für Borderline-Störung charakteristisch  
Ist Verstümmeln und Selbst-Zerstören.  
Für Momente ich Leere in mir weg wisch',  
Muss die Selbst-Hass-Tiraden nicht hören.

Selbst-Tötungs-Versuch soll nicht gelingen,  
Sondern feststellen helfen, dass man lebt,  
Man will sich zwar nicht gezielt umbringen,  
Doch im Vollzug dessen der Leib erbebt.

Extremes schafft Ablenkung von Leere.  
Einsamkeit wird zeitweilig mal überspielt.  
Selbst-Hass gegen den Körper ich kehre.  
Schmerz macht, dass Gestörte sich fühlt.

### **Symptom-Gruppe 6: Fehlendes Identitäts-Gefühl**

---

Leben ohne konstantes Identitäts-Gefühl,  
Für Nicht-Gestörte schwer vorzustellen.  
Nichts ist je verlässlich, sicher und stabil.  
Wie sehr kann das unser Leben vergällen.

Unklarheit mindestens in zwei Bereichen.  
1. Wer bin ich? Wie ist mein Bild von mir?  
2. Was möchte ich im Leben erreichen?  
3. Wogegen bin ich im Leben und wofür?

4. Wer und wie sollen mir Freunde sein?  
5. Auf welche Sexualität will ich hinaus?  
6. Auf welchen Beruf lasse ich mich ein?  
7. Was macht mich tief im Wesen aus?

Selbst-Bild ist nur aktuell zu bestimmen,  
Muss stets wieder neu errungen werden.  
Bilder mit Stimmungen verschwimmen.  
Klare Identität ist im Sein nicht zu erden.

Alles fließt, ist unecht, vorübergehend,  
Man macht sich und anderen was vor.  
Unmöglich ist, das wer zu sich stehend,  
Der sein Gespür für sein Selbst verlor.

### **Symptom-Gruppen 7 und 8: Selbst-Wert-Mangel und Angst**

---

Viel Einsamkeit, Leere und Langeweile,  
Gemischt mit Idee, nichts wert zu sein.  
Weiß ich nicht, wie ich mir zu Hilfe eile,  
Bricht recht bald mir der Selbst-Wert ein.

Drogen und Ritzen kann wenig lindern,  
Druck auf das Dasein ist riesengroß.  
Verlassen-Werden: nicht zu verhindern.  
Einsam sein ist ein unerträgliches Los.

Allein-Sein reaktiviert panische Ängste,  
Die man einst als Kleinkind erfahren hat.  
Dass die Kindheit vorbei ist, nur denkst'e.  
Grauen von einst findet im Inneren statt.

Von dort ist es nicht weit zur Depression  
Oder zur Psychose mit offenem Wahn.  
Hilfreich für Borderline-Gestörte schon,  
Wenn ich als Externer Krankheit errahn.

### **Entstehungs-Hintergründe**

---

Mensch lebt im psychischen Grund-Konflikt  
Von Autonomie hier, Verbundenheit dort.  
Konflikt zu lösen, nicht immer uns glückt.  
Manchmal reißt eine Seite uns mit sich fort.

Dann sind wir frei, doch nicht verbunden.  
Statt Wahlfreiheit stellt Haltlosigkeit sich ein.  
Einseitig kann Seelen-Welt nicht gesunden.  
Zugleich frei und verbunden gilt es zu sein.

Oder wir binden uns an andere zu eng,  
Übernehmen Muster, Meisen und Moral.  
Das geht nur, wenn ich Eigenes verdräng.  
Ich selbst zu sein wird dadurch zur Qual.

Biologische Verbindung endet mit Geburt.  
Psycho-soziale Bindung ist viel fragiler.  
Manchmal findet Kind keine Seelen-Furt,  
Findet keinen passenden Gegenspieler.

Vielleicht ist Mutter so borderline-gestört,  
Dass sie Unfähigkeit aufs Kind überträgt.  
Oder Kind ihr die erhoffte Freude verwehrt,  
So dass kalter Hass in der Mutter sich regt.

Ist die Mutter derart von sich überfordert,  
Hat selbst als Kind nie genug Halt erlebt,  
Weiß sie nicht, wie man sich Hilfe ordert,  
Elends-Schwert über dem Kinde schwebt.

Vielleicht fühlt sich Mutter nicht viel wert,  
Braucht das Kind, um sich aufzuwerten,  
So dass sie mit Kind als Eigentum verfährt,  
Was dessen Entwicklung wird gefährden.

Autonomie ist ein Lern-Prozess des Kindes,  
Das sich löst aus Verbundenheit mit Mutter.  
In vielen Schritten zum Eigenen findet es,  
Ist Familie intakt, Mutter-Seele in Butter.

Loslassen ist ein Lern-Prozess der Mutter,  
Die sich löst aus Verbundenheit mit Kind.  
Sie gibt Kindern gutes Erkundungs-Futter,  
Schutz und Wärme, wenn müde sie sind.

Loslassen ist zentraler Ausdruck von Liebe.  
Klammern am Kind ist egoistisch schwach.  
Hoffnung, dass Bindung ewig gleich bliebe,  
Ruft zerstörerisches Handeln in uns wach.

Mitwelt erkunden, Rückkehr in Sicherheit,  
Täglich mutiger, mit Trennung im Klaren:  
So lernt Kind etwa nach drei Jahren Zeit,  
Identität trotz Frustrationen zu bewahren.

Klammert Mutter sich zu sehr ans Kind,  
Weil es Kind braucht, um Liebe zu spüren,  
Erkundungs-Chancen unterbunden sind.  
Zu Eigenständigkeit kann das nicht führen.

Oder weiß die Mutter nichts anzufangen  
Mit dem saugenden, schreienden Wesen,

Muss das Kind um sein Leben bangen,  
Kann sich nicht sicher von Mutter lösen.

Verschlungen oder verlassen werden:  
Beides macht dir, Kind, mächtig Angst,  
Wird massiv den Selbst-Wert gefährden  
Mit Grund-Gefühl, dass du nicht langst.

Verantwortung für ein Kind macht Angst.  
Wer Nähe nicht kennt, fühlt sich erdrückt.  
Ich kann dir nicht geben, was du verlangst.  
Zurückweisung macht das Kind verrückt.

Doch wehe, Eltern-Kontakt ist chaotisch,  
Unklar, widersprüchlich, unberechenbar:  
Mal vernachlässigend, mal despotisch,  
Mal behütend, mal, als ob da keiner war.

Dann wird Verwirrung zu Lebens-Prinzip.  
Nicht mal auf sich selbst ist noch verlass.  
Magst du mich nicht, hab ich mich nicht lieb.  
Lieblos ich Anschluss ans Leben verpass.

Klappt Bindung nicht, gelingt kein Trennen,  
Wird Eltern-Chaos nach innen genommen.  
Unsicher wir uns nicht klar lösen können  
Und zugleich nicht zu Bindungen kommen.

Kind wird so nie frei, gefühls-unabhängig,  
Lernte es doch nicht, Intimität zu ertragen.  
Nähe-Gefühl bleibt aus und schwergängig.  
Zu enger Kontakt macht meist Unbehagen.

Bei derart gestörter erwachsener Person,  
Kaum dass sie mit mehr Nähe konfrontiert,  
Steigt Angst vor Selbst-Vernichtung schon.  
Furcht, verlassen zu werden, sie regiert.

Oder Borderline-Gestörte fühlt sich erdrückt,  
Hat Mutter ihr einst kaum Freiraum gelassen,  
Falls jemand ihr freundlich zu nahe rückt.  
Statt Liebe empfindet sie nur noch Hassen.

Angst und Hass legen sich so dazwischen,  
Dass tiefere Beziehung nicht reifen kann.  
Andere Gefühle zumeist sie auswischen.  
Hass und Angst schlagen Gestörte in Bann.

Können Gefühle nicht verfeinernd reifen,  
Reift ein Großteil der Persönlichkeit nicht.  
Borderline-Kranke sind als die zu begreifen,  
Aus denen oft zweijähriges Wesen spricht.

Es fehlt ihnen an Erfahrung von Konstanz.  
Unfähig, gut und schlecht zu integrieren.  
Unfähig zur Einfühlung und zu Resonanz  
Sie haltloses, verwirrendes Leben führen.

Eindeutige Botschaften, klare Gedanken,  
Mitgefühl und Sicherheit in Bezogenheit  
Gibt es wenig, stattdessen viel Schwanken,  
Chaos, Durcheinander und Verlogenheit.

Von Gefühlen und Situationen mitgerissen,  
Jetzt zugewandt, gleich danach abgedreht,  
Wird Beziehung zu anderen verschlissen.  
Kein festes, haltendes Band so entsteht.

Spaltung aus Kinder-Zeit blieb erhalten.  
Ein Mensch ist total gut oder schlecht.  
Bei Frust nur noch Hass-Gefühle walten.  
Wer vorher gut war, ist nicht mehr recht.

So gibt es für sie – je nach Situation –  
Nur die Guten, die zu bewundern sind,  
Oder aber, bestimmt der Hass den Ton,  
Wird man für vergangenes Gutes blind.

Durch unbewusstes Personen-Spalten  
In grundgute und abgrundtief Miese,  
Ist Sein ohne Selbst-Kern auszuhalten.  
Diese Störung ist schon eine sehr fiese.

Das Tragische ist: Rational ist das klar.  
Borderline-Gestörte sind oft nicht dumm.  
Doch Wertung nehmen Gefühle wahr.  
Um deren Kraft kommt keiner herum.

Gefühle sind nur durch Gefühl zu wandeln.  
Der Verstand allein reicht dafür nicht hin.  
Es geht darum, integrierter zu handeln,  
In dem intensiv fühlend bei Sinnen ich bin.

Borderliner kann kaum Gefühle spüren.  
Weil Fühlen als Kind zu schmerzhaft war,  
Kann die Rest-Gefühle kaum kontrollieren,  
Weil Kontroll-Erfahrungen fehlen offenbar.

Gefühl ist Ergebnis von Lern-Prozessen,  
Verfeinerndes Zusammenspiel im Kontakt.  
Wer niemals Kontakt-Sicherheit besessen,  
Sanfte Kontrolle der Gefühle nicht packt.

Kontrolle meint, alle Gefühle zu spüren,  
Zugleich soziale Situation zu erfassen,  
Und entweder den Ausdruck kontrollieren  
Oder sich in Emotionen fallen zu lassen.

---

#### **Ausweg: Und statt Entweder-Oder**

Kontakt-Sicherheit und Gefühls-Kontrolle,  
Das gilt es jetzt nachträglich zu erwerben.  
Wir lassen uns ein, spielen keine Rolle,  
Auch wenn Angst sagt, dass wir sterben.

Zu leben erfordert, durch Tode zu gehen,  
Durch kleine Tode hin zu neuen Geburten.  
Segensreich, wenn andere zu uns stehen,  
Uns die Lebens-Loipe ein wenig spurten.

Weg weist von Entweder-Oder zum Und.  
Gegenteil schließt das andere nicht aus.  
Leben ist real widersprüchlich und bunt.  
Aus Widerspruch kommt man nie heraus.

Mensch ist nicht entweder gut oder böse.  
Jeder hat mit seinen Schatten zu kämpfen.  
Nur durch Erkennen ich mich davon löse,  
Ich kann Böses nicht töten, aber dämpfen.

Ich mag dich, auch wenn in dich kritisiere.  
Kritik zeigt dir: „Ich bin an dir interessiert.“



Verzeih, wenn ich mal die Geduld verliere.  
Ich mag auch den, der Geduld mal verliert.

Zu leben ist oft ein paradoxes Geschehen.  
Wichtiges im Leben ist meist nicht schlicht.  
Man kann sich sein Schwächen vergeben.  
Ohne vergeben zu können, lebt man nicht.

Ich kann anfangen, mir selbst Eltern zu sein,  
Das Kind in mir zu schützen und zu trösten.  
Ihm und den Eltern das Elend zu verzeih'n,  
Bis dass sich Schmerzen in Tränen auflösen.

## **Dissoziale Persönlichkeits-Störung**

*Diese Persönlichkeits-Störung ist gekennzeichnet durch Missachtung sozialer Verpflichtungen (verantwortungsloses antisoziales Verhalten) sowie Missachtung der Rechte anderer (kommen häufiger als im Bevölkerungs-Durchschnitt mit dem Gesetz in Konflikt) und durch ein herzloses Unbeteiligtsein an Gefühlen für andere (hohes Eindenkungs-Vermögen, aber kaum Einfühlungs-Vermögen). Zwischen dem Verhalten und den herrschenden sozialen Normen besteht eine erhebliche Diskrepanz. Das Verhalten erscheint durch nachteilige Erlebnisse einschließlich Bestrafung nicht änderungsfähig (kaum zu therapieren). Beziehungen zu anderen Menschen werden eingegangen, sind jedoch nicht stabil. Es besteht*

- *eine geringe Frustrations-Toleranz*
- *eine niedrige Schwelle für destruktiv-aggressives, auch gewalttätiges Verhalten*
  - *eine ständige Reiz- und Risiko-Suche,*
- *eine Neigung, andere zu beschuldigen und die psycho-soziale Verantwortung von sich fortzuweisen*
- *ein gutes Durchsetzungs-Vermögen bis hin zum Über-Leichen-Gehen*
- *eine Neigung, vordergründige Rationalisierungen für das Verhalten anzubieten, durch das die betreffende Person in Konflikt mit der Gesellschaft geraten ist.*

Bei diesen Menschen besteht das Leiden  
Darin, dass sie ihre Mitwelt nicht sehen,  
Sozial oder antisozial nicht unterscheiden,  
Bindung nicht als notwendig verstehen.

Sozial ist, wenn ich auf mich sowie auf  
Mitwelt im Großen und Ganzen schaue.  
Wenn ich mich mit dir zusammen rauf,  
Ohne dass ich dich strafe und verhaue.

Sozial ist, wenn ich mich einfühle in dich,  
Deine wie meine Bedürfnisse beachtend.  
Nicht denke: Was interessierst du mich?  
Mir ist egal, ob andere verschmachtet.

Sozial ist, wenn ich an Nachfahren denke,  
Die Zukunft der Menschheit einbeziehe,  
Bewusstsein auf unsere Mitwelt lenke,  
Nicht in Verantwortungslosigkeit fliehe.

Sozial ist, wenn ich mit anderen fühle,  
Ihre Freuden und auch ihr Leid begreife,  
Nicht nur nach Macht und Status schiele,  
Im Miteinander gemeinschaftlich reife.

Antisozial ist, wenn ich all dies negiere,  
Mich einen Dreck um andere kümmere,  
Einfühlenden Bezug zur Mitwelt verliere,  
Alles nach meinem Belieben zertrümmere.

Regel im Zusammensein wird missachtet,  
Nicht weil man originell und besonders ist,  
Sich hier künstlerisch abzuheben trachtet,  
Sondern weil man bar jeder Einfühlung ist.

Man ahnt, wie man andere quälen kann,  
Doch kann deren Qual nicht nachempfinden.  
Man denkt sich ein in andere irgendwann,  
Doch dies wird niemals in Liebe münden.

Man hat auf Mitwelt nur eine Perspektive.  
Sicht ist verkümmert auf ich, ich und ich.  
Auch wenn in Falle der Isolierung ich liefе,  
Bleibe ich stets nur bezogen auf mich.

---

### **Innenansicht**

Ich weiß nicht, was du denkst und fühlst.

Das interessiert auch nicht sonderlich.  
Kaum Rollen du in meinen Leben spielst.  
In dem gibt es nur mich, mich und mich.

Über Gesetz, Abmachung, Schranken,  
Was alle angeht und gut für Zukunft ist,  
Mache ich mir nicht geringste Gedanken.  
An andere zu denken: weichlicher Mist.

Rechte anderer muss man nicht achten.  
Mich hat auch keiner als Kind beachtet.  
Ich hab gelernt, Mitwelt so zu betrachten,  
Dass jeder nach seinem Vorteil trachtet.

Klar wurde ich schon mal festgenommen,  
Das erste Mal, als ich grad' vierzehn war.  
Habe zu Hause dafür Prügel bekommen:  
Lass dich nicht erwischen! Ist das klar?

Ich bin dadurch raffinierter geworden.  
Lass mich doch nicht wieder verhauen.  
Passe darauf auf, dass wir nicht morden,  
Wenn wir andere betrügen und beklaunen.

Sollen andere sich mit Arbeit abplagen.  
Sollen andere ihre Schulden begleichen.  
Ich kann derartige Fron nicht ertragen.  
Illegal kann man hier viel mehr erreichen.

Ich habe begriffen: Man muss gut lügen,  
Sorgsam auf seinen Zugewinn achten,  
Muss fälschen zu seinem Vergnügen,  
Die Gegner zu übervorteilen trachten.

Was kümmern mich soziale Normen,  
Mit Weichheit wird man hier nicht alt,  
Gesetze des Überlebens mich formen.  
Ich setze mich durch mit roher Gewalt.

Was ich getan, muss ich nicht bereuen.  
Mache ich es nicht, machen es andere.  
Wieso soll ich mich zu stehlen scheuen,  
Solange ich nicht ins Gefängnis wandere?

Andere zu misshandeln und kränken  
Besser, als wenn man mich misshandelt.  
Mit zu viel Gefühlen und zu viel Denken  
Man sich nur sein Leben verschandelt.

Verprügelt wurde ich als Kind schon genug.  
Drohend kannst du mir nicht imponieren.  
Leben ist bestimmt von Kampf und Betrug.  
Doch du willst das einfach nicht kapieren.

Sieh mich nicht schief von der Seite an.  
Sonst gibt es gleich was auf die Fresse.  
Du meinst, dass ich nicht gut reden kann.  
Klar, ich bin doch nicht von der Presse.

Ich werde leicht wild. Habe wenig Geduld.  
Dafür kannst du mich ruhig bestrafen.  
Am Elend ist nur die Gesellschaft schuld,  
Die Beamten, die fortwährend schlafen.

Nur wegen dem Hartz-Vier gehe ich klauen.  
Davon kann man nicht leben und sterben.  
Die, die für uns die Gefängnisse bauen,  
Wollen uns nur unser Leben verderben.

Man sagt, ich hätte als Kind auch geklaut,  
Hätte Schule geschwänzt, sei fortgelaufen,  
Hätte zerstört, gelogen, viel Mist gebaut,  
Wollte immer gern teure Sachen kaufen,

Hätte erwischt Besserung versprochen,  
Was aber nie längere Zeit angehalten.  
Hätte stets die Versprechen gebrochen.  
Strafen wirkungslos ab von mir prallten.

Der Staat kann von mir nichts erwarten.  
Gesetze sind meist zum Übertreten da.  
Gläubiger können auf Geld gern warten.  
Dass ich zuschlug, dem recht geschah.

Bin ich erst besoffen, ist mir alles egal.  
Koks kann ich mir nicht immer leisten.  
Mich interessiert es nicht, ob etwas legal.  
Ich bin eben nicht so eng wie die meisten.

Sachen lassen sich am besten ausmachen  
Mit Macht, Drohen, Gewalt, List und Zwang.  
Wer das nicht kann, hat kaum was zu lachen.  
Zum Überleben hier geht es nur dort entlang.

Jeder muss schon auf sich selbst aufpassen.  
Wir alle leben in einem Mitwelt-Dschungel.  
Ich setz mich durch. Du kannst dich verlassen.  
Gewitztheit hilft, Seilschaften und Gekungel.

Die anderen überwältigen mich sicherlich,  
Komme ich ihnen nicht überraschend zuvor.  
Was besprochen wurde, ist dann unwichtig.  
Die Hauptsache ist, dass ich hier nicht verlor.

Lügen und Betrügen sind nichts Schlechtes,  
Wenn man sich nicht dabei erwischen lässt.  
Ich selbst bestimme, was für mich Recht ist.  
Ich halte immer an meinen Maßstäben fest.

Bin ich ungerecht hier behandelt worden,  
Kann ich mir jederzeit Recht verschaffen,  
Würde gegebenenfalls dafür auch morden,  
Mache für Moral mich hier nicht zum Affen.

Versprechen einzuhalten, ist nicht wichtig.  
Man muss auch nicht Schulden begleichen.  
Ich allein entscheide, was falsch oder richtig,  
Tue alles dafür, meine Ziele zu erreichen.

Wer schwach ist, hat es nicht anders verdient,  
Als dass man sich flugs seiner ermächtigt.  
Das Dasein ist hierarchisch eingeschient.  
Nur wer stark ist, ist auch wirklich berechtigt.

Stoße ich andere Menschen nicht herum,  
Werde ich von anderen herumgestoßen.  
Ich unterwerfe mich nicht, bin nicht dumm.  
Man muss als erster auf andere los geh'n.

Ich hab' nie Skrupel, mach' mir nie Sorgen,

Bisher bin ich ungestraft davongekommen.  
Diebstahl heißt bei mir: sich was borgen,  
Nur dass denen das auf Dauer genommen.

Was andere von mir denken, ist mir egal.  
Ich mache mir mein Leben sehr angenehm.  
Wer nicht für sich sorgt, hat keine Wahl.  
Doch das ist dann niemals mein Problem.

### **Dissozialität als Verantwortungslosigkeit**

---

Verantwortlich nur, wer Einfühlung hat.  
Einem kalten Geist ist Menschheit egal.  
Ethik findet zentral im Gefühls-Leben statt.  
Mitfühlend erfühlt man der anderen Qual.

Es sitzen diese antisozialen Gestörten  
Nicht nur in unseren Gefängnissen ein,  
Oft sie in Führungs-Etagen gehörten,  
Dürfen dort ganz legal antisozial sein.

Großbanker zu sein, ist der ideale Job,  
Sich im Antisozialen voll auszutoben.  
Niemand sagt denen energisch Stopp.  
Mit Prämien meist die Vorstände loben.

Kapitalistische Geld-Wirtschaft ist ideal,  
Dass manch Antisoziale erfolgreich sind.  
Betriebs-Wirtschafts-Studium: erste Wahl  
Für schlaues, emotional betrogenes Kind.

Sie zeigen keine Reue nach Missetaten.  
Reue als Gefühl setzt Mitgefühl voraus.  
In Schuld-Gefühl sie nicht hineingeraten.  
Beziehungs-Gefühl reicht dafür nicht aus.

Sie scheißen auf Regeln, Konsens, Moral.  
Nur Eigenvorteil hält sie wach in der Welt.  
Was Menschheit geschieht, ist ihnen egal.  
Es geht um mehr Macht und um mehr Geld.

Schuld und Verantwortung: leere Worte,  
Sind mit keinerlei Erfahrung verbunden.  
Egal, ob ich Missbrauch oder Mord seh',  
Mitleid damit wird in mir nicht gefunden.

Auf dich will ich nicht Rücksicht nehmen.  
Ich weiß doch gar nicht, was du brauchst.  
Kann mich nicht bei Versagen schämen,  
Höre nur, dass du schimpfst und fauchst.

Leben muss ein wenig gefährlich sein.  
Wer nichts wagt, hat auch keine Freude.  
Wer stirbt, wird schon entbehrlich sein.  
Unter Gedanken an Tod ich nicht leide.

Leben hat für mich viel von einem Spiel.  
Schmerz, Elend, Angst macht mir wenig.  
Unterhaltsam, charmant scherze ich viel.  
Ich bin so häufig auf Partys der König.

Ohne Risiko-Handeln fühle ich mich leer.  
Starker Mensch braucht starkes Erleben.  
Was es dir macht, interessiert nicht sehr.  
Hauptsache ist, du bist stets mir ergeben.

Richter hat mich zum Psychiater geschickt.  
Der hat mich getestet, mit mir lange geredet.  
Mir Macke anhängen, ist ihm nicht geglückt,

Bin weder Schizo noch manisch verblödet.

Der wollte mir einreden, ich sei sehr gestört,  
Hätte eine antisoziale Störungs-Vollmeise.  
Derart von mir zu denken, hat mich empört.  
Auf solch ärztliche Unterstützung ich scheiße.

---

### **Instrumentell-dissoziales Verhalten**

Vor allem auf Geld, materielle Werte  
Sowie auf Macht bin ich ausgerichtet.  
Skrupel war noch nie mein Gefährte.  
Auf Macht wird keinesfalls verzichtet.

Mein Selbst-Vertrauen ist groß und stark.  
Mich zu wandeln habe ich nicht nötig.  
Erschütterte mich etwas bis ins Mark,  
Dem Schicksal die Stirn weiter böt' ich.

Man sagt, ich hätte null Einfühlungs-Kraft.  
Schuld und Angst seien mir eher fremd.  
Mit Drohungen habe ich vieles geschafft.  
Was ich will, nehme ich mir ungehemmt.

Beziehungen sind bei mir kaum stabil.  
Ich will mich nicht sinnlos beschränken.  
Wer wie ich so viel hat, gibt vielen viel.  
Was macht da das bisschen Kränken.

---

### **Impulsiv-feindseliges Verhalten**

Ich kann mich nicht stets kontrollieren.  
Was mir zu viel wird, ist einfach zu viel.  
Dann muss ich Beherrschung verlieren.  
Das ist eben mein Persönlichkeits-Stil.

Ich bin impulsiv und handle spontan,  
Geht mir hier mal was gegen den Strich.  
Ich habe das mit vollster Absicht getan.  
Anders als derart lief das für mich nicht.

Ärgere ich mich, liegt es auf der Hand,  
Dass man mich bedroht und provoziert,  
Dass, wer mit dem Rücken zur Wand,  
Schon mal gerechte Wut in sich spürt.

Bevor mich andere überfallen, schlagen,  
Überfalle und schlage ich lieber selber,  
Die werden sich bei mir nichts wagen.  
Ich bin Schlachter. Die sind die Kälber.

Schau mich nicht blöd von der Seite an,  
Ich kann kritische Blicke nicht ertragen.  
Ich mich kämpfend durchsetzen kann,  
Platzt mir hier mal wieder der Kragen.

Von wegen nach- und im Voraus denken.  
Lange zu grübeln, ist nicht meine Sache.  
Mich zu bekehren, kannst du dir schenken,  
Dieweil ich doch über Moral nur lache.

Ich scheiß auf deine und meine Sicherheit.  
„No risk, no fun.“, das ist meine Devise.  
Es lebe die Verantwortungslosigkeit.  
Wenn schon mies, dann richtig miese.

---

### **Ängstlich-aggressives Verhalten**

Bin unscheinbarer Mensch von nebenan.  
Und wirke eher ängstlich zurückgezogen.

Den Teufel in mir man nicht ahnen kann  
Und das Kind, das um Freude betrogen.

Normalerweise bin ich auffällig friedlich.  
Man erlebt mich zumeist als schüchtern.  
Was in mir brodelt, das sieht man nicht.  
Und auffallen möchte ich hier nicht gern.

Doch in mir brodelt ein wilder Vulkan  
Aus Zorn und aus ungezügelter Gewalt.  
Darin rächt sich, was man mir angetan.  
Dann ist mir egal, mach ich andere kalt.

Wehe, es wird Schwelle überschritten,  
Wehe, Verletzung wird wieder wach,  
Dann leiden andere, was ich erlitten,  
Dann gebe ich keiner Bitte mehr nach.

Ich verletze dich und bereue nichts.  
Für die Opfer habe ich null Mitgefühl.  
Auch langjährige Strafe des Gerichts  
Macht mir nichts, lässt mich eher kühl.

### **Entstehungs-Hintergründe**

---

Die antisozial gestörten Persönlichkeiten  
Kommen oft aus Familien, die zerrüttet.  
Störungen meist schon Eltern begleiten.  
Müllkübel wird auf die Kinder geschüttet.

Fehlende Liebe der Bezugs-Personen  
Macht, so fanden Forscher, antisozial.  
Solange wir Lieblosigkeit hier belohnen,  
Erschafft Gesellschaft selbst die Qual.

Natürlich kann man da leichthin sagen:  
Wie die Eltern wird das Kind antisozial.  
Eltern das Miese per Modell übertragen.  
Kind hat noch nicht die Freiheit der Wahl.

Neigten die Mütter zum Alkoholismus,  
Zur Vernachlässigung oder Impulsivität,  
Bekommt auch Kind oft Hacken-Schuss.  
Es ungut um dessen Leib-Seele steht.

Herrscht in Eltern-Häusern rohe Gewalt  
Oder Gewalt in subtil verbalen Formen,  
Übernimmt das Kind das Verhalten halt.  
Eltern-Vorbilder erschaffen die Normen.

Vernachlässigung und Mangel an Liebe,  
Lösung von Konflikten eher mit Brutalität,  
Als Mittel zur Behauptung meist Hiebe:  
Antisoziale Persönlichkeit entsteht.

Woran soll sich Kind denn orientieren,  
Wenn Prügel-Strafe für Eltern normal.  
Blick für Soziales Kinder so verlieren.  
Mitgefühl wird ihnen dabei scheißegal.

Sind die größeren Geschwister kriminell,  
Sind sie für Jüngere wirksames Modell.  
So lernen diese unbewusst und schnell.  
Sind unversehens bald auch kriminell.  
Ist ein Mensch dann wirklich gestört,  
Wenn er all dies in der Kindheit erlebt,  
Wenn er einer Lebens-Welt angehört,  
In der jeder nur nach Überleben strebt?

Ist Antisoziales nicht dort angemessen,  
Wo die gesamte Mitwelt gewalttätig ist?  
Solch Notwehr lässt Soziales vergessen.  
Bittere Wahrheit, illusionslos und trist.

### **Ausweg: Humane Sozialstrukturen**

---

Wahrscheinlich wirken Mitwelt und Gene,  
Also biologische und soziale Faktoren,  
Also Verletzbarkeit und Stress auf jene,  
Die ihren Bezug zum Sozialen verloren.

Mag sein, dass es ein Gen dafür gibt,  
Das antisoziales Verhalten erleichtert,  
Das verhindert, dass man andere liebt,  
Sich einfühlt, prosozial und weich wird.

Doch ein Gen-Defekt wirkt nicht allein.  
Auch Seelen-Leid muss uns geschehen.  
Dann erst wird mancher antisozial sein,  
Wird sich und andere nicht verstehen.

Die Gene kann man kaum reparieren.  
Doch Liebe kann man ins Leben bringen.  
Kann als Eltern Verpflichtung kapiern,  
Kinder zu achten, nicht niederzuringen.

Die Gesellschaft fängt in der Triade an  
Zwischen Mutter und Vater und Kind,  
Die man nie aus Mitwelt entfernen kann,  
Weil sie vielfach damit verbunden sind.

Leib ist verbunden mit Luft, Wasser, Erde.  
Seele ist verbunden mit unseren Ahnen.  
Geist nur in der Kultur schöpferisch werde.  
Verbindungen uns zu Sozial-Sein mahnen.

Wir brauchen eine Gesellschafts-Moral  
Und dazu passende Wirtschafts-Form,  
In der Sozial-Sein segensreich normal,  
In liebende Mitmenschlichkeit die Norm.

Wir brauchen Wege aus jeglicher Gewalt,  
Aus herrschender Egoismus-Vorteils-Falle,  
Brauchen echten sozialen Zusammenhalt  
Und wirkliche Lebens-Chancen für alle.

Antisoziales Fühlen, Denken, Verhalten  
Darf nicht belohnt werden durch Gewinn.  
Da wir Kinder kalt zu Hyänen gestalten,  
Haben sie nur noch zu Töten im Sinn.

Kein Kapitalismus, keine Eltern-Gewalt,  
Vernachlässigen, Missbrauch, Quälen,  
Keine Diktatur mehr, grausam und kalt.  
Partnerschaft, Freiheit, Liebe wir wählen.

Dissozialität, deine Persönlichkeits-Störung  
Spiegelt mir oft auch meine Lieblosigkeit,  
Begegne ich dir mit Distanz und Empörung,  
Deinen Urschmerz nicht zu spüren bereit.



## Störungen des Selbst-Wertes

*Der Selbst-Wert dieser Menschen wird zu hoch oder zu niedrig angesiedelt, so dass sie entweder andere unterdrückend unfähig zu gleichberechtigter Partnerschaft und demokratischen, gewaltfreien Verhalten sind oder sich anderen Menschen und repressiven, entwicklungs-feindlichen Normen zu sehr unterwerfen.*

*Man könnte auch die narzisstische Persönlichkeits-Störung den Selbst-Wert-Störungen zurechnen.*

*Wegen der Komplexität narzisstischer Störungen und zugleich ihrer Vernachlässigung in der gegenwärtigen Störungs-Diskussion habe ich zu dieser Störung einen eigenen Gedicht-Zyklus geschrieben.*

---

### Ausflug ins Selbst

Je nach Beziehungs-Erfahrung gelangt Kind,  
Zum Selbst, das entweder falsch oder wahr.  
Im wahren Selbst Menschen imstande sind,  
Echtes Bedürfnis zu leben auch bei Gefahr.

Wollen und Nicht-Wollen ist wahrzunehmen  
Und beides wird, wo möglich, frei artikuliert.  
Man wählt nicht nur Wege, die bequemen,  
Sondern wählt den, der zu uns selber führt.

Mit einem wahren Selbst gut ausgestattet  
Wird unabhängig man von Hass oder Liebe.  
Mit falschem Selbst ihr verloren euch hattet.  
Nichts, wer man in Wahrheit ist, dann bliebe.

Wahres Selbst ist stets auf Mitwelt bezogen,  
Die uns zwar beeinflusst, doch nicht bestimmt.  
Die von uns zum Teil wird zurechtgebogen,  
Auf dass sie ein wenig mehr für uns stimmt.

Wir haben Macht, doch sind nicht allmächtig.  
Mit falschem Selbst sind wir nie gut genug.  
Mit geschönten Selbst bin niemals echt ich.  
Tarn-Selbst lebt vom Bluff und Selbst-Betrug.

Mit falschem Selbst wird sich aufgebläht,  
Um alles Falsche derart zu überspielen.  
All die Schwachpunkte unserer Identität,  
Müssen wir tarnen, dürfen wir nicht fühlen.

Wahres Selbst verfügt über viele Facetten:  
Hat genaue Vorstellung von eigener Person.  
Einmaliges Selbst-Wert-Gefühl wir hätten,  
Wie wir erleben, agieren, wissen wir schon.

Das Selbst ist Träger menschlicher Würde.  
Selbst fasst ein einmaliges Sein zusammen.  
Selbst bedeutet Freiheit und Herkunfts-Bürde.  
Selbste besonderer Erfahrung entstammen.

Immer wird es in uns Selbst-Anteile geben,  
Verleugnet, verborgen, da sie nicht gefallen.  
Je geschwächer unser Selbst-Wert-Erleben,  
Desto mehr wir auf Selbst-Betrug reinfallen.

Das Selbst wird jedem von uns mitgegeben  
Und auch durch äußere Einflüsse mit geformt.  
Es zeigt Möglichkeit und Grenze im Leben.  
Es ist stets individuell, ist niemals genormt.

Dem Selbst, das wird sind, kommen wir näher,  
Wenn wir Verantwortung für uns übernehmen,  
Wir zur Einmaligkeit stehen mehr und mehr,  
Aufhören, uns unseretwegen zu schämen.  
Gestörtes Selbst entwickelt einen Charakter,  
Um die Defizite dieses Selbst zu beschützen.  
Charakterfixiert wird das Dasein vertrackter,

Weil wir kein freudiges Selbst mehr besitzen.

Ein Mensch kann in fast allen Lebens-Lagen  
In guter Übereinstimmung mit sich existieren  
Oder muss entfremdet an sehr vielen Tagen  
Unzufrieden mit sich sein Leben ausführen.

Wir müssen uns an keine Vorgaben halten,  
Müssen keinen starren Charakter ausbilden,  
Übereinstimmend mit uns selbst wir gestalten  
Charakterfrei ein Leben in Liebes-Gefilden.

Echt oder unecht sein, das ist hier die Frage.  
Komme ich bei mir an? Gehe ich fort von mir?  
Erscheint mir, wie ich bin, als lästige Plage  
Oder öffne ich zu meinem Selbst mir die Tür?

## **Gestörtes Selbst und Ich-Fähigkeiten**

---

Für seine Ich-Leistungen ist von uns jeder  
Selbst verantwortlich, weil sie zu erwerben.  
Welche will ich fördern, welchen ans Leder?  
Das Ich ist gelernt. Das Selbst wir ererben.

Ich-Fähigkeiten werden in Sein erworben,  
Entwicklung wird gefördert oder behindert.  
Durch Manipulation werden sie verdorben,  
Wird Wille zum Selbst-Bezug gemindert.

Ich-Fähigkeiten unterliegen dem Willen.  
Zu welcher Anstrengung sind wir bereit?  
Wessen Interessen wollen wir erfüllen?  
Unterstützen wir unser Selbst jederzeit?

Das Selbst ist Instanz in uns, die primär.  
Es ist die Essenz in uns, macht uns aus.  
Ich-Leistungen hingegen sind sekundär.  
In welche Richtung will ich damit hinaus?

Selbst-Anlage bringe ins Leben ich mit.  
Mit den Ich-Fähigkeiten gestalte ich sie.  
Halte dank des Ich mit Selbst ich Schritt?  
Oder ist es, dass dem Selbst ich entflieh?

Mit Ich wir Selbst-Wert-Störung verschleiern  
Oder gesellschaftlich Günstiges wir betonen.  
Mit Ich-Leistungen wir durchs Dasein eiern,  
Lassen uns für unsere Leistung belohnen.

Mit herausragenden Leistungen im Sport,  
In der Wissenschaft, in Politik und Kultur  
Treibt man Minderwertigkeits-Gefühle fort,  
Lebt man nicht, kompensiert man oft nur.

Nur bittere Kränkungen in den Kinder-Tagen,  
Schmerzhafter Stachel Selbst-Wert-Störung  
Lässt uns Verzicht der Anstrengung ertragen,  
Ehrgeiz und Energie aus früher Empörung,

Verzweiflungs-Mut, Leistung zu vollbringen,  
All die Qual und Mühen auf sich zu nehmen,  
Um derart seinem Dasein Sinn abzuringen,  
Sich vor sich und anderen nicht zu schämen.

Selbst-Wert-Störung gerinnt zum Charakter.  
Durch Ich-Fähigkeiten wird Enge gemildert.  
Man tut so, als wenn man heil und intakt wär,  
Doch das Selbst in uns ungepflegt verwildert.

Ein gütiger Charakter wird in Helfer-Berufen  
Sicherlich angesehen sein, Erfolge erreichen.  
Doch kann er auch Engagement abstufen,  
Grenzen ziehen, Erschöpfung ausweichen?

Ein musischer Charakter ist gut aufgestellt,  
Wenn es um künstlerische Gestaltung geht.  
Doch ist er auch heimisch in rationaler Welt,  
Wo man zur Sorge ums Notwendige steht?

Verletztes Selbst tobt sich oft gewalttätig aus,  
Kann so vielleicht zum guten Boxer werden.  
Bildet sich auch als Selbst-Kontrolle heraus,  
Liebenden Sozial-Kontakt nicht zu gefährden?

Ein gekränktes Selbst kann Macht erstreben,  
Macht, uneingeschränkt und ohne Kontrolle,  
Um sich rächend Kränkung weiter zu geben.  
Demokratische Regulierung spielt wichtige Rolle.

Ich-Funktionen helfen uns beim Balancieren,  
Dass das Selbst sich angemessen entfaltet,  
Wir uns nicht in Selbst-Kränkungen verlieren.  
Ich ist hilfreich, wenn es das Selbst gestaltet.

Wird das Leben uns zur Lust oder zur Last?  
Das hängt vom Zusammenspiel der Teile ab.  
Ich erkennt, dass ein wertvolles Selbst du hast,  
Wenn es auch oft noch mickrig und schlapp.

## Ängstlich-sensible und selbstunsicher- vermeidende Persönlichkeits-Störung

*Diese Menschen werden drangsaliert durch Gefühle von Anspannung und Besorgtheit, Unsicherheit und Minderwertigkeit. Sie leben in andauernder Sehnsucht nach Zuneigung und Akzeptiert-Werden, sind überempfindlich gegenüber Zurückweisung, Ablehnung und Kritik mit eingeschränkter Beziehungs-Fähigkeit. Sie haben Angst vor negativer Beurteilung, sind erfüllt mit übermäßiger Sorge bis hin zur Überzeugung, abgelehnt zu werden, unattraktiv oder minderwertig zu sein (Unzulänglichkeits-Gefühle). Sie betonen potentielle Gefahren oder Risiken alltäglicher Situationen über, was bis zur Vermeidung bestimmter Aktivitäten führt. Der Lebens-Stil ist wegen des starken Bedürfnisses nach Sicherheit starken Einschränkungen unterworfen. Es fehlt an Durchsetzungs-Vermögen und Selbst-Bewusstsein.*

*Die Personen sind schüchtern, schlucken Aggressionen runter (Aggressions-Hemmung) und neigen zu unmotivierten Wut-Ausbrüchen. Zugleich haben sie Schwierigkeiten, sich abzugrenzen, sind leicht beeindruckbar und manipulierbar.*

### Innenansicht

Ich habe erfahren, dass ich weniger leide,  
Wenn Unbekanntem aus dem Wege ich gehe,  
Wenn ich weitere Sozialkontakte vermeide,  
Soziale Ferne suche statt ängstigende Nähe.

Muss das mit Sozial-Kontakten schwer sein?  
Wieso bin ich nach Meetings derart erschöpft?  
Kann ich nicht einfach nur hier und wer sein?  
Wieso bin im Kontakt ich meist zugeknöpft?

Nur zu wenigen hier habe ich Vertrauen.  
Selbst mir traue ich kaum über den Weg.  
Ich möchte gern gute Kontakte aufbauen.  
Doch Benehmen ist linkisch, eher schräg.

Mit Beziehungen habe ich wenig Glück.  
Man sagt mir, ich sei oft kritisch, mäkelig.  
Dann ziehe ich mich lieber zu mir zurück.  
Auseinandersetzung ist für mich eher ekelig.

Zwei widersprüchliche Seiten kenne ich hier:  
Mal sagt man mir nach, ich sei distanziert.  
Warmes Gefühl ich auch kaum in mir spür.  
Misstrauen meist auf Abstand mich führt.

Doch andererseits sei ich leicht ausnutzbar,  
Nachgiebig, würde kaum Nein jemals sagen.  
Hätte Problem mit Grenz-Ziehen offenbar,  
Würde mich oft über Überlastung beklagen.

Auf Arbeit und zu anderen Sozial-Anlässen  
Fühle ich mich unerwünscht, kontaktunfähig.  
Mein Selbst-Bewusstsein kann ich vergessen.  
Unangenehme Gefühle kaum übersteh' ich.

Gefühle geraten allzu leicht außer Kontrolle.  
Blamiert stehe ich da und weiß nicht weiter.  
Am liebsten spiele ich nirgendwo eine Rolle,  
Besteige nie und nimmer die Karriere-Leiter.

Ich lese zwar viel, bilde mich intensiv weiter.  
Doch das scheint für Kontakt nicht zu nützen.  
Jahrelang die gleiche Arbeit, ist nicht heiter.  
Ich bleibe wohl ewig bei Sach-Arbeit sitzen.

Andere erlebe ich häufig als ablehnend,  
Kritisch, gleichgültig, erniedrigend, gemein,  
Hinter dem Rücken Schwächen erwähnend.  
Ich sollte zukünftig noch vorsichtiger sein.  
Falls jemand mich doch näher kennen lernt,  
Wird wahres, unzulängliches Ich entdeckt.

Da ist es besser, dass man sich entfernt,  
Minderwertigkeit durch Alleinsein versteckt.

Es wäre unerträglich, würde ich bloßgestellt.  
Solch peinliche Situationen gilt es zu meiden.  
Zu Recht man sicher nicht viel von mir hält.  
Bleibe ich unauffällig, muss ich nicht leiden.

Schlimm ist, wenn unangenehme Gedanken  
Mich überfallen, das Hirn mir zermartern.  
Die lösche ich aus, weise sie in Schranken,  
Mit Drogen, auch wenn die teils hart wär'n.

Meinen Alltag ich meist so zurecht mir lege,  
Dass ich nur wenigen Menschen begegne,  
Ich möglichst wenig Aufmerksamkeit errege.  
Die Tage ohne soziale Probleme ich segne.

Manchmal gelingt es, Problem zu ignorieren.  
Für eine Weile ist es wie nicht vorhanden.  
Doch andere, die den Weg nicht kapieren,  
Lassen mich für sowas im Abseits landen.

Bei mir funktioniert: aus Augen, aus Sinn.  
Das habe ich schon als Kind so gemacht.  
Mit Aus-Weg-Gehen ich gut gefahren bin.  
Manchmal hat sowas auch Ärger gebracht.

Es erscheint mir besser, gar nichts zu tun,  
Als hier irgendwas Neues zu versuchen.  
Am liebsten lasse alle Aktivitäten ich ruh'n.  
Dann kann mich auch keiner verfluchen.

Ich spüre, die Beziehung ist angespannt.  
Das wird sicher ein böses Ende nehmen.  
Sei noch friedlicher, sagt mir der Verstand,  
Da Spannungen mich weitgehend lähmen.

Ich sehne mich so, akzeptiert zu werden,  
Brauche dringend Freundschaft, Liebe, Halt.  
Zurückweisung wird mein Dasein gefährden.  
Allerkleinste Kritik an mir lässt mich nicht kalt.

Ich fühle mich oft schüchtern und gehemmt,  
Erröte, bin leicht in Verlegenheit zu bringen,  
Möchte mich zeigen, doch in mir es klemmt  
So, als ob Selbst-Zweifel mich niederringen.

Man sagt mir, ich hielte kaum Augen-Kontakt,  
Würde beim Sprechen woanders hin sehen.  
Ich redete eher gleichförmig und abgehackt,  
Sei distanziert, würde kaum auf wen zugehen.

Man sagt mir, man halte es kaum mit mir aus,  
Ich würde andere klammern, fast strangulieren.  
Ständige Überempfindlichkeit sei ein Graus.  
Man könne sich bei mir nicht frei aufführen.

Doch ich fühle mich unsicher und schwach,  
Bin meist angespannt und oftmals besorgt.  
Gedanken, nichts zu taugen, sind in mir wach.  
Ich brauche wen, der Unterstützung mir borgt.

Man sagt mir, ich sei ängstlich und vermiede,  
Mich Konflikten und ihrer Klärung zu stellen.  
Ich zöge mich oft schnell zurück, was perfide.  
Das würde vielen die Freundschaft vergällen.

Werde es ernst, sei ich oft nicht zu erreichen.  
Ich sei dann wie in meiner Welt verschwunden,  
Würde jeder Auseinandersetzung ausweichen,  
So dass man kaum Zugang zu mir gefunden.

Das war in der Gruppen-Therapie anzuhören,  
Als ich drei Monate auf psychosomatischer Kur.  
Sowas konnte mich nur noch mehr verstören.  
Ab jetzt zeige ich gar nichts mehr, bin ich stur.

Das alles hat mich darin bestätigt, dass ich  
Meist unattraktiv, langweilig und dusselig bin.  
Dann ist es doch viel sicherer, ich ziehe mich  
Vollständig zurück, gehe nirgends mehr hin.

Ich werde mich in den vier Wänden einmotten.  
Besser allein als zurückgewiesen zu werden.  
Keiner kann mich kritisieren und verspotten.  
Ich muss mich nicht mehr als stark gebärden.

Leider muss ich noch weiter zur Arbeit gehen.  
Doch da bin ich einigermaßen wohl gelitten,  
Weil Chefs mehr auf meine Leistung sehen,  
Werde ich von denen nicht derart geschnitten.

Neulich sagte man mir im Personal-Gespräch,  
Es falle positiv auf, dass niemals Nein ich sage,  
Ich arbeite zuverlässig, gründlich Aufträge weg.  
Aufopfernd ich das Unternehmen mit trage.

Ob ich wisse, dass ich hohes Ansehen genieße,  
Weil meine Leistungen gut und ich bescheiden,  
Dass nur häufiger Rückzug einige eher verdrieße,  
Doch ansonsten könnten mich viele gut leiden.

Ich hörte das. Doch ist mein Selbst-Vertrauen  
Durch Rückmeldung kaum größer geworden.  
Zur Pensionierung werde ich eine Hütte bauen  
An einem einsamen See hoch oben im Norden.

Verdammt noch mal, ich fühle mich so allein,  
Ich weiß nicht: Wie über den Schatten springen?  
Das kann doch nicht schon alles gewesen sein.  
Befriedigender Kontakt müsste doch gelingen.

Die Begleitende in der Runde sagte zu mir:  
Die Rückmeldung sei Kontakt, nicht Distanz.  
Sie sagte. „Wenn ich meine Schatten integrier‘,  
Werde ich irgendwann wieder heil und ganz.“

Die haben mich am Schluss in Arm genommen.  
Ich habe Sehnsucht gespürt und ein Wehren.  
Mir wie auch denen sind Tränen gekommen.  
Vielleicht kann in Einzeltherapie ich was klären.

### **Entstehungs-Hintergründe für Selbst-Unsicherheit**

---

Wahrscheinlich bringen manche Personen  
Persönlichkeitstypische Verwundbarkeit mit.  
Impulse per Früh-Erfahrungen sie bewohnen,  
Durch die, sozial verletzbarer, man mehr litt.

Innere Unruhe, Anspannung und Nervosität  
Schaffen in mir ein Empfindlichkeits-Milieu,

Wo der Außen-Druck so weit ins Innere geht,  
Dass ich den Fremd-Anteil daran nicht seh'.

Wer mir was sagt, sagt stets was von sich.  
Lasse ich Rückmeldung zu tief in mich ein,  
Verschwinden sie außen. Ich spüre nur mich,  
Fühle mich zugleich, wie ausgeliefert zu sein.

Wenn wir geboren in dies Leben eintreten  
Geraten wir in Konflikt von Nähe und Distanz.  
Dieser Grund-Konflikt betrifft jede und jeden.  
Lösen kann man den Konflikt niemals ganz.

Manche von uns werden dadurch gespalten,  
Ersehnen einerseits Nähe und Sicherheit,  
Andererseits sie enge Beziehung fernhalten,  
Zur Synthese unfähig oder noch nicht bereit.

Kann sein, sie wurden einstmals abgewertet  
Von Eltern und nahestehenden Personen.  
Abwertend wurde ihr Selbst-Wert gefährdet.  
Hoffnungen zerplatzten und Glücks-Illusionen.

Eltern werden als einengend, unterdrückend,  
Emotionsarm und wenig einführend erlebt.  
Über dem Kind, Distanzierung nicht glückend,  
Ständig Schwert von Bestrafungen schwebt.

Unerträglich ist dieses ständige Hin und Her:  
Liebt man mich oder liebt man mich nicht?  
Kinder leiden unter Doppelbotschaften sehr:  
Komm, sagt die Stimme. Bleib, sagt Gesicht.

Bei Kindern stellt Angst sich ein, Hilflosigkeit.  
Nichts ist hier richtig. Nichts ist hier nur gut.  
Was jetzt erlaubt, kann später verboten sein.  
Ich verlasse mich, verlässt mich mein Mut.

Am liebsten würde man sich davon befrei'n,  
Den so Abwertenden aus dem Wege gehen,  
Doch ein Kind ist vollkommen hilflos allein,  
Kann und darf die Möglichkeit nicht sehen.

Diese Kinder geraten in einen tiefen Konflikt  
Von Bedürfnis zu Bindung oder Autonomie.  
Einerseits sie die enge Beziehung bedrückt.  
Andererseits nach Sicherheit sehnen sich sie.

Persönlichkeit des Kindes sich so einfaltet  
Fast zwangsläufig in Richtung Ängstlichkeit.  
Sozial-Kontakte werden vorsichtig gestaltet.  
Ängstliches Kind ist kaum vertrauensbereit.

Zurückweisung samt Abwertung mündet  
Nahezu notgedrungen in Selbst-Abwertung.  
Selbst-Entfremdung von Verletzung kündigt  
Meist von früher Kinder-Seelen-Gefährdung.

Entweder sie werden reizbar und überdreht,  
Was oft dem entspricht, wie Eltern sich geben,  
Oder ihr Weg hin zu innerer Einsamkeit geht.  
Sie verschließen sich, Konflikt nicht zu erleben.

Doch aus den Augen ist nicht aus dem Sinn.  
Das ist das Drama der Lösung zu vermeiden.  
Der Konflikt wandert dann nur woanders hin:  
Der Leib beginnt anstelle der Seele zu leiden.

Wer von Bezugs-Personen dauernd abgewertet,  
Kann sich zur Abwehr mit denen Identifizieren.  
Sich abwertend so wer Kontakt nicht gefährdet,  
Verliert Abwerter nicht, doch wird sich verlieren.

Da Kindern nie sichere Bindung beschieden,  
Werden später die Freundschaften abgewehrt,  
Werden soziale Bindungen oftmals gemieden,  
Eltern-Vernachlässigungen gegen sich gekehrt.

Mit gelegentlicher selbstsichere Erscheinung  
Will man sich und andere in die Irre führen.  
Zumeist bedeutet eine Problem-Verneinung:  
Ich habe erhebliche Ängste, daran zu rühren.

Durch diese Maskierung mit Selbst-Sicherheit  
Will man sich vor Verletzungen schützen.  
Derartige Tarn-Anspannung wird mit der Zeit  
Zum Körper-Panzer, in dem fest wir sitzen.

Mit solch ständiger Anspannung und Angst  
Verliert man Sozial-Kompetenz und Kontakt.  
Derart erstarrt du nie die Flexibilität erlangst,  
Mit der man lebendige Bezogenheit packt.

Unsicheres und Neues wird einem zu heiß.  
Man geht dahin, wo man sich sicher fühlt.  
Dies wiederum erzeugt einen Teufels-Kreis,  
In dem man immer mehr Chancen verspielt.

Potentieller Partner wird oft jahrelang geprüft,  
Bevor wirkliche Intimität wird zugelassen.  
Beziehung ist selten. Konflikt ist verbrieft,  
Begleitet von Angst, man werde verlassen.

Was man vermeiden will, geschieht dabei.  
Nur wenige ertragen solche Prüfungs-Zeit.  
Auch wenn ihnen der Prüfer nicht einerlei:  
Zu solch langer Prüfung ist kaum wer bereit.

In den meisten sozialen Stress-Situationen  
Überwiegen ungünstige, negative Gedanken.  
Selbstkritisch steckt man in Unwerts-Illusionen,  
Weist Zensor und Schatten nicht in Schranken.

Kontakt-Fähigkeit wird ab dann unterschätzt.  
Wer nichts wert ist, kann auch nichts können.  
Man sich von allen Freundschaften absetzt.  
Wie nur sollen die einen Freund mich nennen?

Autonomie-Bedürfnisse werden gehemmt.  
So geht Selbst-Wert nach und nach verloren.  
Derart von sich entfernt, wird man sich fremd.  
Selbst-Unsicherheits-Störung ist geboren.

### **Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu anderen Störungen**

---

Differential-Diagnostik meint in der Medizin:  
Unterschiede zu ähnlicher Störung erkennen.  
Auf ein Feld von Störungen wir uns bezieh'n,  
Um Störung genauer bestimmen zu können.  
Um differenziert auf Gestörte einzugehen,  
Wirksam, erfolgversprechend zu begleiten,



Sollte man ähnliche Störungen besehen,  
Blick auf Gleiches wie Besonderes weiten.

Selbstunsichere ziehen sich aktiv zurück,  
Vermeiden meist bewusst soziales Beziehen.  
Bei schizoid Gestörten ist Vermeiden Trick,  
Um unbewusst Sozial-Kontakte zu fliehen.

Schizoide sind so eher schwer zu erreichen,  
Weil ihnen oft Einsicht in ihre Störung fehlt.  
Weil sie passiv und verdrängend ausweichen,  
Sie Mangel an Sozial-Kontakt nicht so quält.

Selbst-Unsichere haben kaum Selbst-Vertrauen,  
Durch ihre Angst vor Zurückweisung bedingt.  
Schizoide kaum noch auf andere schauen,  
Was robusteres Wert-Gefühl mit sich bringt.

Daneben gibt es Menschen mit Sozial-Phobie,  
Deren Kontakt-Störung in Bereichen gleicht.  
Doch ihre jeweilige Kontakt-Angst erleben sie,  
Als ob sie vom sonstigen Erleben abweicht.

Kontakt-Situationen will Phobiker meiden.  
Darin ist er den Selbst-Unsicheren ähnlich.  
Unter eng umschriebener Situation leiden  
Sie. Ansonsten leben sie einvernehmlich.

Selbst-Wert ist sonst meist nicht angekratzt,  
Bei Selbst-Unsicheren ist er durchweg gering.  
Bei Letzteren scheint jeder Kontakt verpatzt.  
Einvernehmlich zu sein, ist nicht ihr Ding.

Beim Selbst-Unsicheren Kontakt-Angst passt,  
Angst wird meist als ich-stimmig angesehen.  
Selbst-Unsicherheit erscheint als breite Last,  
Kann in vielen sozialen Bereichen bestehen.

Bei der abhängigen Persönlichkeit-Störung  
Steht Umsorgt-Sein-Wunsch im Vordergrund.  
Hingegen bei der selbstunsicheren Störung  
Laufen Sozial-Kontakte insgesamt nicht rund.

Doch können, weil sie weit ineinander gehen,  
Abhängige sowie die selbstunsichere Störung  
In einer Person auch gemeinsam bestehen.  
Dies erfordert meist eine erweiterte Klärung.

Eine ebenfalls oft auftretende Komorbidität,  
So nennt man das Störungs-Nebeneinander,  
Mit Borderline-Persönlichkeits-Störung besteht,  
Die bei den Störungen der Gefühle dran wär'.

## Ausweg: Aufbau von Vertrauen

---

Ständige Sorgen, Befürchtungen im Sozialen  
Zudem gut eintrainierte Vermeidungs-Muster  
Verzögern meist Heilung, verlängern Qualen.  
Gestörte werden nach und nach bewusster.

Ausgeprägte Minderwertigkeits-Gefühle  
Und Massive Ängste, abgelehnt zu werden  
Sind meist über längere Zeit mit im Spiele.  
Therapie-Erfolge sie durchweg gefährden.

Es geht meist um Aufbau von Vertrauen,  
Um Offenheit, Klarheit und Transparenz,  
Tragenden Begleit-Kontakt aufzubauen,  
Dass sich Gestörte nicht ängstlich abgrenz'.

Die jeweilige Wahl des Begleit-Vorgehens  
Sollte von Gestörten mitbestimmt werden.  
Begleitende beachtet, sich nicht unversehens  
Ungeduldig, eng und autoritär zu gebärden.

Sie oder er braucht genügend Möglichkeiten,  
Unsicherheiten und Widersprüche zu erkennen,  
Um diese dann, wenn selbstbewusster, beizeiten  
Durch Klarheit und Stringenz ersetzen zu können.

Weil vermieden wurde, wurde viel nicht gelernt.  
Löcher in der Sozial-Person gilt es zu schließen.  
Sozial-Kompetenz-Training die Löcher entfernt.  
Neues Selbst-Bewusstsein gilt es zu genießen.

Schwierige Sozial-Situationen werden erlebt  
Mit szenisch-dialogischen Trainings-Verfahren.  
Haltbarer Verhaltens-Teppich wird gewebt,  
Der irgendwann Sicherheit gibt mit den Jahren.

Selbst-Einschätzung, Verhaltens-Rückmeldung,  
Vielleicht sogar in Form von Video-Feedback,  
Zeigen neue Möglichkeiten und deren Geltung.  
Irgendwann sind oft Teile der Ängstlichkeit weg.

Mögliche Depressionen und Einsamkeits-Gefühle  
Bekommt man jedoch so meist nicht wegtrainiert.  
Sind sehr starke Gefühle störend mit im Spiele,  
Das tiefere Schichten früherer Bindung berührt.

Es erfordert viel Zeit, oft hinaus über Therapie,  
Derlei Stimmungen weitgehend los zu werden.  
Uns liebende Menschen, dafür brauchen wir sie,  
Um unsere Liebe hier endlich solide zu erden.

## Abhängige (dependente, asthenische) Persönlichkeits-Störung

---

*Personen mit dieser Persönlichkeits-Störung verlassen sich bei kleineren oder größeren Lebens-Entscheidungen passiv auf andere Menschen. Die Störung ist ferner gekennzeichnet durch große Trennungs-Angst (anklammerndes Verhalten, Angst, von einer nahestehenden Person verlassen zu werden.), durch Gefühle von Hilflosigkeit und Inkompetenz (Angst, nicht für sich selbst sorgen zu können. Mangelnde Fähigkeit zu eigenen Entscheidungen. Ständiges Appellieren an die Hilfe anderer. Übermäßiges Bedürfnis nach Umsorgtwerden.), durch Unterordnungs-Neigung (Unterwürfigkeit, Abhängigkeit von und unverhältnismäßige Nachgiebigkeit gegenüber anderen. Bei Schwierigkeiten besteht die Tendenz, die Verantwortung anderen zuzuschieben.) und im Hinblick auf die Anforderungen des täglichen Lebens (Leicht ermüdbar, immer erschöpft und überfordert, vegetative Dysregulationen. Die Kraftlosigkeit kann sich im intellektuellen und emotionalen Bereich zeigen.) zu versagen.*

Menschen sind durchweg soziale Wesen,  
Sind schutzlos und abhängig geboren.  
Können nur in Gemeinschaft genesen.  
Ganz auf sich gestellt sind sie verloren.

### Innenansicht

---

Es hat keinen Wert, mich stark zu geben,  
Mir Autonomie nebst Freiheit zu gönnen.  
Ich kann mein Leben doch nicht frei leben,  
Wie das nur die Starken unter uns können.

Ich erlebe mich als bedürftig und schwach,  
Brauche immer jemanden in meiner Nähe  
Der mir hilft, für meine Bedürfnisse wach,  
Zu denen ich selbst nicht hinreichend stehe.

Allein hier kann ich kaum für mich sorgen.  
Dran denkend, entsteht unbehaglich Gefühl.  
Schrecklich erscheint mir einsames Morgen.  
Leben ist nur Wert als Gemeinschafts-Spiel.

Ist wer wahrhaftig und beständig da für mich,  
Kann mir eher nichts Schlimmes passieren.  
Ich bin lieb. Sonst lässt man mich im Stich.  
Erschreckend, einen Menschen zu verlieren.

Ich nehme liebend gern deine Meinung an,  
Gibst du mir Schutz und Sicherheit dafür.  
Leicht ich mich an dich anpassen kann.  
Für euch andere habe ich ein gutes Gespür.

Sag mir bitte genau, was gut und voll Sinn.  
Ich brauche deine Werte, mich zu orientieren.  
Allein ich wie ein Blatt im Winde meist bin,  
Würde meine Richtung im Leben verlieren.

Ich bin hilflos, werde ich mir selbst überlassen.  
Ohne Sozial-Anschluss bin ich verloren allein.  
Das für mich Schlimmste: Ich werde verlassen.  
Ungeliebt werde immer unglücklich ich sein.

Versorge und unterstütze mich. Vertraue mir.  
Ich garantiere dir dann: Ich kränke dich nie.  
Ich garantiere zudem, stets bleibe ich bei dir.  
Dich zu halten, falle ich vor dir auf die Knie.

Es macht mir nichts aus, unterwürfig zu sein,  
Um dich mir gnädig und gutwillig zu stimmen.  
Meinen eigenen Willen stelle gern ich ein.  
Eigennutz kann ich auf Minimum trimmen.

Ich habe es gern sicher, inklusiv und intim.  
Dafür muss ich stets Zugang zu dir haben.  
Ich verzichte auf Autonomie, die sonst legitim,  
Um nur nicht einen Nähe-Verlust zu beklagen.

Ich kann und will mich hier nicht entscheiden.  
Entscheiden ist Scheiden. Scheiden tut weh.  
Besser andere entscheiden, als einsam leiden.  
Ich viel lieber nah bei dir als zu mir selbst steh'.

Mich ängstigt allein der Gedanke, du gehst fort  
Und ich bleibe sozial verstört allein hier zurück.  
Ohne dich ist die Welt ein eher grausamer Ort.  
Deine Nähe allein garantiert mir mein Glück.

Schon Gedanke, dass wer fort von mir rückt,  
Meine Nähe-Wünsche nicht ertragen kann,  
Machtvoll auf die Alltags-Stimmung mir drückt,  
Auf dass mir die Freude vergeht irgendwann.

Ich vermute, ich werde hier wenig erreichen.  
Darum stelle ich soziale Aktivitäten ganz ein.  
Inkompetentes Durch-das-Leben-Schleichen.  
Wie kann ein Mensch nur derart hilflos sein?

Und wurde ich im Alltag einmal eigeninitiativ,  
Was ich als tollpatschig erlebte und un gelenk,  
Das meiste mir alsbald aus dem Ruder lief.  
Also zukünftig ich Eigen-Initiative mir schenk.

---

#### **aktiv-abhängig**

Ich tue aktiv was dafür, dass du mich magst,  
Bin lebhaft, zugänglich, freundlich, charmant.  
Ich achte darauf, dass du dich nicht beklagst,  
Nehme mein Schicksal noch mit in die Hand.

Ich kann gut flirten und Gefühle übertreiben,  
Vor allem, wenn dir dieses Behagen bereitet.  
So Sorge ich dafür, dass du bei mir wirst bleiben.  
Wer heiter erscheint, den man lieber begleitet.

Ich bin stets freundlich, spinne dich damit ein.  
Geschickt ich dich von den anderen abschotte.  
Du sollst für mich ewig ganz alleine hier sein.  
Für dies Ziel ich all meine Wünsche einmotte.

---

#### **passiv-abhängig**

Unterwürfigkeit steht mehr im Vordergrund:  
Ich lese die Wünsche von den Augen dir ab.  
Bist du zärtlich zu mir, ist mein Leben rund.  
Ich bin so unwichtig, wenn ich dich nur hab.

Vorrangig ist mir, deine Bedürfnisse zu stillen.  
Ich bin sofort bei dir, wenn du mich brauchst.  
Ich bestehe nicht auf meinem eigenen Willen.  
Es stört mich nicht, wenn du hier rauchst.

Ich wasche mir hinterher rauchige Haare.  
Ich habe ja schließlich mein Asthma-Spray.  
Neulich holten die mich sogar mit der Bahre.  
Doch dass du hier rauchst, ist total okay.

Was ich selbst will, ist doch nicht so wichtig.  
Die Hauptsache ist mir, dir geht es hier gut.  
Vieles zwischen uns finde ich nicht richtig,  
Doch dies anzusprechen, fehlt mir der Mut.  
Ich begeben mich gern ganz in deine Hände,  
Überlass' dir Verantwortung für mein Leben.

Auch wenn Alternativen ich besser fände,  
Würde ich diese niemals für mich abstreben.

Du hältst meinen Lebens-Impuls in mir wach.  
Ohne dich wäre ich hilflos und inkompetent.  
Ohne dich wäre ich resigniert und schwach.  
Du bist in diesem Leben mein Chef-Dirigent.

Ich freue mich, kann es noch gar nicht fassen,  
Du bist bis heute stets treu an meiner Seite,  
Mich ängstig oft, du könntest mich verlassen,  
Weil mein Leben erscheint als einzige Pleite.

### **Trennungs- und Einsamkeits-Angst**

---

Bin ich länger allein, wird mir unbehaglich.  
Ich weiß nichts mit mir allein anzufangen.  
Was ich für mich tue, ist mehr als fraglich.  
Kann allein mit mir nicht zur Ruhe gelangen.

Die Trennung hat mich am Boden zerstört.  
Wie konnte das nur derart zu Ende gehen?  
Schnöde hast du dich von mir abgekehrt,  
Wolltest meine Sorgen nicht mehr verstehen.

Wer bitte sehr soll den jetzt für mich sorgen?  
Und wer sagt mir ab nun, was ich tu oder lasse?  
Für mich gibt es allein kein sicheres Morgen.  
Auf mich gestellt ich vor Problemen passe.

Mit dir zusammen hatte im Leben ich Glück.  
War stets fair zu dir, habe dich nie betrogen.  
Dass du dich abwendest, ist ein Missgeschick.  
Ich bin überzeugt, du hast mich angelogen.

Wie soll ich jemals wissen, was hier stimmt?  
Meine Meinung habe ich nie aktiv vertreten.  
Keiner ist da, der mich unter die Fittiche nimmt.  
All meine Tat-Kraft geht mir ohne dich flöten.

Woraus soll ich im Leben denn Halt gewinnen?  
Woher nehme ich nur meinen Handlungs-Mut?  
Was soll ich beenden und was neu beginnen?  
Was tut mir hier schlecht und was tut mir gut?

Diese Fragen habe ich mir noch nie so gestellt.  
Noch niemals habe ich an mich selbst gedacht.  
Getrennt von dir eröffnet sich mir eine Welt,  
Die derart neu ist, dass sie Angst mir macht.

Mir scheint so, mein Leben verlief wie im Tran.  
Alles Denken und Fühlen auf dich ausgerichtet.  
Dass es mein eigenes Leben gibt, ich nur ahn.  
Verdacht der Selbst-Verleugnung sich verdichtet.

## Innenansicht einer zwanghaften (anankastischen) Persönlichkeit

*Die anankastische (zwanghafte) Persönlichkeits-Störung ist gekennzeichnet durch Perfektionismus, übertriebene Gewissenhaftigkeit, Leistungs-Orientierung und Halsstarrigkeit. Eine Treu gegenüber den eigenen Prinzipien und Normen wird wie selbstverständlich auch von anderen erwartet. Die Person beschäftigt sich übermäßig mit Details und Regeln, so dass die eigentliche Aktivität oftmals in den Hintergrund tritt. Im Arbeits-Leben ist die Person fleißig und übergenau, wobei überstrenger Perfektionismus die Aufgaben-Erfüllung mitunter verhindert. Allgemein herrscht große Vorsicht vor, verbunden mit Gefühlen von Zweifel und untermauert von ständigen Kontrollen. Die Angst vor Fehlern behindert die Entscheidungs-Fähigkeit der Betroffenen. Es besteht Starrheit in Denken und Handeln, die sich als Unflexibilität, Pedanterie und Steifheit zeigt. Die Fähigkeit zum Ausdruck von Gefühlen ist häufig vermindert. Die Fähigkeit der Personen, sich an Gewohnheiten und Eigenheiten der Mitmenschen anzupassen, ist eingeschränkt. In zwischenmenschlichen Beziehungen wirken Betroffene dementsprechend kühl und rational. Es können beharrliche und unerwünschte Gedanken oder Impulse auftreten, die jedoch nicht die Schwere einer Zwangs-Störung erreichen. Vorstellungen und Handlungs-Impulse drängen sich auf und werden als unsinnig empfunden. Zwangs-Gedanken, Zwangs-Impulse, Zwangs-Handlungen zeigen sich z. B. als Übergenauigkeit, Sparsamkeit bis hin zum Geiz, Perfektionismus, starre Regeln und hohe Normen.*

Ich trage die volle Verantwortung für mich  
Und für andere trage ich sie gleich noch mit.  
Was ich nicht übernehme, erledigt sich nicht.  
Die anderen sind nachlässig, nicht richtig fit.

Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen.  
Andere sind bequem und oft inkompetent.  
Ich will alles perfekt. Fehler sind zu hassen.  
Es bedarf harter Arbeit und reichlich Talent.

Ich brauche Ordnung, Systeme und Regeln,  
Um Leben und Arbeit gut hinzubekommen.  
Ich kann mich nicht auf Mittelmaß einpegeln.  
Halbheit macht mich eng und beklommen.

Alles hat seine Zeit und den passenden Platz.  
Alles bricht zusammen ohne jedes System.  
Unerträglich Gedanke, dass ich was verpatz.  
Asymmetrien erlebe ich als sehr unangenehm.

Leistungen, unvollkommen oder fehlerhaft,  
Werden sicher in einer Katastrophe münden.  
Deshalb biete ich ständig auf all meine Kraft,  
Auch noch den kleinsten Fehler zu finden.

Sich nach strenger Norm zu richten, ist wichtig,  
Weil sonst alles hier total durcheinander geht.  
Ich brauche stets klares Falsch oder Richtig.  
Ein Ungefähr ist zumeist unpassend und blöd.

Ich verlange, meine Gefühle zu kontrollieren.  
Auf sachlichen Verstand kommt es hier an.  
Ohne Logik kann das Leben zu nichts führen.  
Allzu leicht man im Dasein versagen kann.

So wie ich es mache, ist es sicher das Beste.  
Willst du Erfolg, so handle auf meine Weise.  
Seit vielen Jahren ich dies Verfahren teste.  
Äußerst sorgsam ich jedes Detail einkreise.

Ach, wie oft schon habe ich das überdacht,  
Habe kontrolliert, probiert, wieder gezweifelt.  
Habe ich auch wirklich nichts falsch gemacht.  
Meine strenge Umsicht die Fehler verteufelt.

Man darf nicht pfuschen, muss genau sein,  
Muss sich präzise an die Vorgaben halten,  
Arbeit zu delegieren, wird nicht schlau sein.  
Zu leicht sich die Mängel dadurch entfalten.

Die anderen sagen, ich sei perfektionistisch,  
Man könne nicht mit mir zusammenarbeiten,  
So starr, so festgelegt und sozial puristisch  
Könne man hier niemals Abteilungen leiten.

Auch der Chef sagte, ich sei detailverliebt,  
Würde häufiger mal den Überblick verlieren,  
Doch zugleich er mir all die Arbeit zuschiebt.  
Wer kann, der soll den Widerspruch kاپieren.

Tagelang habe ich darüber nachgedacht,  
Ob derartige Kritik überhaupt berechtigt ist.  
Was hat er wohl gemeint? Was hat er gesagt?  
Der macht doch auch häufig selber viel Mist.

Der hat hier leicht reden. Ich hatte die Last.  
Habe monatelang zu Haus weiter geschuftet.  
Streben nach Fehler-Freiheit hat mich erfasst.  
Die anderen sind faul in Freizeit verduftet.

Abgabe-Termin musste ich verschieben.  
Immer wieder schleicht sich ein Fehler ein.  
Ich werde die Arbeit noch ganz versieben.  
Niemals wird sie so fertizustellen sein.

Meine To-Do-Liste wird länger und länger.  
Ich muss wohl alles noch sorgfältiger planen.  
Das Zeit-Fenster wird dabei eng und enger.  
Ich höre den Chef mich schon ermahnen.

Ich finde, die Kolleg/-innen lachen zu viel,  
Nehmen Aufgaben nicht hinreichend ernst.  
Für die erscheint Arbeit zumeist wie Spiel.  
Kindisch ist, wenn du den Ernst entfernst.

Eine Kollegin ist nah am Wasser gebaut.  
Dabei geht es darum, Sachliches zu leisten.  
Durch Flennen sie oft die Leistung versaut.  
Merkwürdigerweise mögen sie die meisten.

Ich habe meine Freizeit stark eingeschränkt,  
Plane sorgsam die Zeiten fürs Hobby ein,  
Verzichte aufs Hobby, wenn Arbeit drängt,  
Ich will schließlich niemals Versagerin sein.

All mein Bemühen scheint nicht zu reichen.  
Anscheinend bin ich dafür nicht gut genug.  
Dann muss ich eben die Segel streichen.  
Ohne mich abgefahren ist der Karriere-Zug.

Nun gut, dann befördert man mich eben nicht.  
Sollen andere sich doch mit Pfusch abgeben.  
Unkorrektheit steht mir nicht gut zu Gesicht.  
Ich werde stets nach Vollkommenheit streben.

Im Personal-Gespräch sagten die Psychologen -  
Für mich ist das schwammige Wissenschaft -  
Kolleg/-innen würden nicht genug einbezogen  
Und unser Team entfalte so nicht volle Kraft.

Kollegen sei inhaltlich an mir sehr gelegen,  
Doch in der Zusammenarbeit sei ich rigide,  
Ich offenbarte kaum Einfühlungs-Vermögen.  
Das mit den Gefühlen halte ich für perfide.

Nun gut, dann arbeite ich eben künftig allein,  
Mache Nebenarbeit, die mir allein hier gelingt,  
Werde nicht mehr ins Team eingebunden sein,  
Weil mir so viel Anpassung niemals gelingt.

Ich habe schließlich manches hehre Ideal.  
Was bleibt, wenn man seine Werte nicht lebt.  
Meine Ideale zu verraten, wäre mir eine Qual.  
Wohl dem, der stets das Höchste erstrebt.

Wer hat denn die guten Ideen eingebracht?  
Wer hat denn die Fehler hier ausgemerzt?  
Wer hat denn das Team erfolgreich gemacht?  
Und dennoch habe ich mir alles verscherzt.

Psychologe sprach von Persönlichkeits-Störung,  
Ich könne mich in Psychotherapie begeben.  
Zwanghaft sei ich womöglich. Riesen-Empörung.  
Keiner mische sich derart ein in mein Leben.

Er läge falsch. Ich hätte keine Zwangs-Ideen.  
Doch er sagte, das sei damit nicht gemeint.  
Zwangs-Störungen würden anders aussehen.  
Eher begriffsverwirrt mir das alles erscheint.

Ich habe bei Wikipedia im Netz nachgesehen.  
Dabei wurde mir der Unterschied offenbar,  
Konnte, was Psychologe meinte, verstehen.  
Wenigstens das ist mit dem Verstand mir klar.

Team-Rauswurf und Beförderungs-Stopp.  
Ich glaube, ich muss bei der Firma kündigen.  
Das mit den Psychologen ist ein totaler Flop.  
Die wollten mich demütigen und entmündigen.

Was grummelt in mir. Ich kann es nicht fassen,  
Habe Kopf- und Bauch-Schmerz jede Menge.  
Ich habe sorgsam mich untersuchen lassen.  
Da war nichts. Bewirken das etwa die Zwänge?

Mein geschiedener Mann hat Gleiches gesagt:  
Ich sei starr, rechthaberisch und unerträglich.  
Hat sich jahrelang bei seinen Freunden beklagt.  
Solch Verhalten ist falsch, ist total unsäglich.

Haben die sich alle gegen mich verschworen?  
Ich glaube, mich ergreift Verfolgungs-Wahn.  
Man schreibt, Zwanghaftigkeit sei angstgeboren.  
Doch von Angst ich nicht das Geringste ahn'.

Wie fühlen sich überhaupt solche Ängste an?  
Wann habe ich zuletzt geweint und gelacht?  
Ich mich kaum an die Gefühle erinnern kann.  
Ob das die Persönlichkeits-Störung macht?



# Passiv-aggressive Persönlichkeits-Störung

---

## Aggression und Vermeidung

---

Aggression beschreibt Kraft, heranzugehen,  
Sich vor anstehendem Tun nicht zu drücken.  
Vermeidung kann Handeln entgegenstehen,  
Womit wir von längst fälligen Taten abrücken.

Vermeidung ist Gegenspieler im Hin-und-Weg.  
Wir nähern uns an oder wir wenden uns ab.  
Vermeiden erfüllt durchaus einen guten Zweck,  
Solange ich im Leben die Wahl-Freiheit hab.

In Aggression steckt Bewegung auf etwas hin.  
In Vermeiden steckt Rückzug bis Resignation.  
Im Zustand der Aggression ich meist aktiv bin.  
Vermeidend ich eher passiv die Erde bewohn.

Aggression und Vermeiden: neutrale Begriffe.  
Es geht, wie so oft, um das Was und das Wie.  
Wenn ich auf diesbezügliche Achtsamkeit piffte,  
Ändert untaugliches Verhalten sich bei mir nie.

## Konstruktive oder destruktive Aggression

---

Deshalb ist oft gehörte Zurückweisung naiv,  
Denn sie hilft im Leben meist nicht weiter:  
Sei doch gefälligst hier nicht so aggressiv!  
Harmonie-Sucht allein macht Sein nicht heiter.

Aggression hat die Funktion, uns zu erhalten.  
Sie ermöglicht uns, uns sozial zu behaupten.  
Mit Aggression wir erfülltes Leben entfalten,  
Sie vermeidend wir uns viele Chancen raubten.

Viel Leid erwächst aus Aggressions-Verbot.  
Vital-Energie wird von Autoritäten gehemmt.  
Ohne Aggression wären wir alle längst tot.  
Aggression gegen Resignieren sich stemmt.

Ohne Annäherungs-Kraft gäbe es kein Beziehen.  
Zurückhaltung und Rückzug sind nicht nur gut.  
Aggressions-Kraft hindert uns daran, zu fliehen,  
Verleiht uns, wenn dies nötig, Standhalte-Mut.

Wir nähern uns Nützlichem und Nährenden an,  
Weisen Schädliches und Vergiftendes zurück.  
Aggressionslos man niemals vital sein kann.  
Aggressionsgehemmt meiden wir unser Glück.

Aggression ist oft eine Funktion, die konstruktiv.  
Neufreude bringt uns dem Unbekannten näher.  
Mit Wut zeigt man an, wo seine Grenze verlief.  
Was schädlich erscheint, vernichtet man eher.

Aggression unterstützt uns, uns zu engagieren,  
Uns für eine humanere Mitwelt einzusetzen,  
Gewaltfreien Kampf für das Gute zu führen,  
Bedingungen zu beseitigen, die uns verletzen.

Was zu nichts mehr recht taugt, wird abgerissen.  
Gewohnheiten und Ordnungen man überwindet,  
Die nicht zeitgemäß, abgedroschen, verschlissen.  
Ist Altes erst beseitigt, meist Neues man findet.

Wir geben nicht auf, wenn was schwierig wird.  
Wir wagen uns an unklare Situationen heran.

Wir fordern Klarheit ein, da uns etwas verwirrt.  
Wir nehmen den Kampf um Menschlichkeit an.

Wir sagen klar Ja, sagen deutlich unser Nein,  
Bereit, einhergehende Konsequenz zu tragen,  
Riskieren dabei, abgelehnt und allein zu sein.  
Ohne Aggression würden wir das nicht wagen.

Wir bestehen auf unsere Unterschiedlichkeit,  
Verteidigen besondere Sicht von den Dingen,  
Sind zugleich zu Klärung und Konsens bereit.  
Nur lassen wir uns von niemandem zwingen.

Wir können zu all unseren Gefühlen stehen,  
Können Ärger ausdrücken, Trauer und Angst,  
Aggressions-Kraft hilft, uns ganz zu sehen.  
Siehst du dich ganz an, du seltener erkrankst.

Aggression lässt Schatten-Reich uns betreten,  
Jenen Teil der Persönlichkeit eher im Dunkeln.  
Vollständige Selbst-Annahme entsteht, wenn  
Auch im Dunkeln wieder die Sterne funkeln.

Wenn es erforderlich ist, können wir laut sein,  
Die Stimme für unsere Interessen erheben,  
Kraftvoll wird uns wohler in unserer Haut sein,  
Aggression ist ein Teil vom lebendigen Leben.

Konstruktive Aggression ist Entwicklungs-Motor,  
Ermuntert uns, unsere Vitalität auszudrücken,  
Verdrängtes und Neues bricht aus uns hervor,  
Bereichert das Leben, füllt seelische Lücken.

Wenn die Wut eines Kindes willkommen ist,  
Muss es sich nicht in den Jähzorn flüchten,  
In dem jegliche Gefühls-Kontrolle vermisst,  
Womit wir unseren Selbst-Wert vernichten.

Wer gelernt hat, mit Druck klarzukommen,  
Der braucht nicht mehr ein Überdruck-Ventil,  
Den macht seine Wut nicht mehr beklommen,  
Der erreicht viel leichter sein Klarheits-Ziel.

Wird Wut unterdrückt, fällt auch Neugier weg,  
Stirbt Begeisterung und Impuls, zu zerlegen.  
So ein Mensch kommt geistig nicht vom Fleck,  
Wird angepasst, feig, ängstlich, müd, verlegen.

Wer Vital-Aggression nicht zur Verfügung hat,  
Erlebt des Öfteren Ohnmacht und Hilflosigkeit.  
Die Ohnmacht nicht zu spüren, ist man anstatt  
Zur Aneignung subtiler Macht-Formen bereit.

Wer sich hilflos fühlt, kann zu helfen beginnen,  
Was oftmals mit Macht-Ausübung gekoppelt.  
Muss sich nicht auf seine Hilflosigkeit besinnen.  
Was diesen Vermeidungs-Nutzen verdoppelt.

Wird Ausdruck vitaler Aggression verboten,  
Kann sich Selbst-Wert-Gefühl kaum entfalten.  
Bekommt Kind bei Wut was auf die Pfoten,  
Wird es Dasein passiv-aggressiv gestalten.

## Aggressions-Hemmungen

---

Auf fast jeder Stufe im Entwicklungs-Verlauf  
Wird Aggressions-Ausdruck zurückgedrängt.  
Aggressions-Tabu türmt sich hinter uns auf,  
Fühlen und Denken in enge Muster zwingt.

Strafen werden uns angedroht und vollzogen:  
Sage das und ich schlage dich windelweich.  
So wird Kind zum Ja-Sager zurecht gebogen:  
Wer sich hier gut anpasst, wird viel eher reich.

Wer in diesem Ton mit seiner Mamma spricht,  
Stuben-Arrest ist für den gut und nicht fies,  
Wird sonst kriminell, kommt vor ein Gericht,  
Den stecken die Richter in dunkles Verlies.

Schuld- und Scham-Gefühl wird eingeflößt:  
Schreist du deine Mutter an, wird sie krank.  
Du bist Schuld, wenn sie sich in Tränen auflöst.  
Wir versorgen dich doch. Das ist dein Dank.

Gehorchst du nicht, müssen wir uns streiten.  
Lassen uns nur deinetwegen dann scheiden.  
Du bist also Schuld an unseren Ehe-Pleiten.  
Schäme dich, dass wir derart unter dir leiden.

Lass das endlich mit den Frechheiten sein,  
Oder ich bringe mich noch deswegen um.  
Erst die Eltern erst tot sind, fällt dir wohl ein:  
Sich auflehnen ist ungezogen und dumm.

Normen und Werte der Bezugs-Personen,  
Der Eltern und aus Gesellschafts-System,  
Eigenleben entfaltend den Geist bewohnen.  
Erwachsen gehorcht ihnen so wie ehemals.

Aggressions-Tabu, nach innen genommen,  
Von inneren Stimmen mit Kraft betrieben,  
Wird uns noch viel schlechter bekommen,  
Weil wir uns selbst nun hassen statt lieben.

Aggressions-Tabu lässt uns Sätze denken,  
Die unsere Aggressions-Vitalität unterhöheln.  
Mit Selbst-Einschärfungen wir uns kränken.  
Mit Selbst-Unterdrückung wir uns quälen.

Sich zu ärgern, sei schädlich und vernichtend.  
Also stelle man Wut, Zorn und Ärger ganz ein.  
Jedoch auf alle Zurückweisungen verzichtend,  
Kann man kaum je mit sich in Einklang sein.

Doch Ärger, in konstruktive Bahnen geleitet,  
Durch den ein Bedürfnis-Mangel früh erkannt,  
Für psychosoziale Entwicklung uns weitet,  
Liefert uns Selbst-Erkenntnisse an die Hand.

Für die Ärger-Empfangenden gilt es zu lernen,  
Die kraftvolle Bedürfnis-Impulse auszuhalten,  
Bei einem klarem Nein sich nicht zu entfernen,  
Beider Bedürfnis-Klärung aktiv mitzugestalten.

Bisweilen hemmt uns noch Angst die Folgen,  
Aggressiver Deutlichkeit konstruktiv zu ertragen.  
Oftmals finden andere es noch nicht toll, wenn  
Wir ihnen unverhüllt unsere Ansichten sagen.

Für sich einzutreten, ist nicht ohne Risiko  
In einer aggressions-repressiven Kultur,

Doch erhebliches Risiko bleibt für uns ebenso  
Bewegen wir uns nur auf geduldeter Spur.

Man kann in zähen Konventionen versinken,  
Wagt man nicht, auf sein Bedürfnis zu sehen,  
Kann bei jedem Wort nach Anpassung stinken,  
In formvollendeter Verlogenheit untergehen.

Klarheit wirkt oft auf uns wie eine Bedrohung,  
Da wir deutlichen Ausdruck kaum gewohnt,  
Doch sie verhindert auch Bedürfnis-Verrohung.  
Durch Echt-Befriedigung werden wir belohnt.

Andere einschränkende Stimme uns sagt:  
Teile niemals deine wahren Gefühle mit!  
Andere werden, von dir überfordert, verzagt.  
Andere sind für ehrlichen Ausdruck nicht fit.

Wenn ich die anderen als schwach ansehe,  
Muss ich mich starkem Gefühl nicht stellen.  
Schwach-Gedachte sind meist in der Nähe.  
Was ich fühle, werde ich ihnen nicht erhellen.

Es gibt im Alltag auch etliche Personen,  
Die auf Wut-Ausdruck eher hilflos reagieren,  
Heimlich so über Ärger-Zeigenden thronen  
Und sie mit Schwäche meist manipulieren.

Weitere Einschärfung, Aggression zu meiden  
Kann Idee-Konstrukt der Übertreibung sein:  
Werde ich aggressiv, müssen andere leiden,  
Unbeherrscht schlag ich alles kurz und klein.

Allgemein gesehen ist Gewalttätigkeit meist  
Eine Folge lang unterdrückter Feindseligkeit.  
Aggression zu destruktiver Gewalt entgleist,  
Nimmt man sich nicht Gefühls-Klärungs-Zeit.

Wirksamste Schutz-Maßnahme gegen Gewalt  
Ist, Aggressions-Gefühle sich zu erlauben.  
Mit Gefühlen allein macht man keinen kalt.  
Gefährlicher ist es, sich Gefühle zu rauben.

Gern genommen innere Moral-Einschärfer,  
All dieses Müssen, Sollen und Nicht-Dürfen.  
Wir werden Polizei uns und Wasser-Werfer.  
Gern wir uns selbst ins Gefängnis werfen.

Sowas gehört sich für mich auf keinen Fall.  
Ich müsste hier. Als Frau darf man das nicht.  
Die denken von mir, ich hätte einen Knall.  
Als Autoritäts-Person mich das nicht anficht.

Einschärfungen, derart an Rollen gekoppelt,  
Hemmen situationsgerecht-flexibles Handeln,  
Unsere Aggression-Angst wird verdoppelt,  
Da in starren Rollen-Kostümen wir wandeln.

Gegen Rollen, die uns zu zerstören drohen,  
Die uns einzwängend Leben erschweren,  
In denen wir durch Gefühls-Stau verrohen,  
Gegen deren Übernahme ist sich zu wehren.

Verbreitet ist auch unsere Ablehnungs-Angst:  
Zeige ich meine Gefühle, bin ich flugs allein.  
Schwierig ist in der Tat, wenn du verlangst,  
Überall mit den Gefühlen willkommen zu sein.

In flüchtigen, unpersönlichen Begegnungen,  
In U-Bahn, im Café und am Arbeits-Platze,  
Gehört es mit unseren geistigen Segnungen,  
Mich kontrollieren zu können, bevor ich patze.

Manchmal ist es gut, Gefühle zu verstecken,  
Seine Aggressions-Impulse zurückzustellen,  
Um nicht sich selbst schädigend anzuecken,  
Nicht wichtige Leute zur Unzeit zu verprellen.

In solchen Situationen heißt es abzuwägen:  
Geht es uns um Kommunikation, die echt,  
Oder kommt uns Flach-Gespräch gelegen,  
Ist uns Aggression zu verbergen hier recht?

Wir werden Personen mit klarem Verhalten,  
Mit deutlichem Gefühl fort von uns treiben.  
Der Bekanntschafts-Kreis wird sich spalten.  
Wirkliche Freunde jedoch werden bleiben.

Da lohnt es sich, Beziehungen zu knüpfen.  
Bei denen zählt nicht nur gute Kinder-Stube.  
Dort können wir weinen, vor Freude hüpfen,  
Die machen aus Herz keine Mörder-Grube.

Wenn wir mit solchen Menschen vereint,  
Müssen wir uns nicht am Riemen reißen,  
Ist gut zu spüren, wir sind wirklich gemeint.  
Unsere Herzens-Sonne beginnt zu gleißen.

Nicht mehr mit miesem Zwang verbunden:  
Hältst du dich zurück, habe ich dich gern.  
Konventions-Enge wird endlich überwunden,  
Beziehungen stehen unter gutem Stern.

---

### **Außenansicht der Passiv-Aggressionen**

Es gibt Menschen, skeptisch, ungeduldig,  
Mürrisch, streitsüchtig und leicht reizbar.  
Man fühlt sich bei ihnen irgendwie schuldig,  
Obwohl man meist eher zu freundlich war.

Man könnte vermuten, hier kämpft Person  
Um Freiheit, Selbst-Bestimmung, Autonomie.  
Doch herrscht dabei besonderer Unterton,  
Der dem Ganzen etwas Trotziges verlieh.

Nicht ein offenes: „So will ich das nicht,  
Stelle mir Kontakt und Arbeit anders vor.“  
Sondern verbal ja, doch man tut es nicht.  
Dass anderer Vertrauen in Worte verlor.

Man hört: „Ich bin ganz auf deiner Seite.“  
Doch erlebt wird: „Ich bin nicht für dich da.“  
Soziale Verlässlichkeit geht dabei Pleite.  
Man fühlt sich elend, ist man denen nah.

Doppel-Botschaft aus einem Ja und Aber  
Macht auf Dauer uns mürbe und bedrückt.  
Worte entarten dabei zu Sozial-Gelaber.  
Der Partner wird nach und nach verrückt.

Ausrede zum Aber ist langjährig erprobt.  
Die sind schuld, die Forderungen stellen.

Ständiger Kampf der Verweigerung tobt.  
Das kann einem die Beziehung vergällen.

### Innenansicht

---

Mies ist, beherrscht, kontrolliert zu werden,  
Genauso mies, sich an Regeln zu halten.  
Mein Stolz zwingt, mich frei zu gebärden,  
Dasein nach eigenem Plan zu gestalten.

Es trifft mich in meiner Unabhängigkeit,  
Passe ich mich an, halte Termine ich ein.  
Das muss nicht sein. Das geht zu weit.  
Handlungs-Freiheit sollte mir heilig sein.

Die anderen fordern von mir viel zu viel.  
Sie spielen sich auf, mir was zu sagen.  
Nur ich jedoch, ich missachte ihr Spiel,  
Mag ihr Aufspielen zu verderben wagen.

Regeln wahren, Konsequenz: Pfui Teufel.  
Ich bin doch nicht aller anderen Sklave.  
Jede Regel-Berechtigung ich bezweifel',  
Doch nach außen hin bin ich der Brave.

Ich weiß stets, was das Beste für mich ist.  
Also sagt mir nie, wie zu handeln ich habe.  
Anweisungen sind nur hierarchischer Mist.  
Sie zu umgehen, ist meine besondere Gabe.

Ich starte meine Verzögerungs-Sabotage,  
Schiebe Arbeiten gern auf die lange Bank.  
Stelle oft Qualitäten und Termine in Frage,  
Werde notfalls vor Abgabe-Terminen krank.

Ich werde mürrisch, reizbar, streite mich,  
Sobald verlangt wird, was mir nicht passt.  
So erlebe das als persönliche Pleite ich,  
Sabotiere ich nicht, was von mir gehasst.

Blöd, wenn man mir über Schulter sieht.  
Konstruktive Vorschläge sind eine Qual.  
Vorschlagender den Zorn auf sich zieht.  
Die Besserwisser verachte ich allzumal.

Nur wenn ich es will, werde ich starten.  
Unsinnige Forderung weise ich zurück.  
Sollen, bis sie schwarz werden, warten.  
Drückt mich hier wer, ich mich verdrück.

Ich behaupte glatt, ich hätte vergessen,  
Dass Aufgabe mir jemals aufgetragen.  
Über mich zu bestimmen, ist vermessen.  
Vorgesetzte sind die reinsten Plagen.

Meist arbeite ich langsam und schlecht,  
Sobald ich eine Pflicht nicht mehr mag.  
Ist mir das, was ich tun soll, nicht recht,  
Leg` ich Dienst nach Vorschrift an den Tag.

## Außenansicht

---

Haben Menschen in ihrer Kindheit nicht gelernt,  
Aggression als Ja und Nein direkt auszudrücken,  
Hat sich ihr Mut zur Klarheit aus ihnen entfernt,  
Versuchen sie, sich indirekt ins Licht zu rücken.

Sie entwickeln kaum bewusst subtile Strategien,  
Um über zugeneigte Partner oder Partnerinnen,  
Indem sie eine feine Macht-Position bezieh'n,  
Die Oberhand für ihre Herrschaft zu gewinnen.

Sie umschweben andere wie samtartige Elfen:  
Ich wollte doch immer nur das Beste für dich.  
Ich wollte dir auf meine Art doch nur helfen.  
Ich bin für dich da, lasse dich nicht im Stich.

So beherrschen sie andere wenig offensichtlich,  
Aggression fein auf erlaubte Form abgestimmt.  
Andere haben oft Gefühl, sie seien nicht richtig,  
Unerkanntes ihnen die Luft zum Atmen nimmt.

Hinterhältige Formen verdeckter Feindseligkeit,  
Oft nur an destruktiver Wirkung zu erkennen,  
Halten heimliche Aggressoren für uns bereit,  
Formen, die unbekannt schwer zu benennen.

Man hat den Eindruck, zu Recht zu verlieren,  
Fühlt sich schuldig, Selbst-Wert wird angekratzt.  
Passiv-Aggressoren Wert-Gefühl unterminieren,  
Wer ihnen ausgeliefert, fühlt sich wie verrätzt.

Dass und wie sie manipulieren, merkt man nicht,  
Weil sie sich als gutartig, unschuldig hinstellen.  
Sie unterdrücken andere mit mildem Gesicht,  
Wahre Künstler darin, uns Leben zu vergällen.

Wer sich gegen sie auflehnt, fühlt sich schuldig,  
Wird geschickt wieder in die Defensive gedrängt:  
Was bist du fordernd, mürrisch und ungeduldig.  
So fühle ich mich gestört, unerhört, eingeengt.

Scham und Schuld-Gefühl sind die Verbündeten  
Lebendigkeit saugender Passiv-Aggressoren.  
Wer der Schuld aufsitzt, die er empfindet, den  
Hat Passiv-Aggressor im Griff, der ist verloren.

Nicht die geäußerte Absicht ist entscheidend,  
Auch gut Gemeintes kann sehr destruktiv sein,  
Die Wirkungen sind das, worunter wir leidend.  
Von der Wirkung her schätzen wir Absicht ein.

Es geht nicht um Worte, es geht ums Handeln.  
Man achte zuvörderst auf Unterlassen und Tun.  
Nicht länger nur in Fantasie-Welten wandeln:  
„Wenn das deine Absicht ist, was tust du nun?“

Bei mir kommt die geäußerte Absicht nicht an.  
Deine Doppelbotschaften lassen mich zweifeln.  
Dass ich dein Verhalten kaum ertragen kann,  
Ist traurig und schade, doch nicht zu verteufeln.

Ich erwarte, mit dir weiter in Beziehung zu sein,  
Dass wir Absicht und Wirkung synchronisieren.  
Doch kommen die beiden Seiten nicht überein,  
Sollten wir die Beziehung nicht länger führen.

## **Entstehungs-Hintergründe für Passiv-Aggressions-Störungen**

---

Früher kindlicher Trotz ist chronifiziert.  
Wo möglich, wird Widerstand geleistet.  
In Negativismus ein Mensch sich verliert.  
Zu passiver Aufruhr er sich erdreistet.

Man klebt in Klemme von Wunsch nach  
Autonomie und praktizierter Abhängigkeit.  
Für Eigenständigkeit ist man zwar wach,  
Aber Konsequenz zu tragen nicht bereit.

Gefährlich ist, Ärger direkt auszudrücken.  
Mächtige Eltern wollen das nicht hören.  
Offene Rebellion wird Kind kaum glücken.  
Tut es nichts, kann das keinen empören.

Damit Nichts-Tun nicht in Strafe mündet,  
Wird dieses verheimlich und verschleiert  
Oder sorgsam und wortreich begründet,  
Wobei andere als Schuldige angemeyert:

„Bitte schau mich nicht so bestrafend an.  
Ich war's nicht, hab mich zurückgehalten.  
Die anderen haben all das Böse getan.“  
Selbst-Verantwortung wird abgespalten.

Man enttäuscht und fühlt sich betrogen.  
Andere sind schuld, dass man so ist.  
Eigenbeteiligung wird stets abgebogen.  
Kritik-Abwehr betreibt man emsig mit List.

Doch leidet man diffus an dem Elend,  
Dass man nichts tuend angezettelt hat.  
Oft der Partner sich von einem trennt,  
Hat der diese Doppel-Botschaften satt.

Man wird von der Mitwelt unterschätzt,  
Bekommt nichts Bedeutendes anvertraut,  
Fremd-Abwertung Selbst-Wert verletzt,  
Bis man sich schließlich selber haut.

Das man selbst andere enttäuscht hat,  
Will man lieber gar nicht hier wissen.  
Innen findet immer noch Kindheit statt,  
Wie unter Zwang sie vermeiden müssen.

## **Innenansicht**

---

Was mich ärgert, werde ich vermeiden.  
Ich vergesse es, mache es damit weg.  
Wer Konflikte meidet, muss nicht leiden.  
Konflikte zu klären hat keinen Zweck.

Ich wäre gern unabhängig, aber heimlich.  
Real ist mir Freiheit viel zu gefährlich.  
Mich zu befreien, fühle ich zu klein mich.  
Darum bin ich hinterrücks, nicht ehrlich.

Ich bin unabhängig, brauche aber andere,  
Die mir helfen, meine Ziele zu erreichen.  
Wenn ich so durch das Leben wandere,  
Gehe ich unbewusst auch über Leichen.



Die Chance, Selbst-Achtung zu wahren,  
Besteht darin, mich indirekt durchzusetzen.  
Sabotage-Akte anderen dabei widerfahren.  
Doch ich tu, als wollte ich nicht verletzen.

Anweisungen führe ich oft ungenau aus,  
Vor allem, da sie mich nicht interessieren.  
Mit Ärger komme ich selten direkt heraus.  
Ich will doch meinen Be-Ruf nicht riskieren.

Ich muss Widerstand leisten der Autorität,  
Doch zugleich ihre Akzeptanz mir erhalten,  
Gegen Dominanz Rebellion in mir entsteht.  
Doch ich muss Rebellisches fein gestalten.

Es gefällt mir, mich an andere zu binden,  
Doch will nicht von ihnen gegängelt werden.  
So muss ich soziale Schlupf-Löcher finden,  
Um Eigenständigkeit nicht zu gefährden.

Andere Autoritäts-Personen neigen dazu,  
Lästig, fordernd und kontrollierend zu sein.  
Lass mich ja mit den Forderungen in Ruh.  
Nur zum Scheine gehe ich mal darauf ein.

Ich will nicht, dass andere an mir zerren,  
Will hier nichts mehr von Pflichten hören,  
Muss mich gegen Ungerechtigkeit sperren  
Und die hintergehen, die mich zerstören.

### **Allgemeiner Ausweg 1: Aggressions-Angst überwinden**

---

Wir spüren, was unsere Bedürfnisse sind.  
Erkennen endlich uns als Erwachsene an.  
Schützen und stützen unser inneres Kind,  
Das sich noch nicht allein helfen kann.

Wir übernehmen Verantwortung für Gefühle,  
Besonders für die, die uns vorwärts treiben,  
Wir kündigen all die Gesellschafts-Spiele,  
Dank derer wir nur passive Opfer bleiben.

Wir überwinden die Angst vor Aggression,  
Indem wir ihre heilenden Kräfte erkennen.  
Bei Konflikten ich mich nicht länger schon'.  
Ich nehme mir den Mut, sie zu benennen.

Wird aggressiver Impuls in uns zugelassen,  
Der im Kern normal ist, vital und gesund,  
Ist er zu verfeinern, weil wir ihn erfassen.  
Das Leben wird dadurch lebendig und bunt.

Wir beginnen so, wertschaffend zu handeln:  
Mutig, umsichtig, gewaltfrei und konstruktiv.  
Können gemeinsam aktiv so vieles wandeln,  
Was bisher noch nicht so zum Besten lief.

Setzen Gleichgültigkeit und Gewalt entgegen  
Lebendiges Leben, das rundum lebenswert.  
Handeln zu unserem und Menschheits Segen.  
Wohl dem, der sich gegen Zerstörung wehrt.

Überwinden Hoffnungslosigkeit und Eigennutz  
Voll Sehnsucht nach humaner, intakter Welt,  
Nehmen Kranke, Schwache, Natur in Schutz,  
Tun endlich nur noch, was uns wirklich gefällt.

## **Allgemeiner Ausweg 2: Wirkungen rückmelden**

---

Person, mit Passiv-Aggressor konfrontiert,  
Sollte sich häufiger folgende Fragen stellen,  
Damit man Absichts-Erklärungen relativiert  
Und subtile Herrschafts-Form kann erhellen:

Leide ich unter Gefühls-Kälte und Stagnation?  
Ist Lebendigkeit ersetzt durch Routine-Verhalten?  
Ist zwischen uns Platz für klärende Aggression  
Oder wird jegliche Klarheit zurück gehalten?

Beeinflusse, dominiere ich diese Person?  
Hindere ich sie, sich selbst zu behaupten?  
Wie stehe ich selbst zu klarer Aggression?  
Welche Gefühle zählen bei mir zu erlaubten?

Darf man bei mir Ärger zum Ausdruck bringen?  
Ist mir Ja-Aber vielleicht lieber als ein Nein?  
Scheine ich andere zu Konvention zu zwingen  
Oder können sie bei mir frei und ehrlich sein?

Wieso hat passiver Aggressor mich in der Hand?  
Wieso durchschaue ich sein Wirken so schwer?  
Wieso leiste ich ihm nicht deutlich Widerstand?  
Wieso fühle ich mich bei dem Menschen so leer?

Was habe ich von dieser Schein-Harmonie?  
Was würde geschehen, wenn ich klarer wäre?  
Wie kommt es, dass ich den Kürzeren zieh,  
Dass ich verzichte auf Respekt und Ehre?

Ideal wäre, dem Aggressor klar aufzuzeigen  
Wie feindlich sein Verhalten auf mich wirkt,  
Nicht mehr voll Konflikt-Scheu dazu zu neigen,  
Dass er besser seinen Ärger vor mir verbirgt.

## **Allgemeiner Ausweg 3: Selbst-Findung und Selbst-Behauptung**

---

Zu sich zu finden, ist kein leichter Weg.  
Ablenkung von uns wird uns angeboten.  
Sich Suchende wertet man oft als schräg.  
Zudem macht es Angst, sich auszuloten.

Es könnte ja sein, man stößt auf nichts,  
Erkennt in sich nur seine Lächerlichkeit,  
Im klaren Schein des Erkenntnis-Lichts  
Machen sich nur Elend und Leere breit.

Man könnte doch beim Experimentieren,  
Beim Erkunden der eigenen Innenwelt  
Auf Situation stoßen, Gefühl erspüren,  
Was ängstigt und deshalb nicht gefällt.

Von Vorteil ist es, zur Probe zu handeln,  
Sich Unterstützung zur Seite zu stellen,  
Beginnen wir, uns radikal zu wandeln,  
Wollen wir Wandlungs-Hemmer erhellen.

Weg zu konstruktivem Wollen ist lang.  
Es gilt zuerst, die Angst zu entthronen.  
Man wird seelisch robust, weniger krank,  
Verliert aber auch manche der Illusionen.

Selbstverantwortlich fallen Ausreden weg,  
Wird man auf sich selbst zurückgeführt,  
Gilt kein Vermeiden mehr, kein Versteck,  
Wird, was da ist, angenommen, gespürt.

Gut ist, wenn uns andere unterstützen,  
Sobald wir Schutz- und Hilflosigkeit fühlen,  
Weil die Ängste davor tief in uns sitzen,  
Schwäche-Gefühle sie nach oben spülen.

Wir bemerken, wie wir Wollen blockieren,  
Wenn früher unser Wollen nicht gewollt,  
Wie wir uns eher in Hilflosigkeit verlieren,  
Weil ein Dämon in uns noch heftig grollt.

Zu wollen meint, Ja oder Nein zu sagen,  
Sich anzunähern oder zurückzuweisen,  
Nach seinem wahren Bedürfnis fragen,  
Auf Herzens-Stimmen zu hören, die leisen.

Zu wollen meint, Risiken einzugehen,  
Die mit jeder Entscheidung verbunden,  
Schaden abzuweisen, Heiles zu sehen,  
Mit dem zusammen gehend gesunden.

Zorn, Hass, Rache und Zerstörungs-Wut  
Sind Formen von destruktivem Wollen.  
Sie auszublenden, tut uns niemals gut,  
Weil sie uns dann unbeaufsichtigt grollen.

Es geht darum, die Gefühle zuzulassen,  
Nicht in handelnden Ausdruck zu gehen,  
Das Bedürfnis hinter Gefühl zu erfassen,  
Den Sinn der Gefühle für uns zu verstehen.

In einer Gesellschaft, wo unser Eigenwille,  
Besonders zu sein uns oft abgesprochen,  
Wo eingeschränkt unsere Ausdrucks-Fülle,  
Wird Selbst-Wert-Gefühl oft zerbrochen.

Natürlich ist Eigennutz zu beschränken,  
Damit Gesellschaft weiterhin existiert,  
Aber nicht, indem wir andere kränken,  
Weil so immer neue Kränkung passiert.

Selbst-Behauptung ist nicht Egoismus,  
Sondern kreative Suche nach Wegen,  
Aktiv Leid zu mindern und Verdruss,  
Zu handeln dem Leben zum Segen.

Selbst-Behauptung will nicht verletzen,  
Ist dosierte, differenzierende Aggression,  
Mit der wir uns für uns selbst einsetzen.  
Ein hoher Selbst-Wert ist Einsatz-Lohn.

Selbst-Behauptung ist pure Vitalität:  
Ich bleibe Ich-Selbst. Du bleibst Du.  
Sich-Behaupten ohne Destruktivität,  
Da Aggressivität nicht länger Tabu.

Wir lernen, fair Aggression zu nutzen,  
Schon im Eltern-Haus und in Schulen,  
Um keinen abwertend runterzuputzen,  
Weder die Heteros noch die Schwulen.

Mit menschlichen Umgangs-Formen  
Ohne Zwang zu Kampf und zu Sieg,  
Ohne starre, enge Verhaltens-Normen  
Verhindern wir eher Terror und Krieg.

Wir kultivieren unsere Aggressionen,  
Statt sie zu ächten und zu verdrängen,  
Wissend, dass wir eine Erde bewohnen,  
Muss keiner sich aggressiv beengen.

Zerstörung entsteht, wenn Aggression  
Verboten und gewaltsam unterdrückt.  
Rache an Schwachen ist dann der Lohn.  
Der Stärkere weiter nach oben rückt.

Aggression wird gegen sich gewendet,  
Selbst-Zerstörung wird neues Ventil.  
Selbst-Tötung frühzeitig Leben beendet,  
Abrupt oder auf Raten, langsam, subtil.

Lern-Verweigerung und soziale Isolation,  
Kontakt-Angst, Rausch-Gift-Abhängigkeit,  
Zwangs-Handlungen und Depression,  
Chronische Schmerzen machen sich breit.

Verdrängte Aggression wird projiziert,  
Wird anderen Bösen zugeschrieben.  
Wer deutlich ist, wird eher dämonisiert,  
Wird zum Täter gemacht und vertrieben.

So entsteht pseudofriedliche Situation,  
Jene Harmonie ohne geklärte Konflikte,  
Wo Friedlichkeit nur Sicherheits-Illusion,  
Weil man jegliche Opposition ersticke.

Gegen die sind dann alle Mittel recht,  
Man darf die Feinde foltern und töten,  
Wer sich auflehnt, ist im Grunde schlecht,  
Vernichtet sie erst. Dann lasst uns beten.

Wird der Umgang mit Aggression trainiert,  
Annäherndes Ja, zurückweisendes Nein,  
Das zu feineren Begleit-Gefühlen führt.  
Differenzierendes Feinspüren stellt sich ein.

Und auch unser Denken verfeinert sich.  
Bedürfen, Fühlen, Spüren und Gedanken  
Formen zunehmend eine Einheit für mich:  
Weniger Polarisieren, weniger Schwanken.

Wir lernen, uns nicht im Hass zu verlieren,  
Wut, Rache und Zorn zurück zu halten,  
Sie in Kraft zum Wandel zu transformieren,  
Leben zu unseren Gunsten zu gestalten.

Gegen die, die Lebens-Freude raubten,  
Die Vitalität mit Gewalt unterdrücken,  
Erlernen wir, uns aktiv zu behaupten,  
Damit ein erfülltes Leben mag glücken.

Wir treten offen, klar für Wünsche ein,  
Stehen ein für Ziele und Interessen,  
Ohne starr und dogmatisch zu sein,  
Weil wir Mitmenschen nicht vergessen.

Wir können, wenn wir zusammen reden,  
Klar benennen, was und stört und gefällt,  
Können Meinungen deutlich vertreten,  
Wobei man sie auch stets in Frage stellt.

Wir beschreiben unsere Bedürfnisse  
Flexibel in Befriedigungs-Strategien,  
Verzichten auf solche Zerwürfnisse,  
Bei denen andere den Kürzeren zieh'n.

Wir schaffen Raum zu freiem Leben,  
Erlaubend, was wir wirklich brauchen,  
Sind bereit, ein Äquivalent zu geben,  
Da wir Bedürfnis anderer auch sehn.

#### **Allgemeiner Ausweg 4: Klares Ja und Nein**

---

Es geht darum, die verdeckte Aggressivität  
In offene Klarheit zurück zu verwandeln.  
Zu begreifen: Aggression hat Legitimität,  
Ist wichtiger Bestand-Teil vom Handeln.

Aggression ist Herangehen zum Kontakt,  
Ist Zurückweisen, was nicht zu uns passt,  
Ist Mut, sich zu zeigen, schwach und nackt,  
Notfalls zu vernichten, was uns verhasst.

Dank Aggression erlangt man Mut zur Wut,  
Zum abgrenzend klaren So-Nicht und Nein.  
Aggression weist zurück, was nicht tut gut.  
Aggression öffnet Türen, lässt Freude ein.

Aggression wird häufig dann destruktiv,  
Wenn sie sich durchsetzt bar Mitgefühl,  
Ohne echten Kontakt zur Mitwelt verlief,  
Als dumm-derbes, egozentrisches Spiel.

Aggression büßt ihre Qualitäten ein,  
Solange sie nicht mit Klarheit vermachet.  
Hinterhältig eingesetzt wird sie gemein,  
Hat sie Menschen nur Elend gebracht.

Aggression, mit Herrschaft verbunden,  
Hat Menschen Jahrtausende unterdrückt.  
Menschheit kann erst dann gesunden,  
Wird Aggression mit Achtung verquickt.

Psychologische Bildung kann dies klären,  
Lebenserhaltende Funktionen benennen,  
Dass wir uns nicht Aggression erwehren,  
Sondern konstruktiv integrieren können.

Psychologische Bildung kann unterstützen:  
Wie sind Ausdrucks-Chancen von Kindern?  
Wo konnte einst Aggression nicht nützen?  
Wie können Eltern Eigenwillen verhindern?

Was geschieht im Kind, das derart frustriert,  
Dem den Eigenwillen zu zeigen verboten?  
Wo bleibt Aggression, wenn man resigniert?  
Kinder-Leid gilt es einführend auszuloten.

Zudem gilt es für Gestörte zu begreifen:  
Eltern werden auf Vorgesetzte übertragen.  
Lassen wir inneres Kind nicht nachreifen,  
Werden Vorgesetzte auf ewig uns plagen.  
Teuflich ist, wer Zurückweisung erfahren,  
Identifiziert sich mit denen, die dieses taten.

Wird selbst Zurückweiser mit den Jahren,  
Wandelt sich vom Opfer zum Potentaten.

Doch macht er, verkindlicht, das nicht offen,  
Sondern übt seine Macht eher heimlich aus.  
Die von passiven Aggressionen betroffen,  
Erleben versteckte Zurückweisung als Graus.

Wenige lassen sich zurückweisen auf Dauer,  
Können solch Doppelbödigkeiten ertragen,  
Werden sie irgendwann schrecklich sauer,  
Geht es Beziehung meist an den Kragen.

Passiv-Aggressive sind größtenteils allein.  
Wenige können solch Verhalten aushalten.  
So einsam können sie therapiebereit sein,  
Um ihr Sozial-Verhalten neu zu gestalten.

Sehr schmerzhaft ist für sie, zu erkennen,  
Dass sie nicht Opfer, sondern Täter sind,  
Ihren Anteil an Ablehnung zu benennen,  
Schmerz zu erkennen, der erlitten als Kind.

Sie meinen oft, sie müssen sich schützen,  
Haben gegen Übergriff Grenzen zu ziehen,  
Wenig Einsicht sie in sich selbst besitzen,  
Vermeiden sich, da sie in andere fliehen.

Ängstlich haben sie die Welt im Blick,  
Müssen Aktionen um sich kontrollieren,  
Derart Kontrollierte haben kein Glück.  
Armseliges, enges Leben sie führen.

Was wie Macht erscheint, ist Angst,  
Dass man mal wieder zurückgewiesen.  
Da du als solcher Störung erkrankst,  
Bist du sozial meist tief in den Miesen.

Alltag wird beherrscht von Misstrauen.  
Die wollen mich schändlich ausnutzen.  
Ich haue, bevor mich andere hauen.  
Ich stutze, bevor mich andere stutzen.

Begleitende müssen sich davor hüten,  
Hier fordernd und übergriffig zu sein.  
Vorgehens-Transparenz sie anbieten.  
So stellt Vertrauen sich leichter ein.

Ich beschreibe dir vorher, was ich tue,  
Warum ich das tue und wohin das führt.  
Du überlegst dir das Angebot in Ruhe,  
Auf dass nicht Übergriffs-Ängste berührt.

Dann tue nur das, was du wirklich willst.  
Dass du nicht dich noch mich sabotierst.  
Für niemanden hier du Pflichten erfüllst.  
Tu nur noch, was du als sinnvoll kapierst.

Was dich nicht betrifft, lass es lieber weg.  
Es geht hier um deine Bedürfnisse allein.  
Mir zum Munde zu reden, hat keinen Zweck.  
Was nicht zu dir passt, lass es lieber sein.

Willst du dich echt mit anderen verbinden,  
Muss du erst selbst wissen, was du willst.  
Die zu dir Passenden wirst du erst finden,  
Wenn du, was du brauchst, direkt erfüllst.

Ich respektiere deine sozialen Grenzen,  
Möchte mich nicht ins Leben einmischen,  
Bereit dich stützen, willst du dich ergänzen,  
Werde ich nicht die Grenzen verwischen.

Du musst mir helfen, Grenzen einzuhalten,  
Weil ich sie nicht immer erahnen kann.  
Was du mir sagst, will gern ich einhalten.  
Schaffe ich es nicht, dann sprich mich an.

Bist du bereit, in die Kindheit zu gehen,  
Grenz-Ziehungs-Qualitäten zu erfahren,  
Deinen Umgang mit Grenzen anzusehen,  
Mieses abzulösen, Gutes zu bewahren?

Keiner muss Opfer der Kindheit bleiben.  
Bist du bereit, hier Regie zu übernehmen,  
Lebens-Skript handelnd umzuschreiben,  
Dich nicht mehr der Scham zu schämen?

Bist du bereit, damaligen Eltern zu sagen,  
Was dir als Kind überhaupt nicht gefiel,  
Nicht mehr als Opfer dich zu beklagen,  
Denn du bist Erwachsen und nicht debil?

Bist du bereit, inneres Kind anzunehmen,  
Ihm endlich zu geben, was es braucht,  
Dich nicht mehr mit Vermeiden zu lähmen,  
Mit dem du dich derart lange gestauch?

Bist du bereit, ein klares Nein einzuüben,  
Ein Nein ohne Wenn-Dann und Ja-Aber.  
Alle Halbheiten dazwischen auszusieben,  
Zu verzichten auf wohlfeiles Gelaber?

Bist du bereit, ein klares Ja zu trainieren,  
Ein Ja ohne Mal-Sehen und Hintertür,  
Versprochenes kraftvoll durchzuführen,  
Vom Ich zu gelangen ins tragende Wir.

Ich kann dir keinen Erfolg versprechen,  
Kann dich nur wohlwollend begleiten.  
Vergangenheits-Bann musst du brechen.  
Nur du kannst Handlungs-Raum weiten.

### **Passiv-Aggression als Verschwörung**

---

Was man weiß, kann man leichter erkennen,  
Erkanntem kann man sich eher erwehren.  
Darum ist es gut, Strategien zu benennen,  
Die passiv-aggressive Personen bescheren.

Verschwören als passive Aggression meint,  
Ich verbünde mich mit deiner Destruktivität.  
Deine Zerstörungs-Kraft und ich sind vereint.  
Auf konstruktiver Seite niemand mehr steht.

Ich weiß, du willst aufhören mit Rauchen,  
Ahne dabei, wir schwer dir Durchhalten fällt.  
Nicht-Rauchen kann ich nicht gebrauchen,  
Weil ich dann mit Rauchen allein gestellt.

Du hast dir keine Zigaretten mehr gekauft.  
Doch ich biete großzügig von mir eine an.

Ein Außenstehender sich seine Haare rauft,  
Weil er perfide Sabotage kaum fassen kann.

Verschwörer kooperiert mit Schweinehund,  
Wissend, wie oft der Hund schweinish siegt.  
Ihn interessiert nicht, ob ein anderer gesund,  
Weil das nicht im Horizont der Interessen liegt.

Bringt Chef der Sekretärin Schokolade mit,  
Was die Süß- und Fett-Sucht anfeuernd wirkt,  
Ist das für Außenstehende aggressiver Schritt,  
Doch für beide scheinbar Erfreuliches birgt.

In Fällen, da beide unbewusst kooperieren,  
Ist Verschwörung nur schwer aufzubrechen.  
Die von außen eingreifen, meist verlieren,  
Weil sich beide verbündend an ihnen rächen.

---

### **Ausweg: Selbst-Verantwortung übernehmen**

Außenstehende können da wenig machen.  
Opfer selbst muss Verantwortung übernehmen.  
Jeder muss selbst über Gesundheit wachen.  
Es gibt kaum leichte Wege, keine bequemen.

Sekretärin muss Schokolade zurückweisen,  
Auch wenn das ihren Chef vielleicht kränkt:  
„Schön, dass Sie mir eine Freude erweisen,  
Doch Süßigkeits-Korb wurde hoch gehängt.“

Opfer verdirbt destruktive Verschwörung,  
Klar, freundlich, aufrichtig, direkt und total,  
Riskiert um seiner selbst willen Empörung,  
Doch gewinnt zurück die Freiheit der Wahl.

---

### **Passiv-Aggression als Kränklichkeit**

Normal wünscht man sich, gesund zu bleiben,  
Denn Krank-Sein engt meist das Dasein ein,  
Manche scheint es in die Krankheit zu treiben,  
Um Ton angehend in der Beziehung zu sein.

Wird für mich Situation schwierig bis bedenklich,  
Weiß ich nicht, wie ich sie aktiv meistern kann,  
Werde ich, was oft geübt, schwach und kränklich,  
Ein im Vermeiden geschulter Krankheits-Tyrann.

Krankheit ist wirksamer Weg, Macht auszuüben,  
Erzielt zwar Wirkung, ist aber nicht sehr gesund,  
Kann sich selbst und anderen Leben eintrüben,  
Trägt in sich Risiko, man kommt auf den Hund.

Man kann unter Krankheit Aggression verstecken:  
Wie kannst du nur so sein bei meinen Schmerzen.  
Wie kannst du mich mit deinen Späßen necken.  
Bei all meinen Elend ist mir nicht nach Scherzen.

Machst du damit weiter, werde ich wieder krank.  
Wie kannst du derart rücksichtslos mit mir sein.  
Du ärgerst mich mit deinem Tun noch so lang,  
Bis man mich wieder liefert ins Krankenhaus ein.



### **Ausweg: Spiel-Verderber für Krankheits-Gewinn-Spiele werden**

---

Das Schlimme an Krankheit ist Gewinn daraus.  
Gewinn verhindert den Gesundheits-Prozess.  
Krankheit zu benutzen, ist deshalb ein Graus.  
Gewinnen im Leben schafft sinnlosen Stress.

Wozu dies doof-dämliche, alberne Gewinnen.  
Gewinnen meint, dass die anderen verlieren.  
Viel sinnvoller wäre es, sich darauf zu besinnen,  
Unser Zusammenleben in Liebe zu führen.

Spürt man, andere Person will uns besiegen,  
Kann man aus dem Scheiß-Spiel aussteigen.  
Mir macht der Macht-Kampf kein Vergnügen.  
Mach Selbst-Verantwortung dir wieder zu Eigen.

Man muss den Mut haben, hart zu erscheinen:  
Es ist deine Entscheidung, hier krank zu werden.  
Muss Übernahme von Verantwortung verneinen,  
Um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden.

### **Passiv-Aggression als Vergesslichkeit**

---

Vergesslichkeit kann sich gegen andere richten:  
Jemand vergisst zu tun, was anderer benötigt.  
Doch vergessen hätte man das nicht, wenn  
Man dieselbe Handlung für sich allein getätigt.

Ein passiver Aggressor aus Vergesslichkeit  
Wird oft bei denen, die von ihm abhängen,  
Bedürfnisse, über die er gut weiß Bescheid,  
Nicht erfüllen durch aggressives Verdrängen.

Das gekränkte Opfer wird er zudem geschickt  
Und schnell zurück in die Defensive drängen:  
Ich kann nicht wissen, wo Schuh dir drückt,  
Alles beachtend bleibt Stress an mir hängen.

Vergesslichkeit kann man gegen sich wenden,  
Weil man sich Bedürfnisse nicht eingesteht.  
Man kann Lebens-Zeit suchend verschwenden:  
Kommt Portemonnaie vergessend zu spät.

Man sucht stets wieder gern Brille und Belege,  
Auch Handy, Schlüssel und später das Gebiss,  
Steht sich selbst mit Vergesslichkeit im Wege,  
Weil Kontakt zu wahren Bedürfnissen zerriss.

### **Ausweg: Passives als Aktives enttarnen**

---

Kann-Nicht heißt selbstverantwortlich: Will-Nicht.  
Verantwortung fällt Passiv-Aggressiven schwer.  
Wen Ausrede „Vergessen“ nicht mehr besticht,  
Setzt sich aktiv gegen Vergessliche zur Wehr.

Für „Vergessen“ setzt man „Nicht-Wollen“ ein:  
Du willst es nicht ernsthaft und nicht wirklich.  
Lass dein Vergessen-Spiel doch endlich sein.  
Zurückweisung und Nein bitte verbirg nicht.

Beende doch endlich dieses Ausrede-Gerede.  
Gegen Vergesslichkeit kann man viel machen.  
Weder ich noch du sind in Wirklichkeit blöde.  
Achte künftig besser auf Zeiten und Sachen.

### **Passiv-Aggression als Missverständnis**

---

Man uns besser vor solchen Personen warnt,  
Die Chancen zum Missverstehen ausnutzen,  
Um durch mögliches Missverständnis getarnt  
Andere meist destruktiv herunter zu putzen:

Ich könnte schwören, es war in deinem Sinn,  
Dem Chef die Kündigungs-Pläne mitzuteilen.  
Von deiner Überreaktion ganz entsetzt ich bin.  
Ich wollte dir doch nur damit zur Hilfe eilen.

Ich habe im Ohr, du hast mir das so gesagt,  
Dass ich damit ruhig offen umgehen kann.  
Wäre dem nicht so, hätte ich dich gefragt.  
Damals hörte sich das für mich anders an.

Ich dachte, Sie wollen das in zwei Tagen,  
Bin sicher, das genauso gehört zu haben.  
Ich kann dafür nicht Verantwortung tragen,  
Wenn Sie so unklare Anweisungen gaben.

---

### **Ausweg: Fünf W-Fragen klären**

Um derlei Missverständnisse auszuschalten,  
Sollte Absprachen man wiederholen lassen,  
Sich an Klärung der fünf W-Fragen halten,  
Manche Vereinbarung schriftlich verfassen.

Wer macht hier was, wann, wo, wie genau?  
Kannst du mir das in deinen Worten sagen?  
Klare Absprachen ich uns beiden zutrau'.  
Ist bei dir was unklar? Hast du noch Fragen?

Kannst du dich nicht an Absprachen halten,  
Lass mich bitte Gründe rechtzeitig wissen.  
Wie sollen Zusammensein wir gestalten,  
Wenn wir Verbindlichkeit dabei vermissen?

Ich will nicht von deinen Launen abhängen.  
Will klare Wechselseitigkeit mit dir erreichen.  
Will dich weder hier zwingen und bedrängen,  
Will auch nicht resigniert die Segel streichen.

Ich will, dass getroffene Absprachen gelten,  
Dass Gesprochenes Wort uns viel bedeutet.  
Ich will dich nicht bestrafen noch schelten,  
Weil Kontrolle mir gar keine Freude bereitet.

---

### **Passiv-Aggression als Hinhalten**

Hier besteht die passive Aggression darin,  
Sich hartnäckig zu weigern, sich festzulegen:  
Das bleibt alles so vage, das hat keinen Sinn,  
In eindeutige Richtung sich hier zu bewegen.

„Keine Sorge, da mache ich schon in bald.“,  
Ist des Hinhalters zermürbende Redens-Art.  
Darauf wartend wird mancher grau und alt,  
Bis man sich den anderen zu bitten erspart.

Es ist schwer, Menschen auf Dauer zu lieben,  
Die konkrete Verantwortung nicht übernehmen,  
Was erforderlich ist, auf lange Bänke schieben,  
Damit Entwicklung der Partnerschaft lähmen.

---

### **Ausweg: Termine fest absprechen und konsequent werden**

Gegen Hinhalter kann man vielleicht vorgehen,

Gibt man Termine vor, verbindlich einzuhalten,  
Und nicht-einhaltend Konsequenzen entstehen,  
Die für den Aggressor leidige Wirkung entfalten.

Konsequent zu sein, fordert von uns den Mut,  
Bei Nörgelei und Drohung nicht einzuknicken.  
Auf die Dauer tut es uns sicherlich nicht gut,  
Hinhalt-Taktiken verständnisvoll abzunicken.

Nichts mit dem Wenn-du-mich-lieb-hast-Gerede.  
Man kann mich nicht durch Schleim erpressen.  
Erledige deinen Anteil wie hier jeder und jede.  
Sonst kannst du ein Leben mit mir vergessen.

Doch nicht Pokern, sondern dazu voll stehen.  
Sich Leben mit Hinhaltenden konkret ausmalen.  
Sich in solcher Beziehung als Ausbügler sehen,  
Der mit Lebens-Qualitäts-Verlust wird bezahlen.

Nicht auf Hoffnung und Großzügigkeit bauen:  
„Der oder die wird Bemühen schon schätzen.“  
Worten der Hinhaltenden ist nicht zu trauen.  
Deren Unterlassen wird uns oftmals verletzen.

---

### **Passiv-Aggression als Zuspätkommen**

Hat man sich verabredet mit den Personen,  
Die Pünktlichkeit schätzen, nicht gern warten,  
Leben wir subtil aus unsere Aggressionen,  
Wenn wir oft zu spät zum Treffpunkt starten.

Chronisches Zuspätkommen zu Terminen  
Kann oft Zeichen für Feindseligkeit sein.  
Wenn wir andauernd zu spät erschienen,  
Stellt sich meist Frust bei Wartenden ein.

Zuspätkommende entfalten ihre Kreativität,  
Nachdem sie andere gründlich frustriert,  
Wenn es um Erfindung von Gründen geht,  
Warum Zuspätkommen diesmal passiert>:

„Ich wollte diesmal so gerne pünktlich sein,  
Denn ich lasse niemanden unnütz warten.  
Jedoch redete die Frau traurig auf mich ein.  
Da konnte ich nicht zu dir hin durchstarten.

Ich fühlte mich derart hin und her gerissen.  
Hier die bedürftige Frau und da wartest du.  
Solche Zerrissenheit ist schon beschissen.  
Und du ziehst auch noch `ne Flunsch dazu.“

---

### **Ausweg: Konsequent mit Konsequenzen werden**

Mit Zuspätkommenden muss man klären:  
Kommst du zu spät, mehr als zehn Minuten,  
Werde ich mich durch Abwesenheit wehren.  
Suche nicht Ausflüchte, suche dich zu sputen.

Du kannst weiterhin machen, was du willst.  
Doch ich werde dabei konsequent agieren.  
Wenn du deine Verabredungen nicht erfüllst,  
Musst du dein Leben eben ohne mich führen.

---

### **Passiv-Aggression als chronisches Helfen**

Chronisch Helfende sind solche Personen,  
Die sich hingezogen fühlen zu Schwachen,  
Die halblegitim ausleben ihre Aggressionen,

Indem sie Schwache einengend bewachen.

Sie fühlen sich stark bei hilflosen Kranken.  
Nur helfend sie Selbst-Bestätigung finden.  
Ihrer Fürsorglichkeit sie Macht verdanken,  
Können Hilfe-Bedürftige fest an sich binden.

Sie müssen Schwache bedürftig halten,  
Sie zu stärken, macht Helfende schwach.  
Es ist eine perfide Form von Gewalt, wenn  
Ich helfend andere eher abhängig mach'.

Die chronisch Helfenden verbünden sich  
Mit Hilfsbedürftigen gegen die böse Welt:  
Die grausame Welt stellt sich gegen dich.  
Ich bin die einzige Person, die zu dir hält.

Helfende fühlen sich persönlich bedroht,  
Nimmt Unabhängigkeit bei den Opfern zu.  
Ihr Ego wird ängstlich und sie sehen rot,  
Belegen autonom zu werden mit Tabu.

Wer freiwillig das Opfer-Helfer-Spiel spielt,  
Benutzt heimlichen Aggressor als Schild.  
Hinter Hilfe-Schild man sich sicher fühlt.  
Da draußen scheint alles zu viel und wild.

Gleichberechtigung macht Helfenden Angst:  
„Wer bin ich, wenn du mich nicht brauchst,  
Du nicht mehr nach meiner Hilfe verlangst,  
Du für mich nicht länger als Opfer taugst?“

Ohne mich kannst du hier nicht bestehen.  
Welt ist für dich zu komplex und schlecht.  
Bin ich nicht mehr, wirst du es verstehen,  
Dass ich das Beste für dich machen möcht.“

### **Ausweg: Selbstverantwortung übernehmen**

---

Glaube denen nicht, die Welt verteufeln,  
Natur und Menschheit für böse halten,  
Jedoch niemals an sich selber zweifeln,  
Die Mitwelt für dich statt deiner gestalten.

Übernimm Verantwortung für dein Leben.  
Gesundheit wird meist von innen kommen.  
Helfende können dir das niemals geben,  
Machen dich abhängig, unfrei, beklommen.

Sie nutzen deine Schwäche für ihre Stärke,  
Wären wie hilflos, erlangtest du eigene Kraft.  
Eigennutz diktiert ihre selbstlosen Werke.  
Hilfe zur Versklavung gehört abgeschafft.

Spieler nicht mehr Opfer in deinem Leben.  
Derart lockst nur tyrannische Helfer du an.  
Wahre Freunde und Hilfe wird es geben,  
Wenn man sich gleichwertig treffen kann.

## **Passiv-Aggression als moralische Überlegenheit**

---

Der eigentlich nach Macht strebende Moralist  
Will unausgesprochen zum Ausdruck bringen,  
Dass er sittlich-ästhetisch der Überlegene ist,  
Dadurch befugt, uns in die Knie zu zwingen.

Er befindet sich auf deutlich höherem Niveau  
Mit Gerechtigkeits-Sinn und Wahrhaftigkeit.  
Andere jedoch haben im Gehirn eher Stroh.  
Menschen-Verachtung macht sich in ihm breit.

„Andere, das sind die verwerflich Schlimmen.“,  
Argumentiert Moralist mit Überzeugungs-Kraft.  
Man möchte ihm intellektuell gern zustimmen  
Doch nur Widerwillen er im Gefühl erschafft.

Irgendwas stimmt hier mit mir nicht so recht.  
Bin anscheinend moralisch nicht stark genug.  
Selbstzweifelnd frage ich: „Bin ich schlecht?“  
Mit Schuld-Gefühl werd' ich aus mir nicht klug.

### **Ausweg: Wirkung statt Absicht betrachten**

---

Heimlich-Aggressive wir an Wirkung erkennen.  
Moralist hat seine Feindseligkeit gut getarnt.  
Unser mieses Gefühl wir als Lampe benennen,  
Die aufleuchtend vor Passiv-Aggressor wartet.

Mies wird das Gefühl, entsteht eine Hierarchie:  
„Ich bemühe mich hier oben. Du stehst unten.  
Auf meine guten moralischen Vorgaben sieh.  
Ich habe den Gral auch für dich mit gefunden.“

Mies wird Gefühl, wenn Moralist verschleiert,  
Wo er selbst wider besseres Wissen handelt,  
Wenn nur Fehlritte der anderen angemeyert  
Und er auf den Pfaden der Tugend wandert.

Deine Moral mag haltgebend sein für dich.  
Ich jedoch muss zu eigenen Werten finden.  
Bitte stelle dich moralisch nicht über mich.  
Du bist nicht der Sehende unter uns Blinden.

### **Passiv-Aggression als Intellektualität**

---

Intellektualist benutzt seine Gedanken-Gänge  
Seine Redens-Arten als ein Macht-Instrument,  
Treibt so andere in Minderwertigkeits-Enge,  
Weil er eher Macht, doch kaum Liebe kennt.

Er hat Angst vor der Macht seiner Emotion,  
Flieht so in Urteile, Scharfsinn und Erklären,  
Gefühle können ihn dann weniger bedroh'n.  
Philosophisch kann er sich ihrer erwehren.

Wer denkt, kann sich von Gefühl distanzieren,  
Wird von seinen Ängsten nicht hinfort gespült,  
Muss sich nicht in Wut oder Hass verlieren.  
Sicherer scheint Leben, wenn wenig man fühlt.

Wer versucht, mit ihm in Kontakt zu kommen,  
Wird mit eigener Unzulänglichkeit konfrontiert,  
Fühlt sich oft frustriert, klein und benommen,  
Minderwertig, verschämt, dumm und irritiert.

Intellektualist maskiert seine Feindseligkeit  
Mit Einsicht, Vernünftigkeit und Verständnis.

Ist jedoch zum Gefühls-Risiko nicht bereit,  
Weil er mit seinem Latein bald am End' ist.

Aggression äußert sich in Unnahbarkeit:  
„Wir sollten argumentieren, nicht weinen.“  
Und in unausgesprochener Überlegenheit:  
„Das will mir nicht als logisch erscheinen.“

„Vernünftig wäre, gründlich nachzudenken.  
Sich nicht nur auf seinen Bach zu verlassen.  
Mit geistiger Klarheit sein Leben zu lenken.  
Irrationalität und Unlogik sollte man hassen.“

Gefühle haben ihn so einstmals verschreckt,  
Intellektualist hat darum sich schlau gemacht,  
Sich selbst hinter klugen Sprüchen versteckt,  
Doch ist er nicht zum ganzen Leben erwacht.

Man ist in der Falle beim Versuch mitzuhalten,  
Begibt man sich auf das intellektuelle Niveau,  
Will man Beziehung nur durchgeistigt gestalten  
Und wird dabei mit dem Gefühl nicht mehr froh.

---

### **Ausweg: Beziehungs-Gefühle benennen**

Man sollte gefühlsmäßigen Widerwillen  
Gegen diese Art steriler Kommunikation  
Nicht betrachten mit Intellektuellen-Brillen:  
Das ist Gefühl, was bedeutet das schon.

Man sollte klar seine Gefühle benennen,  
Muss nicht ihre Vermeidung übernehmen,  
Sich zu Unmut und Ungeduld bekennen,  
Sich für seine Langeweile nicht schämen.

Anstatt weiter intellektuell wettzustreiten,  
Sollte man Gefühls-Austausch beginnen:  
Lassen wir doch geistreiche Eitelkeiten.  
Lass uns uns auf unsere Gefühle besinnen.

Geben wir uns zu erkennen, was uns freut,  
Unser Herz berührt, uns glücklich macht.  
Nehmen wir uns auch für Trauriges Zeit,  
Dass zwischen uns volles Leben erwacht.

Angst, Ärger, Hass, Scham, Liebe, Schuld:  
Alles das gehört zu unserem Leben dazu.  
Sehen wir sie uns an mit Liebe und Geduld.  
Kein geistreiches Übertünchen und Fühltabu.

Wir Geist und Gefühl zusammenbringend,  
Kopf und Bauch in unseren Herzen vereinen.  
Sinn und Sinnlichkeit gemeinsam klingend,  
Lassen uns sagen, was wahrhaft wir meinen.

Ich achte dein Gefühl, du meinen Verstand.  
Wir beiden erlauben uns, ganz zu werden.  
Zusammen haben wir es in unserer Hand,  
Beziehung zu stärken oder sie zu gefährden.

Selbst-Verantwortung und Fremd-Akzeptanz,  
Selbst-Akzeptanz und Gesamt-Achtsamkeit:  
All das verleiht dem Zusammensein Glanz.  
Bist auch du wie ich zum Glänzen bereit?

---

## Passiv-Aggression als Anerkennungs-Verweigerung

---

Aggression kann man dadurch verstecken,  
Dass man mit seiner Anerkennung geizt.  
Eher abwertet an allen Enden und Ecken,  
Zu selten voll Stolz Victory-Finger spreizt.

Man sagt kaum: „Das hast du toll gemacht.  
Das war gute Arbeit. Das gefällt mir sehr.  
Darüber habe ich mich gefreut und gelacht.  
Das tat mir gut. Davon hätt ich gern mehr.“

Beachtung und Anerkennung: Seelen-Nahrung.  
Gut ist, davon tagtäglich genug zu verzehren.  
Im Alltag jede kleine mutige neue Erfahrung  
Sollten wir bei uns wie bei anderen ehren.

Doch Positives wirkt oft noch wie Anbiederei.  
Anerkennungs-Sehnsucht bleibt unerkannt.  
Komplimente erscheinen oft wie Heuchelei.  
Darum werden sie besser gar nicht benannt.

Was ich nicht bekam, sollt ihr nicht kriegen.  
Anerkennung werde ich euch verweigern.  
Ihr müsst schon ungewöhnlich oft siegen,  
Euch in eurer Leistung erheblich steigern.

Leben ist einsamer und härter, als ihr denkt.  
Mir hat man es einst auch nicht leicht gemacht.  
Beachtung ward mir nicht einfach geschenkt.  
Umsonst sie zu erlangen, hätte nichts gebracht.

---

### Ausweg: Positive Rückmeldung einfordern

---

Anerkennungsverweigerer ist es nicht klar,  
Dass die Zurückhaltung zurückweisend wirkt.  
Man macht ihm Beurteilungs-Bitte offenbar,  
Damit er Anerkennung nicht länger verbirgt:

„Was hältst du von dem, was ich gemacht?  
Was, meinst du, ist mir schon gelungen?  
Was habe ich noch nicht genug bedacht?  
Sag, was du denkst, echt, ungezwungen.“

Ich brauche Beachtung, brauche Respekt,  
Bin interessiert, was du gern an mir magst.  
Bitte halte Feedback vor mir nicht versteckt  
Zu dem, was dich freut und was du beklagst.“

Viermal Freude benennen, einmal beklagen,  
Dann lässt sich Kritik viel leichter verkraften.  
Heilsam ist, wenn wir tagtäglich uns sagen,  
Was uns gelang und was wir gut schafften.

Alles bessere Neue ist anfangs recht klein.  
Lass uns darum auch Kleinigkeiten beachten.  
Es muss nicht nur die große Erkenntnis sein,  
Wenn wir weiter zu entwickeln uns trachten.

Aus Pflänzchen kann ein Baum ersprießen.  
Lass uns Pflanze in guten Boden einbringen.  
Lass uns ihr Sonne geben und sie begießen.  
Gutes braucht Liebe, ist nicht zu erzwingen.

---

## Passiv-Aggression als Skepsis

---

Zweifler versuchen, ihre Unzulänglichkeiten,  
Ihre Selbst-Zweifel dadurch zu kompensieren,  
Dass sie bei anderen auch Zweifel einleiten,  
Den sie dann auf Verzweifelte projizieren.

Zweifler pflanzt, hinter Hilfe-Leistung verborgen,  
Angst und Unsicherheit auch bei anderen ein:  
„Du hast reichlich Grund für deine Sorgen,  
Du solltest in dem Fall nicht sicher sein.“

Zweifler schaut auf all das, was ging schief,  
Kann Selbstsichere mit Erfolg nicht ertragen.  
Für ihn erscheint Dasein zumeist negativ.  
Darum muss er anderen Erfolge versagen:

„Was mir nicht gelang, soll dir nicht gelingen.“  
Der Zweifler verhindert Entscheidung und Tat:  
„Hier tätig zu werden, wird doch nichts bringen.  
Alles gründlich neu zu überdenken ich dir rat.“

---

### **Ausweg: Welt-Sicht-Alternativen anbieten**

Negative Welt-Sicht muss man nicht teilen.  
Besorgtheit muss nicht unterstützend sein:  
„Willst du mir freundschaftlich zur Hilfe eilen,  
Schau mit mir konstruktiv auf mein Gedeih'n.

Im Handeln werden Fehler mir unterlaufen.  
Doch lieber gestalten als gestaltet werden.  
Nur von Zweifeln kann ich mir nichts kaufen.  
Überdies diese meine Kreativität gefährden.

---

### **Passiv-Aggression als Hilflosigkeit**

Hilfloser bedient sich seiner Schwächen,  
Seiner Tränen, Zartheit, Empfindlichkeit.  
Wer wichtig sein will, wird dafür blechen,  
Weil Hilfloser ihn ins Macht-Spiel einreicht:

„Es ist deine Pflicht, für mich da zu sein.  
Du bist schließlich derart wichtig für mich.  
Du bist so groß. Doch ich bin meist klein.  
Ich weiß, du lässt mich niemals im Stich.“

Es wird mit Schuld-Gefühl tyrannisiert,  
Besitz-Anspruch, Forderung aufgestellt.  
Der Partner wird oft dabei sozial isoliert:  
Ich repräsentiere für dich gesamte Welt.

---

### **Ausweg: Schluss mit Verführung durch Schwäche**

Deine Hilflosigkeit kann mich nicht verführen.  
Ich brauche nicht Schwache für mein Glück.  
Ich lasse mich zwar durch Liebe berühren,  
Aber nicht von dem Ich-brauche-dich-Trick.

Du bist in Wirklichkeit stärker als du tust.  
Ich lasse mich nicht mehr manipulieren.  
Benutzt du mich, dass du dich ausruhst,  
Wirst du mich sehr bald wieder verlieren.

Mache dich auf, zu dir selbst hin zu finden,  
Zu besonderen Begabungen vorzudringen,  
Deine Schwächen achtsam zu überwinden,  
Deine Erfolge auch ohne mich zu erringen.



## Narzisstische Persönlichkeits-Störung

*Dieser Gedicht-Zyklus entstand in der Zeit von 2013 bis 2014 im Zusammenhang mit meiner Ausbildung in Körper-Psychotherapie. Eine wesentliche Quelle für diese Gedichte von Anfang 2014 ist das Buch von H. - J.*

*Maaz: „Die narzisstische Gesellschaft“ von 2012.*

*Ich bin Herrn Maaz dafür dankbar, dass er der gesellschafts- und wirtschafts-politischen Dimension der Narzissmus-Seuche so viel Bedeutung beimisst, so dass die Narzissmus-Störung nicht nur, wie vielen Psycholog/innen leider noch üblich, als private Verfehlung, als persönliches Missgeschick eingestuft oder sogar in abgeschwächter Form übersehen wird. Herr Maaz, dem ich die Narzissmus-Gedichte zukommen ließ, schrieb mir: „Haben Sie ganz herzlichen Dank für Ihre Psycho-Poesie-Texte. Ich bin begeistert. Natürlich freut es mich sehr, wenn meine Erfahrungen und Positionen so kreativ weiterentwickelt werden und in gut verständliche, emotional berührende Formen gegossen werden. Es ist sehr gut zu erfahren, dass es ein „Netzwerk“ von Menschen gibt, die vergleichbare Erfahrungen machen und sich ergänzende und wechselseitig anregende Ausdrucksformen finden. Ich übermittle Ihnen meinen Respekt für Ihre Arbeit und wünsche Ihnen weiterhin viel kreative Kraft. Mit herzlichen Grüßen H.-J. Maaz“*

*Eine weitere Quelle ist das Buch von M. Thielen (Hg.): „Narzissmus. Körperpsychotherapie zwischen Energie und Beziehung. Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie. Band 2. Berlin 2002 (veränderte Neuauflage) und speziell der Artikel von M. Thielen: „Trauma, Krise, Chance, Neubeginn: Körperpsychotherapie bei narzisstischen Selbstwertkrisen“ auf seiner Website: [www.institut-koerper-psychotherapie.de](http://www.institut-koerper-psychotherapie.de).*

### Kein Selbst ohne andere

---

Narzisstisch gestört sind wir kaum bezogen,  
Wir machen uns zu klein oder aber zu groß.  
Sozialwelt wird dementsprechend verbogen.  
Auf die Art wird man sich oder andere los.

Von vornherein sind wir soziale Wesen.  
Vorgeburtlich mit der Mutter in Symbiose  
Können wir uns nicht aus Sozial-Nähe lösen  
Lebensgefährlich wäre solcherlei Chose.

Auch wenn Nabel-Schnur durchschnitten,  
Ein Kind selbstständig zu atmen begabt,  
Wird weiter unter Nähe-Mangel gelitten.  
Nahrungs- und lieb-los ein Kind verzagt.

Es ist ein soziales Feld, das uns trägt,  
Seinerseits eingebettet ins Mitwelt-Feld.  
Man sich zeitlebens in Feldern bewegt,  
Lebt niemals nur auf sich allein gestellt.

Wir erleben im intersubjektiven Rahmen  
Aus Kultur-Tradition, Wirtschaft und Politik.  
Vergangenheit ist Zeit, aus der wir kamen.  
Zukunft ist Chance zu Verlust oder Sieg.

Eingebettet in Raum- und in Zeit-Erleben,  
Geprägt durch Zeit-Geist unserer Kultur,  
Sind wir beeinflusst in unserem Streben.  
Es gibt also niemals das Individuum pur.

Wer sich isoliert sieht, hat sich betrogen,  
Kam mit früher Sozialerfahrung nicht klar,  
Ist Verbundenheit nicht länger gewogen,  
Hält Eigenständigkeit ängstlich für wahr.

Abhängigkeit von anderen wird zum Graus:  
„Ich kann und will nur auf Freiheit sehen.  
Man sperrt mich hier ein. Ich muss raus,  
Muss Lebens-Weg für mich alleine gehen.“

Oder man bleibt in der Symbiose stecken:  
„Ohne Nähe zu anderen kann ich nicht leben.“  
Das Kind in uns Sucht Nähe ums Verrecken.  
Doch Uterus-Wärme kann keiner uns geben.

### **Zu viel der Autonomie**

---

Sozialfelder sind abstrakt und unsichtbar.  
Deshalb werden Felder oftmals ignoriert.  
Unser Getrenntsein wird sinnlich offenbar,  
Was viele zu irrigem Selbst-Bild verführt.

Für die ist die Erde noch eine Scheibe.  
Für die dreht die Sonne um die Erde sich.  
Die lassen, dass Sein anschaulich bleibe,  
Sozial-Wesen-Anteil in sich meist im Stich.

Wer nicht geliebt ward, erstrebt Autonomie:  
„Ich brauche keinen. Ich kann alles allein.  
Liebe bekomme ich voraussichtlich nie.  
Ich entscheide, nur noch für mich zu sein.“

Wird die Abhängigkeit klar, wird bewusst,  
Dass Kind nicht bekam, was es gebraucht,  
Tiefer Seelen-Schmerz durchzöge Brust,  
In Traurigkeit würde die Kindheit getaucht.

Doch wohin mit Trauer über Lieblosigkeit,  
Ist keiner da, mit dem echt ich verbunden.  
Resignation über Heilung macht sich breit.  
Allein für sich kann keiner sozial gesunden.

Dies ist ein psycho-sozialer Teufels-Kreis:  
Sich schützen vor Schmerz durch Autonomie.  
Doch dadurch man unbezogen sich weiß.  
Zur Heilung gelangt so die Seele fast nie.

### **Zu viel der Abhängigkeit**

---

Lieblosigkeit kann sich auch darin zeigen,  
Dass zu Einsamkeits-Mindern missbraucht  
Ein Kind sich nicht wird selbst zu Eigen,  
Auf Nutz-Wert für Eltern sozial gestaucht.

Aufbruch in Freiheit, in Selbstständigkeit:  
Von einem oder beiden Eltern unterbunden.  
Stets für den Mangel der Eltern dienstbereit,  
Hat Kind nicht zu eigener Stärke gefunden.

Nur bei Selbst-Aufgabe werde ich geliebt.  
Lebens-Zweck ist, für Große da zu sein.  
Gebraucht zu werden, mir Erfüllung gibt.  
Dafür stelle ich all meine Sehnsüchte ein.

Du wirst zum Mittelpunkt meines Sehnsens.  
Kann ich für dich da sein, so lebe ich auf.  
Wie soll Leben ohne dich geh'n? Wenn's  
Dir irgend möglich ist, nie fort von mir lauf.

Wer ich selbst bin, bleibt für mich unerkant.  
Mein Leben erfüllt sich im Dienen für dich.  
Meinen Selbst-Wert in deinem Wert ich fand,  
Derart Minderwertigkeit ängstigt mich nicht.

Auch hier ist Teufels-Kreis nahezu perfekt:  
Autonomie-Mangel erhält Minderwert-Gefühl.  
Indem Mensch sich hinter Starken versteckt,  
Kommt er nicht heraus aus Abwertungs-Spiel.

## Balance im sozialen Feld

---

Einerseits sind wir an uns selbst gebunden,  
Haben Umgangs-Formen mit uns erlernt,  
Andererseits haben wir wen gefunden  
Oder wir haben uns von wem entfernt.

Selbst-Kontakt hier, Fremd-Kontakt da.  
Sein ist Balance, Rhythmus, Schwingen.  
Ich brauche dich nah, doch nicht zu nah.  
Auch zu viel Distanz wird Ängste bringen.

Unser Selbst erwächst aus Wechsel-Spiel  
Von primären Bezugs-Personen und Kind.  
Dieses Selbst ist besonderer Daseins-Stil,  
Wie und mit wem wir sozial bezogen sind.

Wer bin ich für mich? Wie siehst Du mich?  
Werde ich genügend beachtet und geliebt?  
Werde ich gesehen? Sehe ich auch dich?  
Wem ist es hier eher egal, ob es mich gibt?

Uns wechselseitig beachtend ergänzen wir  
Unsere Eigen-Sicht durch Gesehen-Werden,  
Entwickeln ein uns betrachtendes Gespür,  
Was es heißen mag, sich im Sein zu erden.

Wir spiegeln uns, erschau'n uns von innen.  
Ich bin durch dich und ich bin durch mich.  
Innen- und Außen-Welt sich durchdringen.  
Durch Mitwelt-Resonanz erspürt man sich.

Man wächst im Wechsel von Selbst und Welt,  
Von Selbst-Beachten und Fremd-Beachten.  
Wird unser Blick so in eine Richtung verstellt,  
Dass wir in einseitiger Enge verschmachten?

Verletzend ist es, zurückgewiesen zu sein  
Oder nirgends wirklich dabei sein zu dürfen.  
Resignation, ja Verzweiflung stellt sich ein.  
Man traut nicht seinen Lebens-Entwürfen.

Tief verletzend Zurückweisung zu Beginn.  
Wenn Eltern ihr Kind nicht wirklich wollen.  
Dann schwindet im Leben der helle Sinn.  
Was bleibt, ist düsteres Daseins-Grollen.

„Du tätest besser daran, nicht hier zu sein.  
Mir wäre wohl, wärest du anders geworden.  
Wie du bist, bist du mir ein Klotz am Bein.  
Mir macht es nichts, würdest du fort geh'n.“

Größen-Fantasie wird als Ersatz genommen  
Meist verbunden mit ruheloser Geschäftigkeit,  
Hat Kind nicht genügend Liebe bekommen,  
Waren die Eltern nicht wirklich liebesbereit.

Ungeliebter Mensch entwickelt Liebes-Angst.  
Will nicht an Liebes-Mangel erinnert werden.  
Merkst du, dass du an Liebes-Mangel krankst,  
Kann das die aufgeblasene Größe gefährden.

Gesellschaft erwächst daraus mit Hierarchie,  
Aktionismus, Wettbewerb, elitärem Gehabe.  
Reizüberflutet kommt man zur Muße fast nie.  
Ungeliebt verkümmert eigene Liebes-Gabe.

## Konstruktiver Narzissmus

---

## Narzisstisch bestätigter Mensch

---

Narzisstisch bestätigter Mensch in sich ruht,  
Bedürfnisse spürt er kommen und gehen,  
Angemessenes er zu ihrer Befriedigung tut,  
Wandelt sie ab, lässt sie im Raume stehen.

Bedürfnis ist ihm Erfüllung, die nicht drückt.  
Leben ist von schierer Freude durchwirkt.  
Lust und Genuss aus Befriedigen oft glückt.  
Hinter Bedürfnis sich sonst nichts verbirgt.

So, wie Mensch lebt, lebt er voll und prall.  
Er tut, was er will, will zugleich, was er tut.  
Wahlfrei beachtet er der Mitwelt Widerhall,  
Hat zur Anpassung wie zum Widerstand Mut.

Liebe der Eltern hat ihn satt werden lassen.  
Er wurde beachtet, gespiegelt und bestätigt.  
Eltern zwangen ihn selten, sich anzupassen.  
Zur Unterwürfigkeit wurde er kaum genötigt.

Ein Kind braucht die Eltern, die gut genug,  
Die vor allem ihre Liebe frei geben können,  
Dank liebevollem Paar- und Selbst-Bezug  
Ihren Kindern Selbst-Bezogenheit gönnen.

Gut-genug-Eltern wird man kaum per Wissen.  
Rat-Geber-Lektüre kaum Können erweitert.  
Gut-genug-Eltern sich erkennen müssen.  
Unerkannt man als Eltern meist scheitert.

Vor allem gilt es, aufs Handeln zu achten,  
Kontakt zum Baby ist anfangs nonverbal.  
Sind wir echt, wenn wir weinten und lachten?  
Beachten wir handelnd Freiheit der Wahl?

Von wem nur erlernte ich meine Marotten,  
Diese Angst, zu gütig oder zu streng zu sein,  
Mein Bedürfnis, mich eher abzuschotten,  
Meine Einsamkeit, bin ich ein wenig allein?

Gut-genug-Eltern trauen Liebe und Güte,  
Holen Nähe, die ersehnt, in Partnerschaft.  
Enge und Strenge kommen kaum in die Tüte.  
Aus Freude beziehen sie Beziehungs-Kraft.

Bei Gut-genug-Eltern stimmt Selbst-Erkennen  
Mit Worten und Handeln weitgehend überein.  
Sie Gefühle oft stimmig ausdrücken können,  
Ohne manipulativ und erwartend damit sein.

Gut-genug-Eltern achten primär aufs Handeln,  
Auf Blick-Kontakt, Mimik, Gestik und Stimme,  
Sowie Stimmung, da sie mit Baby anbandeln.  
Mit Haltung zumeist ich Beziehung bestimme.

Über Babys Wohl und Wehe entscheidet  
Nicht Erziehungs-, doch Beziehungs-Qualität.  
Frage ist, ob Baby unter Erwartungen leidet  
Oder ob echte Beziehung zu Eltern entsteht.

Echt wird Beziehung, da ich dich so achte,  
Wie du wirklich bist, ohne mich zu verstellen,  
Da ich dich nicht zu Ersatz-Selbst machte,  
Mir zur Freude, dir zum Freude-Vergällen.

Echt wird Beziehung, da ich nichts erwarte,  
Von dir nicht Ersatz für Selbst-Mangel verlange,  
Da ich mutig eigenen Lebens-Weg starte,  
Mich nicht in Wünschen an dich verfange.

Reifer Erwachsener liebt und achtet sich,  
Egal, wie sehr er beachtet und anerkannt,  
Auch bei Kritik lässt er sich nicht im Stich.  
Kein anderer hat seinen Wert in der Hand.

Er hat sicheres Gefühl für eigenen Wert,  
Kann sich mögen, zugleich bescheiden sein,  
Gefühl der Einzigartigkeit ist nicht verkehrt.  
Auch Stolz auf eigene Fähigkeit darf sein.

Er kann mögen, dass ihn andere beachten,  
Wert-Schätzung froh entgegen nehmen,  
Muss nicht nach Anerkennung schmachten,  
Sich nicht seiner Begabungen schämen.

Gesunder Narzissmus zeigt sich daran,  
Dass man sich stets neu ausbalanciert,  
Sich in vielen Fällen selbst helfen kann,  
Zugleich anderer Hilfe als sinnvoll kapiert.

Um im Leben gut zu Recht zu kommen,  
Ist es gut, sich zu beachten und zu lieben.  
Zu viel Selbst-Bezug macht beklommen,  
Weil Beziehungen auf der Strecke blieben.

Heilsam ist, geliebt und wichtig zu sein,  
Sich selbst stets zu achten und zu mögen.  
Mit Wert-Schätzung stellt Glück sich ein.  
An Lebens-Glück ist den meisten gelegen.

Selbst-Liebe und -Achtung sind das Gesunde,  
Unverzichtbar für ein Leben, das lebenswert.  
Ungeliebt geht man seelisch vor die Hunde.  
Wer sich und andere nicht liebt, lebt verkehrt.

Wer sich mag, mag Persönlichkeit werden,  
Erkennend: „So bin ich. So möchte ich sein.“  
Wird besondere Identität nicht gefährden,  
Grenzt sich mutig ab, reiht sich freiwillig ein.

### **Kindlicher primärer Narzissmus**

---

Gegenüber Selbst-Achtung, erwachsen, reif,  
Steht kindlicher Wunsch, bewundert zu sein:  
„Hör doch mal, wie laut ich auf Fingern pfeif.  
Kann ich das nicht toll? Wird das nicht fein?“

Im Überlegenheits-Taumel kindliches Sonnen:  
„Das kann ich schon besser als die und der.“  
Erwachsene verbergen die Angabe-Wonnen.  
Selbst-Stolz zu zeigen fällt ihnen oft schwer.

Selbst-Verliebtheit, egozentrisches Verhalten  
Werden mit zunehmendem Alter verborgen.  
Erwachsen legt man seine Stirn in Falten,  
Muss sich Anerkennung indirekter besorgen.

Kinder wachsen hinein in ihre Autonomie,  
Befreien sich bald aus fesselnder Nähe.

Mitwelt-Erkunden auf Macht-Gefühl gedieh.  
Mutig ich Welt als Forschungs-Feld sehe.

Geliebtes Kind kann Mitwelt explorieren,  
Erlebt Selbst-Wert, lebt Selbst-Vertrauen.  
Einfühlsam Eltern zur Freiheit hin führen,  
Indem auf ihre Liebe ihr Kind kann bauen.

Gut-genug-Eltern haben für Kinder Zeit,  
Fühlen sich in deren Bedürfnis-Welt ein,  
Sind auf Äußerungen zu antworten bereit,  
Müssen nicht selbst im Mittel-Punkt sein.

Eigene Erwartung wird zur Seite gerückt.  
Das Kind darf zu dem werden, was es ist,  
Wird nicht mit Fremd-Vorstellung erdrückt,  
Wobei es Eigenes, seine Identität vergisst.

Eine tragende Selbst-Liebe des Kindes  
Ist Ergebnis von Zuwendung ohne Wenn.  
Erfahrungen von Fremd-Liebe sind es,  
Aus denen Kind den Selbst-Wert erkenn'.

Normal ist leichter kindlicher Größen-Wahn,  
Irrationales Erhoffen göttlicher Omnipotenz:  
„Lass mich ja. Das ist besser allein getan.  
Unterstützung erbittend ich mich begrenz.“

Verzerrender Größen-Wahn muss sterben,  
Trug-Bild aus Stärke hat zu verblassen.  
Seelen nicht an Schwächen verderben,  
Doch daran, dass Schwächen sie hassen.

Unter positiven Entwicklungs-Umständen,  
Wobei Größen-Wahn einfühlend konfrontiert,  
Wird sich das zu reifer Selbst-Liebe wenden.  
Größen-Wahn sich im Alltags-Frust verliert.

Begrenzung wird nicht als Schmach erlebt,  
Sondern als Unvermeidlichkeit in Realität.  
Keine Abwertung ist mit Grenzen verklebt.  
Mit neuer Möglichkeit neue Grenze entsteht.

Alltag mit kleinen Siegen und Verlusten  
Wird Lehr-Meister für tragendes Wert-Gefühl.  
Da wir mit Alltags-Frust umgehen mussten,  
Bleibt vom Größen-Wahn nicht mehr viel.

Echt liebende Eltern bringen den Mut auf,  
Ein Kind zu führen und klar zu begrenzen,  
Dass es nicht in Falle von zu viel Mut lauf.  
Der Eltern wegen muss es nicht glänzen.

Seelisch gesundes Kind lernt mit der Zeit,  
Hat es sicheres Gefühl, geliebt zu werden,  
Dass es sich von Allmachts-Wahn befreit,  
Um Realitäts-Bezug nicht zu gefährden.

Doch wird Selbst-Wert-Schätzung unterspült  
Durch steten Fremd-Wert-Schätzungs-Mangel  
Und wird Größen-Selbst nicht runter gespielt:  
Schon hängen wir an der Störungs-Angel.

Muss Kind Eltern zuliebe besonders sein,  
Muss es Leistung, Erfolg und Stärke zeigen,  
Dampft Kindes-Größen-Wahn sich nicht ein,  
Wird es weiter zur Fehl-Darstellung neigen.

Reifung zu Selbst-Achtung ist dann verstellt.  
Beachtung, Anerkennung werden erzwungen.  
Mittel zum Ego-Vergrößern wird soziale Welt.  
Wahres Selbst zu finden, ist nicht gelungen.

### **Destruktiver Narzissmus**

---

Destruktiv narzisstisch ist Selbst-Liebe gestört.  
Man ist derart übermäßig in sich selbst verliebt,  
Dass man einzig noch sich selbst zugehört,  
Es nicht wirklich Kontakte zu anderen gibt.

Oder Mangel an Selbst-Liebe an allen Ecken.  
In sozialer Mickerigkeit ist man riesengroß.  
Nichts kann Selbst-Wert-Gefühl erwecken.  
Mit mir war, ist und geht nichts mehr los.

Sozial-Mickeriger hat Chance als Ko-Narzisst,  
Darf Grandiose bewundern und bestätigen.  
Er meist Selbst-Objekt für Überwertige ist,  
Darf sich nur in diesem Rahmen betätigen.

Ich bin jemand, der durchweg besonders ist.  
Ich muss mich nicht an übliche Regeln halten.  
Ohne gebührende Achtung wird Leben trist.  
Andere sollen mir Dasein dienend gestalten.

Bestraft wird, wer Status nicht respektiert,  
Den ich ob meiner Besonderheit verdient,  
Wer meine Privilegien nicht aktiv akzeptiert.  
Jede Kritik an mir wird schärfstens gesüht.

Zu Recht werde ich belächelt oder gepriesen.  
Vielen anderen steht Bewunderung nicht zu.  
Unfähigen muss man das Leben vermiesen.  
Die, so begabt wie ich, versteh'n mich im Nu.

Warum fördern nicht alle meine Karriere?  
Ich bin schließlich zu Höherem geboren,  
Bin talentiert, mir gebührt Ruhm und Ehre.  
Andere sind nichtig. Ich wurde auserkoren.

Hört man das, hört man Despoten tönen.  
Leider jedoch denken so auch Normale.  
Man kann Kindern Störung angewöhnen,  
Die bei den Erwachsenen wächst ins Fatale.

Wer nicht weiß, was es heißt, geliebt zu sein,  
Wird wahres Selbst kaum entfalten können,  
Richtet voll Angst sich im Schein-Sein ein,  
Wird sich in Mitwelt-Erwartung verrennen.

Narzisstisch Gestörte leben schönen Schein,  
Süchtig, gehalten oder bewundert zu werden,  
Lassen sich auf Aspekte ihrer Selbst nicht ein,  
Die Image von Größe oder Opfer gefährden.

Ohne Hierarchie können sie nicht existieren,  
Sie unterdrücken wen oder unterwerfen sich,  
Müssen zwanghaft dienen oder aber führen,  
Lassen Stärken oder Schwächen im Stich.

### **Unechte Beziehungen**

---

Narzisstischer Mensch ist so ich-bezogen.

Dass Personen für ihn Mittel zum Zweck,  
Die um Chance zu Echt-Kontakt betrogen:  
„Nützt du mir nichts, so werfe ich dich weg.“

Hierarchie-Stellung und Konsum-Kraft-Symbole  
Werden höher gewertet als ein reiches Leben.  
Narzisst fragt: „Nützt du mir? Bringt das Kohle?“  
Will fast immer nur nehmen und selten geben.

Zu echter Partnerschaft kaum in der Lage,  
Werden Partner idealisiert oder abgewertet.  
Selbst-Einschätzung stellt man nicht in Frage.  
Über- oder unterlegen wird sich gebärdet.

Statt sich zu lieben und wertzuschätzen,  
Ist man selbstverliebt, wertet auf oder ab.  
Die mich lieben, die muss ich verletzen,  
Da ich Angst vor Liebe als Miteinander hab.

Doch brüchig erscheint Selbst-Verliebtheit,  
Wird durch Entwertungs-Gefahr unterlaufen.  
Hunger nach Anerkennung wächst jederzeit.  
Bleibt diese aus, ist es zum Haare-Raufen.

Im Ausdruck dessen, was Narzissmus genannt,  
Sind viele unbewusste Botschaften enthalten:  
„Verstehe mich. Ich werde gern anerkannt.  
Liebe mich! Dann kann ich mich entfalten.“

## **Grundlegendes Minderwertigkeits-Gefühl**

---

Narzisstische Störung ist Selbst-Liebe-Mangel.  
Liebender Kontakt zu sich ist eingeschränkt.  
Minderwertigkeits-Gefühl hat uns an der Angel,  
Hat das Kriegs-Recht über das Selbst verhängt.

Geheime, weil unheimliche, Einschätzung heißt:  
„Ich bin nicht liebenswert, wie ich wirklich bin.  
Ich genüge nicht, bin nicht gut genug meist.  
Ohne Anstrengung ist mein Sein ohne Sinn.

Ohne Höchstleistung bin ich total verkehrt.  
Ich muss zwangsweise Besonderes sein.  
Ich bin nicht berechtigt, bin es nicht wert.  
Ich kann das nicht, schaffe das nicht allein.

Ich bin ein Verlierer. Ich bin ein Versager.  
Ich bin nicht schön, klug, attraktiv genug.  
Ich bin so zu groß, klein, dick oder mager.“  
Chance liegt im Selbst- und Fremd-Betrug.

Tief sitzendes Minderwertigkeits-Gefühl,  
Auf Lieblosigkeits-Erfahrung gegründet.  
Versaut meist das gesamte Lebens-Spiel,  
In Allmachts- und Ohnmachts-Wahn es mündet.

„Ohne Leistung bin ich für andere nichts wert.  
Droht im Leben mir Muße, fängt Unruhe an.  
Unmöglich scheint Leben nach innen gekehrt.  
Mit sich selbst man niemals genug sein kann.



## **Grundlegender Liebes-Mangel**

---

Viele Eltern lassen sich nicht genügend Zeit  
Ihre Kinder zu erkennen und zu verstehen.  
Eigenarten zu achten, sind sie kaum bereit.  
Tragfähiges Selbst wird so nicht entstehen.

Liebes-Mangel ist zentrale Störungs-Quelle.  
Kind sollte satt werden durch Bestätigung.  
Sonst tritt Selbst-Unsicherheit an die Stelle  
Des Seins, gelebt mit Selbst-Liebe-Schwung.

Liebes-Mangel erlebt Kind, das nicht gemeint,  
Für Wert-Zwecke der Eltern funktionalisiert.  
Kein Ich-liebe-dich-wie-du-Bist ihm erscheint.  
Erwartungen erfüllend sein Leben es führt.

Ungeliebt bleibt narzisstisch gestörte Person  
In steter Unruhe, Spannung, Unzufriedenheit.  
Ihr Leben spricht echten Bedürfnissen Hohn.  
Sie zu erkennen, zu stillen ist sie nicht bereit.

Bereitschaft im doppelten Sinne gemeint:  
Als Unwille und zugleich als Unvermögen.  
Echtbedürfnis nur verschwommen erscheint,  
Kommt meist verengter Moral nicht gelegen:

„Es kann nicht sein, dass ich andere brauche.  
Ich bin niemals mickrig, klein und schwach.  
Mit dem Hass einer Wildkatze dich anfauche,  
Wird ein Hauch von Schwäche in mir wach.“

## **Abwehr von Bedürftigkeit**

---

Wenn wir Bedürfnisse in uns nicht erkennen  
Oder nichts Passendes für Befriedigung tun,  
Diffuses Unbehagen nur noch spüren können:  
Mangel oder Überschuss ist da. Was nun?

Uns durchtreibt eine sehrende Bedürftigkeit:  
Verkindlichend, beängstigend und ungerichtet.  
Uns aktiv dem zu stellen, sind wir kaum bereit.  
Resignierend wird oft auf Ersehntes verzichtet.

Gefühl von Bedürftigkeit macht mächtig Angst.  
Seit den Kindheits-Tagen wurde es abgewehrt.  
Sehnen zulassend sagt Stimme: „Du erkrankst.  
Hier Schwächen zu zeigen, ist grundverkehrt.“

Kind war gewohnt, nicht beachtet zu werden,  
Keine Anerkennung für sein Sein zu kriegen,  
All die freundlichen Zuwendungs-Gebärden,  
Dem Kindlichen Schutz-Programm unterliegen.

Ein Zuviel an Anerkennung und Beachtung,  
Obwohl es eigentlich innig und heiß ersehnt,  
Paradoxerweise Bedrohung ausmacht und  
Wird deshalb trotz Sehnsucht oft abgelehnt.

So klemmt unsere Seele im Niemandsland  
Zwischen Nähe-Wunsch und Nähe-Gefahr.  
Das Dilemma jedoch wird nicht anerkannt.  
Sich ablehnend wird man nicht dessen gewahr.

## **Beachten und Anerkennen brauchen**

---

Es geht im Kern um Beachten und Anerkennen,  
Nicht für Status, Leistung, sondern für Sein,

Um sich lieben und Geliebt-Werden gönnen,  
Auch wenn man mickrig, ängstlich und klein.

Sehnsucht nach Beachtung ist vielgesichtig:  
Ist gekränkte Abwendung von sozialer Welt,  
Ist Wut auf andere, für die hier alles richtig,  
Ist Lust-Rausch, wenn sich Erfolg einstellt,

Ist Selbst-Inszenierung, gesehen zu werden,  
Ist Verfügung über andere, wie omnipotent,  
Ist Unterwerfung unter Mächtige auf Erden,  
Ist Beweis von kreativem Ausdrucks-Talent.

Im Hintergrund steht stets: Seht, hier bin ich!  
Beachtet mich, achtet mich, habt mich lieb.  
Ersatz für Beachtungs-Mangel ersinn ich,  
Da ich als Kind eine einsame Kugel schieb.

Grausam ist, Kind Resonanz zu entziehen:  
Ich beachte dich nicht, egal was du tust.  
Kind kann dann nur nach innen fliehen.  
Doch unbeachtet droht ihm Selbst-Verlust.

Schrecklich ist auch bedingtes Beachten:  
Wenn du bist, wie ich will, kriegst du Nähe.  
Teile des Selbst im Dunkeln schmachten.  
Erlaubte Ich-Anteile ich als Kind überhöhe.

### **Umgang mit Autonomie-Streben des Kindes**

---

In Allianz mit Mutter ist Säugling mächtig,  
Symbiotisches Eins-Sein verleiht ihm Kraft.  
Mutter ist für mich da, wenn es möcht ich.  
An ihren Brüsten hol' ich mir Lebens-Saft.

Mein Weinen zaubert die Mutter herbei.  
Meist kommt sie auch, wenn ich schreie.  
Glaube erwächst, dass ich mächtig sei.  
Größen-Fantasie erfährt frühe Weihe.

Ist die Säuglings-Zeit mit viel Nähe vorbei,  
Beginnt Kind, sich aufrecht zu bewegen,  
Wird Sein durch mehr Autonomie wie neu,  
Gefühle der Angst vor Trennung sich regen.

Zugleich regt sich Wunsch zu explorieren,  
In erweitertem Freiraum sich zu erproben.  
Lernt Kind, Begrenztheit zu akzeptieren?  
Wird Fantasie gen Realität verschoben?

Allmacht weicht Selbst-Wirksamkeits-Erleben.  
Manches gelingt mir allein, manches nicht.  
Mit Grenzen kann man sich zufrieden geben,  
Da Selbst-Wert dabei nicht zusammenbricht.

Was machen Eltern mit Freiheits-Streben?  
Wie geben sie Bindungs-Sicherheit dabei?  
Was darf wachsendes Kind frei erleben?  
Was verlangen Eltern, wie Kind jetzt sei?

## **Kind als Erwartungs-Erfüllendes**

---

Muss Kind hier was Besonderes werden,  
Ganzer Stolz der Eltern, ihr Meister-Stück,  
Wird das Realitäts-Anpassung gefährden.  
Kind ahnt in Schwäche-Vermeiden Glück.

Grandiosität, Wert-Wahn kann entstehen  
Bei FehlAbstimmung von Eltern und Kind,  
Wenn diese auf Kraft und Stärken sehen,  
Für Schwäche des Kindes hingegen blind,

Wenn Mutter nur reagiert auf Begeisterung,  
Kindes Lachen und Aktivität stets verstärkt,  
Nur aufmerksam ist bei Lebens-Meisterung,  
Ängste, Trauer und Versagen nicht merkt,

Wenn Vater Kleinsein nicht wahrhaben will,  
Das Kind stets mit Ansprüchen überfordert,  
Es nicht beachtet, ist es innengerichtet still,  
Leistungs-Beweise vom ihm ständig ordert.

An die Stelle des So-bist-Du tritt die Idee:  
So, mein Kind, hast du für mich zu sein.  
Was dem nicht entspricht, ich überseh'.  
Stell komplett dich auf meine Wünsche ein.

Mein Kind ist immer freundlich und agil.  
Mein Kind ist nie wütend oder schlapp.  
Mein Kind braucht von mir nicht so viel,  
Weiß, dass ich nicht viel Zeit für es hab.

Dein Ärger, deine Angst und Traurigkeit  
Passen mir, mein Kind, nicht in den Kram.  
Darauf zu resonieren, bin ich nicht bereit.  
Ich mag kein Kind, das maulig und lahm.

Zeigst du Lächeln, Freude, Wohlempfinden,  
Bin ich liebend gern dir nahe, mein Kind.  
Auf die Art kannst du mich an dich binden.  
Ich mag nur die Kinder, die fröhlich sind.

Wer ein Konzept vom Kind im Kopf hat,  
Der kann das Kind nicht mehr erfühlen.  
Beziehung findet im Gefühl nicht statt.  
Liebe kann so keine Rolle mehr spielen.

Wird Gefühls-Bezogenheit nicht gespürt,  
Da einfühlende Abstimmung nicht klappte,  
Wird Kinder-Seele in Einsamkeit entführt,  
Wo es Bezogenheits-Sehnen abkappte.

Leben wird reduziert auf Bereich Verstand.  
Worte ersetzen zunehmend das Handeln.  
Leben hat man nicht mehr in seiner Hand.  
In kalten Verstand hinein wir uns wandeln.

## **Selbst-Entfremdung durch Erwartungs-Druck**

---

Eltern vermitteln: „Sei nicht, wie du bist.  
Sei nur das Kind, das für mich ich brauche.  
Der, der du bist, für mich bedrohlich ist.  
Meinem Wunsch gemäß ich dich stauche.“

Kind übernimmt dabei die Überzeugung:  
„So, wie ich bin, bin ich hier nicht okay.“  
Eltern verlangen von mir Verbeugung.  
Nur dann bin ich sicher und in ihrer Näh.

Was nicht in deren Wunsch-Bild passt,  
Wird ignoriert oder sogar abgewertet.  
All das wird auch Kind selbst verhasst,  
Sobald es die Nähe zu Eltern gefährdet.

Verhalte dich gefälligst so, wie du sollst.  
Folge uns. Mehr wird hier nicht verlangt.  
Es geht nicht an, dass du darum grollst.  
Möchtest du etwa, dass Mutter erkrankt?

Statt notwendiger Einfühlung, Mitgefühl,  
Fürsorge, Betreuung und Orientierung  
Ist hier Entfremdung und Zwang im Spiel.  
Die Seele des Kindes erleidet Erfrierung.

### **Seelen-Verletzung durch Nadel-Stiche**

---

Es führt nicht nur die große Verletzung  
Wie Misshandlung, Trennung und Tod  
Zur Leibes- wie auch Seelen-Verätzung.  
Alltägliche Klein-Verletzung bringt Not.

Verletzend nicht nur Beziehungs-Verlust,  
Sondern auch Mangel an Bezogenheit.  
Eltern erzeugen Schmerz in Kinder-Brust,  
Da sie nicht verfügbar trotz Anwesenheit.

Fehl-Reaktionen auf Bindungs-Bedürfnis,  
Auf Resonanz-Wunsch tagaus und tagein,  
Stürzen Kind in ein inneres Zerwürfnis,  
Lassen es nicht, wie es ist, einfach sein.

Zurückweisungen als tägliche Nadel-Stiche  
Können kindliches Vertrauen zermürben.  
Man kommt dem kaum auf die Schliche.  
Es ist so, als wenn wir auf Raten stürben.

Mikro-Traumata, also Kleinst-Verletzungen  
In Summe werden zur Daseins-Hypothek.  
Durch tägliche kleinste Säure-Verätzungen  
Ich mir nie eine heile Schutz-Haut zuleg'.

Wer mit Echt-Gefühlen nicht landen kann,  
Resonanz nicht erfährt, wenn er traurig ist,  
Gewöhnt sich ein Lächeln statt Weinen an,  
Doch im Inneren wird es eher leer und trist.

Viele kleine Nadel-Stiche können lähmen,  
Selbst-Wert-Gefühl dauerhaft untergraben.  
Kind beginnt, sich bedürftig zu schämen,  
Darf Traurigkeit und Sehnen nicht haben.

Nicht Schämen, das bescheiden macht,  
Das Bedürfnisse der anderen einbezieht,  
Das unsere Tür zur Egozentrik bewacht,  
Befähigt zu singen Gemeinschafts-Lied.

Doch Schämen, das das Selbst zerspaltet,  
Nur noch eltern-erwünschte Teile erlaubt,  
So dass ein gekränktes Ego gestaltet,  
In dem unser wahres Wesen verstaubt.

## Kompensation von Demütigungen

---

Es demütigt, nicht selbst sein zu dürfen,  
Sich samt seinen Gefühlen zu verstellen.  
Zu leben nach fremden Lebens-Entwürfen,  
Wird jedem die Freude am Leben vergällen.

Elterliche Demütigung wird kompensiert,  
Da Wunsch-Bild zu Selbst-Bild gemacht,  
Man genau nur noch das Leben vollführt,  
Das von Eltern uns einstmals zgedacht.

Wenn ihr mich nicht so liebt, wie ich bin,  
Werde ich der, der ich für euch sein soll.  
Ich verzichte auf jeglichen Eigen-Sinn.  
Zur Belohnung findet ihr mich dann toll.

Trotzig wird Einsamkeits-Angst verdrängt.  
An deren Stelle tritt Isolations-Heldentum.  
Muskeln werden gespannt, Blick verengt,  
Nähe ersetzt durch Streben nach Ruhm.

Ich bin zwar einsam, doch brauche keinen.  
Als ich euch brauchte, war ja keiner da.  
Es half mir kein Jammern oder Weinen.  
Ab jetzt bin ich nur noch mir selber nah.

Löcher entstehen in der Persönlichkeit,  
Wo wir als Kind nicht Beachtung erlebt.  
Unbeachtetes ist kaum entwicklungsbereit,  
Verkümmertes Tor zur Freude verklebt.

Durchlöcherter Grund: gefährliches Pflaster.  
Stets ist da die Angst, man fällt durchs Sieb.  
Da hilft weder Ruhm noch hilft der Zaster.  
Löcher schließen sich erst, hat man sich lieb.

Doch sich selbst zu lieben, ist äußerst vertrackt.  
Lieben meint grundsätzlich die ganze Person,  
Auch den Teil der ängstlich, hilflos und nackt.  
Doch das erfordert Mut. Wer hat den schon?

## Größen-Selbst und Überwertigkeit als männliche Variante

---

*Diese Form der narzisstischen Persönlichkeits-Störung zeichnet sich aus durch ein gesteigertes Verlangen nach Anerkennung und Überschätzung der eigenen Fähigkeiten. Da Betroffene oftmals extrem unsicher sind, bauen sie ein Größen-Selbst auf und suchen ständig neue Bestätigung, um ihr Selbst-Wert-Gefühl weiter zu stärken. Menschen mit dieser Variante der narzisstischen Persönlichkeits-Störung werden oftmals als arrogant, überheblich, snobistisch oder herablassend beschrieben. Sie besitzen einen Blick für das Besondere, können leistungsstark (in Schule, Beruf, Hobby) sein und haben oft gepflegte und statusbewusste Umgangs-Formen. Daher sind Betroffene immer auf der Suche nach Bewunderung und Anerkennung, wobei sie anderen Menschen wenig echte Aufmerksamkeit schenken. Es fällt ihnen schwer, auf die Bedürfnisse anderer Menschen einzugehen und sie verfügen über ein unrealistisches Selbst-Bild, wodurch sie unfähig sind, sich anzunehmen, vor allem mit ihren Schwächen und Schatten-Seiten. Sie haben ein übertriebenes Gefühl von Wichtigkeit, hoffen eine Sonderstellung einzunehmen und zu verdienen. Betroffene sind häufig sehr stolz und besitzen eine hohe Anspruchs-Haltung an sich selbst. Sie zeigen ein meist ausbeutendes Verhalten und einen Mangel an Einfühlungs-Vermögen. Es können sogar wahnhaftige Störungen mit Größen-Ideen auftreten. Die Betroffenen überschätzen ihre eigenen Fähigkeiten und zerstören aus Missgunst, was andere aufgebaut haben. Zudem zeigen Betroffene eine auffällige Empfindlichkeit gegenüber negativer Kritik, die sie oft global verstehen, was in ihnen Gefühle der Wut, Scham oder Demütigung hervorruft. Häufig wird deshalb gerade im familiären Bereich ein Netz aus Intrigen gesponnen, um sich ins „rechte Licht“ zu rücken. Dies geschieht meist aus Selbst-Schutz und Angst vor weiterer Kritik. Hierbei werden durch teils erfundene oder übertriebene Geschichten kritische Menschen herabgestuft. Die Wahrnehmung für tatsächliche Begebenheiten ist zudem oft stark verschwommen und wird zugunsten der narzisstischen Persönlichkeit entweder geschönt oder es werden Teile der Realität bewusst verfälscht oder weggelassen, um das Ziel der Anerkennung wiederherzustellen, die deren Meinung nach ins Wanken geraten ist oder sein könnte. Ein Hang zur*

*Mythomanie (Lügen-Sucht) ist fließend. Für Außenstehende ist es sehr schwer, die Wahrheit innerhalb der Intrigen zu erkennen, da bei der narzisstischen Persönlichkeit meist eine ausgefeilte und sehr subtile Lebens-Taktik dahinter steht, die hart erarbeitet wurde. Erhalten Betroffene genug Selbst-Vertrauen durch ihre Mitwelt, sind sie in der Lage, große Erfolge zu erzielen. Üben Narzissten eine leitende Funktion aus, leiden die Betroffenen sehr; wenn möglich entziehen sie sich ihrem Einfluss.*

Männlicher Narzissmus ist asoziale Sucht,  
Mit aller Macht Bewunderung zu erlangen.  
Wer mich nicht bewundert, wird verflucht,  
Mit dem ist grundsätzlich nichts anzufangen.

Eher meinen Männer, sie seien die Größten,  
Überlegen, großartig, unerreichbar und toll.  
Therapeuten dies als Sozial-Störung entblösten:  
Man männlich narzisstisch gestört sein soll.

Doch männlich ist nicht auf Männer bezogen.  
Auch Frauen können sich männlich geben.  
Seine Größe zu betrachten wird erwogen,  
Kleinheit jedoch möchte man nicht erleben.

### **Größen-Wahn durch Idealisierung und Abwertung**

---

Narzisstisch gestört ist man zu groß oder klein,  
Mal wie allmächtig oder ohnmächtig schwach,  
Gleicher unter Gleichen mag man nicht sein.  
Nebengeordnet werden Verlust-Ängste wach.

Als Mutters Sonnen-Schein werde ich beachtet.  
Bin ich mal bedürftig, geht sie mir aus dem Weg.  
Bedürftiger Teil in mir langsam verschmachtet.  
Ich mich besser auf Schein und Scheine verleg.

Was schwach an mir scheint, wird abgespalten.  
Sich Schwäche zu gönnen, ist nicht funktional.  
Man hat mich zum Stark-Scheinen angehalten.  
Heut scheint mir, es war meine eigene Wahl.

Heut habe ich Mutter nach innen genommen.  
Heut habe ich Schwäche auf Mitwelt projiziert.  
Gleichberechtigung kann mir nicht bekommen,  
Weil diese in mir uralte Sehnsucht gebiert,

Dieses Sehnen: „Ich will nur gesehen werden,  
Will, Mutter, geliebt sein, bin ich hilflos in Not,  
Ohne dadurch Kontakt zu dir zu gefährden.“  
Dies Sehnen ruht in mir, doch beinahe wie tot.

In Todes-Furcht beginnt mein Herz zu rasen,  
Erlaube ich mir Augen-Blicke von Schwäche.  
Dann heißt es umso mehr, sich aufzublasen.  
An Schwachen ich mich für Erlittenes räche.

Übergroß schein vorübergehend ich sicher.  
Auf andere herabblickend kenn' ich mich aus.  
Ausländer, Juden, muselmanische Viecher,  
Die werfen hochkantig wir zum Fenster raus.

Was schert mich Mitwelt, Nachkommenschaft.  
Ich lebe nur für den Augenblick hier und jetzt.  
Moral wurde bei all dem längst abgeschafft.  
Nur was mir gut tut, wird von mir geschätzt.

Übergroße ist auf zwei Wegen zu erhalten:  
Man lobt sich und idealisiert, die einem gleich,  
Oder entwertende Arroganz ist zu entfalten:  
Andere sind zu unfähig, zu dumm, zu weich.

Idealisierung verzerrt den Bezug zur Realität.  
Selbst-Verleugnung nimmt zerstörerisch Lauf.  
Entwertend oft Gewalt samt Kriegen entsteht.  
Schwächlinge vernichtend werte ich mich auf.

Bitterer Opfer-Status der Kindheits-Entbehrung  
Wird in abwertende Täterschaft umgewandelt.  
Man erkennt nicht des Seins Sinn-Entleerung,  
Wenn man ohne langes Nachdenken handelt.

Man erstarrt in dem Muster von Großartigkeit  
Sowohl in der Fantasie als auch im Verhalten,  
Gepaart mit Abwehr und Überempfindlichkeit,  
Wenn mutige Dritte das Verhalten vorhalten.

Diese Kritik-Abwehr verweist auf Mickerigkeit,  
Die im Untergrund tobt der Größen-Fantasie.  
Sich Schatten zu stellen, ist man nicht bereit.  
Vor meiner Schwäche ich in die Stärke flieh.

---

### **Grandiosität kompensiert Liebes-Mangel**

Großartigkeit ist Kompensations-Verhalten  
Für frühen Mangel von Annahme-Erleben.  
Eltern können Zuwendung lieblos gestalten,  
Selbst wenn sie die beste Versorgung geben.

Was willst du? Sie haben für mich alles getan.  
Meine Kindheit muss glücklich gewesen sein.  
Erinnerung wird zu beschönigendem Wahn,  
Auf dass sich Mangel-Schmerz nicht stelle ein.

Not-Schmerz würde aus Kinder-Seele brüllen.  
Flut alten Elends würde uns überschwemmen.  
Tränen der Traurigkeit wären kaum zu stillen.  
Solch Erleben ist mit allen Mitteln zu hemmen.

Lieblosigkeits-Einsicht wäre kaum zu ertragen.  
Verdrängt wurde, wie man als Kind geschrien,  
Wie man wütend zu sein nicht konnte wagen,  
Als Kind einst nur konnte den Kürzeren zieh'n.

Verdrängt ward, dass Kind Zuwendung bekam,  
Solange es die Erwartungen der Eltern erfüllte,  
Doch man keine Rücksicht auf Wünsche nahm,  
Mit denen Kind nur eigene Bedürfnisse stillte.

Ihre Macht nutzten Eltern, Kind anzutreiben:  
„Du sollst für uns etwas Besonderes sein.  
Bist du lieb, Kind, wir länger bei dir bleiben.  
Bist du eigen, Kind, lassen wir dich allein.“

Verdrängt der Eltern Einfühlungs-Unfähigkeit.  
Was nicht erlebt wird, wird auch nicht gelernt.  
Kraft der Spiegel-Neuronen wird mit der Zeit  
Durch Identifikation mit Unfähigen entfernt.

Vollzeit-Beschäftigung für narzisstisch Gestörte:  
Alte Wunden durch Liebes-Mangel zu lecken.  
Seine Zeit derart nicht mehr anderen gehörte.  
In Egoismus-Falle bleiben Gestörte stecken.

---

### **Misslingende Kompensation durch Leistung**

Man hat lange Kontakt zum Selbst verloren,  
Ist stets auf Suche nach verlorenem Glück.  
Pionier, Entdecker, Abenteurer ist geboren,  
Formt ein Leistungs-Leit-Bild Stück für Stück.

Berühmte, erfolgreiche Persönlichkeit entsteht.

Doch Lasten und Nöte werden kaum erkannt,  
Damit verbunden, dass man diese Wege geht.  
Raubt narzisstischer Antreiber Selbst-Verstand:

Was du tust, ist egal. Erfolg musst du haben.  
Achte nicht auf Prozess. Nur Ergebnis zählt.  
Was zählen schon Talente, Werte und Gaben,  
Wenn am Ende Ruhm samt Hochachtung fehlt.

Selbstverloren wird man innerlich angetrieben.  
Erfolg, Ruhm, Status, Besitz, Reichtum, Ehre.  
Das Herz ist dabei auf der Strecke geblieben.  
Was zählt, ist, dass den Wohlstand ich mehre.

Durch große Erfolge, hervorragende Leistung  
Lässt sich Unwert-Gefühl nicht zur Ruhe bringen.  
Vergleich und Perfektionismus verschleißt und  
Will zu immer höherer Leistung uns zwingen.

Perfektions-Wahn natürlichen Stolz verhindert,  
Erlaubt weder Erholen noch Entspannen.  
Per Vergleich mit Ideal wird Wert gemindert.  
Viele mögliche Freuden am Sein zerrannen.

Jeder Sieg ruft Angst vor Niederlage hervor.  
Keine Diät lässt Körper-Bild perfekt erscheinen.  
Lob und Dank erreichen nicht mehr das Ohr.  
Selbst-Kasteiung lässt unsere Seele weinen.

Gestört werden wir wie des Fischers Frau.  
Es reicht nicht, Königin und Päpstin zu sein.  
Nicht nur mir selbst ich das Dasein versau,  
Ich ziehe auch andere mit ins Elend hinein.

### **Einfühlungs- und Kontakt-Unfähigkeit**

Heftiger Mangel an Einfühlungs-Vermögen:  
„Was interessieren andere. Ich bin mir genug.“  
Mitgefühl kommt ihnen meist nicht gelegen,  
Könnte sie entlarven in ihrem Selbst-Betrug.

Weil ich andere Menschen nicht nötig hab',  
Lasse ich mich nicht wirklich auf sie ein,  
Wende ich mich rasch bei Konflikten ab.  
Mich gemein zu machen, muss nicht sein.

Im Herz ist für Gleichberechtigte kein Platz.  
Wer kann neben mir auf Dauer bestehen?  
Macht und Stärke sind mein größter Schatz.  
Ich beweise sie euch. Ihr werdet es sehen.

Anerkennung, die von anderen geschenkt,  
Wird zumeist abgeschlagen oder relativiert,  
Weil man an Manipulations-Absicht denkt,  
Mit der man zu Gefälligkeit andere verführt.



Ohne Macht und Leistung bin ich nichts wert.  
Darum beweise ich dir meine Überlegenheit,  
Indem ich dir zeige: Du liegst hier verkehrt,  
Und das möglichst bei fast jeder Gelegenheit.

Beziehungs-Angebote werden missverstanden.  
Die anderen sind nicht als Personen gemeint.  
Als Kontakt-Objekt sie im Nutzen-Feld landen.  
Wer brauchbar, ist Freund, wer nutzlos, Feind.

Für Eigen-Bedürfnis werden andere verwendet.  
Narzisst liebt nicht. Einzig geliebt will er werden.  
Stimmst du mir nicht zu, ist Beziehung beendet.  
Meinen Selbst-Wert darf hier keiner gefährden.

Was mit anderen ist, kann er nicht erspüren.  
Er nimmt nur wahr, wie anderer zu ihm steht.  
Zwanghaft muss er unterdrücken und führen,  
Weil ihm der Sinn für Partnerschaft abgeht.

Wer mir nicht huldigt, der wird weggebissen.  
Uneingestandene Schwäche ist Kränkbarkeit.  
Abwertende Kritiker werden in Luft zerrissen.  
Von Bestätigung herrscht süchtige Abhängigkeit.

Man kämpft gegen drohendes Unwert-Gefühl.  
Verbraucht Lebens-Energie, Image zu wahren,  
Als ob Existenz selbst stände auf dem Spiel,  
Verteidigt man Stärke-Image in all den Jahren.

Selbst-Wert-Schwanken, Gefühls-Unsicherheit,  
Suche nach Bestätigung und Anerkennung,  
Überlegenheits-Verhalten macht sich breit:  
Soweit die gängige Störungs-Benennung.

Narzissten gehen selten zur Psychotherapie.  
Wer keine Schwächen hat, hat das nicht nötig.  
In Reinform erleben Therapeuten sie fast nie,  
Denn bewusster Leidens-Druck entsteht nicht.

Es schwankt narzisstisch gestörte Person  
Zwischen überschätzen und selbstabwerten.  
Hauch von Grandiosität umweht sie schon.  
Selbst-Wert-Schwankungen Größe gefährden.

Zwischen Größe und Minderwert schwanken,  
Verbleibendes Leib-Gespür ist leer und dumpf,  
Um Größen-Erhaltung drehen sich Gedanken,  
Gefühle sind abgetrennt, versunken im Sumpf.

Sie leben in verkrüppeltem Selbst, das verengt,  
Gefühle von Schwäche und Ohnmacht meidet,  
Wo Abhängigkeit und Bedürftigkeit verdrängt,  
Dass Kind in uns nie wieder verletzlich leidet.

Warmes, Weiches, Sanftes wurde abgespalten.  
Allzu bedrohlich scheint es, schwach zu sein.  
Narzisst muss sich ständig als stark gestalten,  
Kann sich Fehler und Mängel nicht verzeih'n.

Marken-Zeichen ist soziale Oberflächlichkeit,  
Gefühls-Flachheit, Mangel an Selbst-Reflexion.  
Sich selbst zu erkunden, sind sie kaum bereit,  
Sitzen lieber auf einem schwankenden Thron.

Von oben herab entwerten sie und zerstören  
Sich selbst und all die anderen um sie herum.  
So können sie Zartes in sich nicht mehr hören.  
Gefühle werden stumpf. Das Herz wird stumm.

Anstrengung, Perfektionismus, Leistung, Fleiß,  
Führen, Beschenken, Suggestion, Bestechung,  
Gut Aussehen und Siegen um jeden Preis,  
Manipulation durch Teilhabe-Versprechung:

Größen-Selbst ist Garant für falsches Leben.  
Status-Wert wird wichtiger als echter Genuss.  
Es zählt nicht Sein, sondern das Sich-Geben.  
Mit Echtheit und ehrlichem Kontakt ist Schluss.

Diese Haltung passt gut zur Wirtschafts-Welt,  
Wo Hochglanz wird gefördert und produziert.  
Erfolg, Image und Schein werden vorangestellt.  
Wer authentisch und stimmig ist, meist verliert.

### **Unfähigkeit zur Selbst-Kritik und Schatten-Verdrängung**

---

Kehr-Seiten des Erfolgs werden ausgeblendet.  
Störungen aus Fortschritten werden negiert.  
Wer uns nicht verehrt, sich gegen uns wendet,  
Wird bekämpft, bestraft oder schlicht ignoriert.

Narzisstischer Antreiber hat einen Schatten.  
Fortschritt hat meist eine Rückschritts-Seite.  
Durch vieles, was einige als Erfolge hatten,  
Gehen sie selbst, andere und Mitwelt pleite.

Atom-Energie wurde vom Segen zum Fluch.  
Radioaktive Gefahren wurden ausgeblendet.  
Giftigen Atom-Müll hat man reichlich genug,  
Doch noch ist Müll-Produktion nicht beendet.

Auch meist noch segensreiche Antibiotika  
Werden zu Killer-Bakterien-Züchten verwandt.  
Für biologische Kriegs-Führung sind sie da,  
Werden zu Katastrophe in Menschen-Hand.

Durch Freude an ungebremster Mobilität,  
Durch freie Fahrt mit Auto für freie Bürger  
Ein gigantisches Abgas-Problem entsteht.  
Wir werden uns selbst zum Luft-Abwürger.

Hochwirksame Pflanzen- und Tier-Produktion  
Vergiftet das Essen, tötet die Vielfalt der Arten.  
Konsum-Verzicht verdammt man als Illusion.  
Auf göttlich-technischen Wandel wir warten.

Männlicher Glaube an technische Machbarkeit,  
An wissenschaftliche Beherrschung der Natur,  
Macht sich im Hirn narzisstisch Gestörter breit,  
Von einordnender Demut fehlt jegliche Spur.

Informations-Reichtum der vernetzten Welt  
Lässt Neugier und Forscher-Lust erlahmen.  
Süchtig sich so mancher im Internet aufhält,  
Verhindernd, dass wir uns Zeit für uns nehmen.

## **Größenklein und Minderwertigkeit als weibliche Variante**

---

Weiblicher Narzissmus ist Störung benannt,  
Bei der Fehler und Schwächen überbetont,  
Bei der man sich in Minderwertigkeit verrannt,  
Da die eigene Stärke nie durch Liebe belohnt.

Weiblicher Narzissmus beschreibt Sucht,  
Überlegene Menschen an sich zu binden.  
Ein Alpha-Rudelleittier wird sich gebucht,  
Um darüber Selbstwertersatz zu finden.

Ich brauche dich, bewundern zu können.  
Du bist mein Idol. Darum folge ich dir gern.  
Abglanz deiner Größe will ich mir gönnen.  
Eigene Größe zu entdecken, liegt mir fern.

Eher Frauen neigen zu Unterwerfungsspiel  
Dank Tausenden von Jahren Patriarchat.  
Durch ein stabiles Minderwertigkeitsgefühl,  
Bleibt so der Kampf um Teilhabe erspart.

Viele Männer fürchten sich vor starken Frauen,  
Vor allem die mit den übermächtigen Müttern.  
Wollen Frauen Beziehungen nicht versauen,  
Müssen Stärke-Ego dieser Männer sie füttern.

Werbetechnisch praktisch, sich klein zu geben,  
Auf schwächlich und unterwürfig zu machen.  
Frau erhält sich so mehr Auswahl im Leben,  
Hat dafür jedoch auch weit weniger zu lachen.

### **Minderwertigkeit und Selbst-Unsicherheit**

---

Eine Medaillen-Seite ist Selbst-Unsicherheit.  
Es gibt kein Bis-Hierhin und kein Gut-Genug.  
Andere Medaillen-Seite ist Minderwertigkeit,  
Sorgt für Unzufriedenheit und Selbst-Betrug.

Handeln, vor allem der Umgang mit Neuem,  
Ist angstbesetzt. Man bleibt lieber beim Alten.  
Kontakt meidend, passiv wird man zu scheuem  
Wesen, in dem sich Sozial-Ängste entfalten.

Selbst-Unsicherheit lässt uns meist zaudern,  
Verhindert, weit ins Lebendige auszugreifen.  
Nähe-Wünsche erfüllen uns mit Schaudern.  
Statt der Freuden die Ängste in uns reifen.

Uns selbst zu behaupten, wird sehr erschwert.  
Die eigenen Wünsche bleiben dabei versteckt.  
Man nur selten gegen Autoritäten sich wehrt.  
Untertanen-Geist wird zumeist mit geweckt.

Daraus wird Mitläufertum und Mittäterschaft.  
Man fällt auf Werbe-Verheißungen herein,  
Konsum gebe Gesundheit, Schönheit, Kraft.  
Doch das Selbst wird so nie befriedigt sein.

Minderwertigkeit erwächst aus Vergleichen.  
Man schaut auf die vielen, die besser sind.  
Verglichen mit denen wird man nie reichen.  
Innere Stimme sagt: „Du reichst nicht, Kind.“

Wert-Maß-Stab der Eltern ward übernommen.  
Aus dir soll was werden, meint: Du bist nicht.  
Bleibst du wie du bist, wirst du verkommen.  
Eltern-Selbst-Wert-Mangel dich so zerbricht.

Ständig muss man seinen Wert beweisen.  
Doch nichts ist letztendlich dann gut genug.  
Man verbrennt sich am eigenen Bügel-Eisen,  
Doch löst sich nicht vom glatten Lebens-Trug.

Selbst-Unsicherheit hält Mühen am Kochen,  
Womit man Minderwert mühsam überdeckt.  
Seele wird unter all den Mühen zerbrochen.  
Nicht einmal selbst man die Wunden leckt.

Komm, Begleitender, leck Wunden für mich.  
Ich fühle mich dafür zu klein und zu schwach.  
Ich bin derart hilflos. Darum brauche ich dich.  
Den noch arglosen Helfer in dir rüttle ich wach.

Fordere nicht von mir, mich selbst zu stützen.  
Denn beginne ich damit, lässt du mich allein.  
Mir selbst zu helfen, wird mir nichts nützen.  
Letztendlich werde ich dadurch einsam sein.

### **Größen-Klein und Vorteile der Opfer-Position**

---

Größen-Selbst steht Größen-Klein entgegen.  
Kleinmachend macht man Leben sich schwer.  
Ich bin schwach. An mir ist mir nichts gelegen.  
Die da stark sind, bewundere ich dafür sehr.

Größen-Klein meint, im Klein-Machen groß  
Ist Mensch, der dieses über Jahre praktiziert.  
Sich klein zu machen, wird sein Lebens-Los,  
Auch wenn er sein Selbst auf die Art verliert.

Früher Liebes- und Bestätigungs-Mangel führt  
Zu Minderwertigkeits-Gefühl und Unsicherheit.  
Beschädigter Mensch Selbst-Vertrauen verliert,  
Wird auf die Art sich selbst zu schädigen bereit.

Mensch sucht eher Opfer- als Täter-Position.  
Ein Opfer ist oft aus Schwäche heraus stark.  
Zuwendung durch Retter ist der Opfer Lohn.  
Doch man wird nie selbstverantwortlich, autark.

Opfer zu sein, ist zum Teil ziemlich praktisch.  
Man muss dann nicht frei, erwachsen werden.  
In Schwäche-Position wir beziehungsstaktisch  
Verantwortungslosigkeit kaum jemals gefährden.

„Mach das für mich. Du kannst es viel besser.  
Du bist derart stark, wie mein Papa einst war.“  
Lebe ich mein Leben im flachen Gewässer,  
Wird Schwimm-Unfähigkeit nicht offenbar.

Mit Unterwerfen kann ich dich unterdrücken.  
Bin ich Sklavin, musst du stets der Herr sein.  
Schwäche zu zeigen, wird dir nicht glücken.  
Auf Weicheier lasse ich mich nimmer mehr ein.

Will solch Mensch zurück zur Ganzheit finden,  
In seiner wahren Mitte die Liebe entdecken,  
Ist Abspalten von Schwäche zu überwinden,  
Sind verborgene Gefühle erneut zu wecken.

Vor allem die Gefühle entdecken von Wut,  
Womit man sich zeigen und abgrenzen kann,

Tun Menschen mit Opfer-Muster meist gut.  
Doch auch Ängste vor Wut melden sich dann.

Diese Angst heißt es mutig zu überwinden:  
Wo sich die Angst zeigt, da geht es entlang.  
Sie wird auf Kindheits-Erfahrung gründen.  
Doch bist heute erwachsen. Zeit sei dank.

Heute darfst du endlich wütend werden.  
Kannst andere anweisen: So, doch so nicht.  
Eltern-Stimme kann dich nicht gefährden,  
Auch wenn sie verinnerlicht in dir spricht.

---

### **Zuwendung durch Schwäche und Fehlverhalten**

Eltern-Liebe sagt: „Ich mag dich, wie du bist.  
Entwickeln zu dir selbst hin ist mir Anliegen.  
Dich dabei zu begleiten, unsere Aufgabe ist.  
Was du erreichen willst, mag uns genügen.

Unsre Zuwendung zu dir ist bedingungslos.  
Du musst für uns nicht leisten und schaffen.  
Du darfst forschen. Wir nehmen dich auf Schoß.  
Wir halten fest zu dir, auch wenn andere gaffen.

Wir trauen dir zu, ureigenen Weg zu finden.  
Wir trauen dir zu, deine Probleme zu klären.  
Verletzungen musst du nicht allein verwinden.  
Trost werden wir dir, Kind, niemals verwehren.

Wir wenden uns dir zu, da du Welt erkundest.  
Zeige uns gern: Was hast du Neues entdeckt?  
Nähe geben wir, wenn du Erleben abrundest:  
Was hat deine Erkundung in dir aufgeweckt?

Wir wenden uns dir zu, da du Sicherheit willst,  
Rückzug, Wärme, Kuscheln, Geborgenheit.  
Wunsch nach ruhiger Nähe du mit uns stillst.  
Für stilles Beisammensein nehmen wir Zeit.“

Kinder lernen in Folge von Liebes-Mangel,  
Was zu tun ist, Zuwendung zu bekommen.  
Wie kriege ich Eltern an meine Nähe-Angel,  
Egal ob sie sich freuen, wütend, beklommen?

Schön wäre Zuwendung samt Anerkennen.  
Doch notfalls reicht mir auch Zuwenden allein.  
Aufmerksamkeit egal wie erheischen können,  
Wird ausreichender Entwicklungs-Antrieb sein.

Durch Krankheit Eltern-Versorgung erzwingen.  
Verhaltens-Störungen bereiten ihnen Sorgen  
Dass sie sich zuwenden, muss mir gelingen,  
Sonst gibt es für mich als Kind kein Morgen.

Hurra, dieser Weg hat bei Eltern funktioniert.  
Ich gebe mich schwach und bin ungeschickt,  
Was oft ihre zuwendende Sorge provoziert.  
Dank Fehlern und Versagen Leben mir glückt.

Ablehnung und Abwertung werden vertraut:  
„Du bist nicht in Ordnung. Das ist nicht okay.  
Das kannst du doch nicht. Du hast Mist gebaut.  
Das schaffst du nie. Wenn ich das schon seh'.“

---

### **Projektive Zuschreibungen und Selbst-Abwertungen**

Unser Lebens-Skript schreiben wird sehr früh,

Dreh-Buch, nach dem wir das Dasein gestalten.  
Aus Niederschrift ich Handlungs-Ideen bezieh,  
Werde mich unbewusst an Anweisung halten.

Durch Gebote, Verbote und Eltern-Bewerten:  
„So bist du. Du musst das. Du sollst das nicht.“,  
Wir Freude und Selbstständigkeit gefährden.  
Uns einschränkende Stimme im Inneren spricht.

Unsere Eigen-Impulse stellen wir dafür zurück.  
Wir werden Schau-Spieler im eigenen Leben,  
Verzichten auf Selbst-Verwirklichungs-Glück,  
Indem wir die Eltern-Erwartungen anstreben.

Bewertungen Selbst-Wert des Kindes gefährden:  
„Du enttäuschst mich. Du bist so ungeschickt.  
Was soll derart bloß noch aus dir werden?“  
Identifizierung mit Zuschreibung Kind oft glückt.

Kind muss das glauben, was Eltern ihm sagen,  
Kann deren Gestörtsein noch nicht begreifen,  
Kann ihre Begrenztheit noch nicht hinterfragen,  
Kann nur unter Störungs-Bedingungen reifen.

Eher negatives Selbst-Bild entwickelt sich,  
Wird Maß gebend für Situationen im Leben.  
Wie einst die Eltern lässt man sich im Stich,  
Kann sich, was gebraucht, auch nicht geben.

Mit masochistischer Selbst-Abwertung gibt  
Man in der Tiefe abwertenden Eltern recht.  
Kind signalisiert: „Wenn ihr mich nicht liebt,  
Ich selbst mich nicht mehr lieben möchte.“

Kind zugeschriebene Schwächen annimmt,  
Will Eltern-Aggressoren damit ruhig stellen.  
Dass ihr mir meilenweit überlegen seid, stimmt.  
Ich mache mich klein, euch nicht zu verprellen.

Könnt ihr euch wichtig fühlen dank meiner,  
Werdet ihr euch häufiger um mich kümmern.  
Notfalls mache ich mich dafür noch kleiner.  
Von mir hilfloses und bedürftiges Wimmern.

---

### **Fürsorge statt Liebe**

Echte Eltern-Liebe lässt Kinder gedeihen.  
Sie dürfen sich zeigen, so stark wie sie sind,  
Dürfen sich anschmiegen und wieder befreien.  
Wir geben, was du grad brauchst, mein Kind.

Echte Eltern-Liebe ist frei von Klammern.  
Die Kinder werden nicht egoistisch fixiert,  
Müssen nicht unterwürfig betteln, jammern,  
Da sowas nicht zu mehr Zuwendung führt.

Oft wird Kindern nur Fürsorge geboten,  
Weil die Eltern nicht wissen, wie an liebt.  
Selbst-Wert-Gefühl bringt das in Not, denn  
Kindern man nur Pflege, nicht Liebe gibt.

Ein: „Ich bin da, wenn du Hilfe verlangst.“  
Kein: „Ich bin da, mit dir Erleben zu teilen.“  
Selbstständigkeits-Streben man so Angst.  
Kind muss in Einsamkeit meist verweilen.

Fürsorge erhält Kind als Liebes-Ersatz.  
Zu benötigter Liebe der Weg nicht führt.  
Bist du recht klein und hilflos, mein Schatz,  
Mutter-Herz das zumeist zu Tränen rührt.

Zuwendung fördernde Ausdrucks-Formen  
Treten derart an Selbst-Ausdrucks Stelle.  
Klagen, Jammern kommt häufiger vor, denn  
Das lockt Eltern über Zimmer-Tür-Schwelle:

„Ich brauche eure Hilfe. Ich kann das nicht.  
Versteht mich bitte. Lasst mich nicht allein.  
Ich weiß nicht weiter. Ich schaffe das nicht.  
Das steht mir nicht zu. Dafür bin ich zu klein.“

Selbst-Abwertung mitsamt Hilfe-Provokation,  
Betteln, Stöhnen wird üblich, wird chronifiziert.  
Zuwendung von Überlegenen wird Tradition,  
Die stets weiter weg von Selbst-Stärke führt.

### **Vermeidung von Echkontakt**

---

Als Kind zurückgewiesen, da Stärke gezeigt,  
Als Kind zurückgerissen, will es Welt erkunden,  
Zu Verzicht auf Ausbau von Stärke man neigt.  
Dank Nähe, Schwäche ward Kluft überwunden.

Du Mutter, konntest mich als Hilflose lieben.  
Du, Vater, wolltest mich klein und schwach.  
Zwangswaise musste meine Stärken ich trüben,  
Zwangswaise gab meinen Schwächen ich nach.

Mensch meidet Erfolge in derartigem Leben.  
Zuwendung, nicht durch Schwäche provoziert,  
Darf es für Ohnmachts-Gewohnthe nicht geben,  
Weil das an gefährliche Vergangenheit rührt.

Stärke: gleichbedeutend mit Liebes-Entzug.  
Schwäche: einzige Zuwendungs-Garantie.  
Kind neigt dann zu Selbst- und Fremd-Betrug,  
Denn mit Echtheit bekommt es Zuwendung nie.

Sollte dennoch etwas gelungen mal sein,  
Wird der Erfolg abgewertet und minimiert.  
Auf keinen Fall stellt Macher-Stolz sich ein,  
Da der schnurstracks in Einsamkeit führt:

„Das war nichts Besonderes, war keine Kunst.  
Das ist selbstverständlich, ist meine Pflicht.  
Das ist unnötig. Brauch nicht deine Gunst.  
Das ist unangemessen. Das will ich so nicht.“

Ehrliche Anerkennung ist kaum zu ertragen.  
Im Mittel-Punkt zu stehen, ist gar nicht drin.  
Komplimente legen sich schwer auf Magen.  
Zuspruch wird zur Qual, hat oft keinen Sinn.

Dies kann Zuwendungs-Strategie gefährden,  
Die man mühsam als Kind sich aufgebaut.  
Echte Zuwendung muss vermieden werden,  
Da man ihr ohne Unterwerfung nicht traut.

Reale Würdigung wird zunichte gemacht.  
So beleidigt man Würdigende, entwürdigt sie.

Mit Hohn und Spott werden sie oft verlacht.  
Notfalls mit Streit man Situationen entflieh.

Was Kind ersehnt, kann es nicht bekommen.  
Angst vor Verlassen-Werden ist noch zu groß.  
Auf Lob reagiert man erwachsen bekloffen,  
Denn Kindheits-Erfahrung ist noch übergroß.

So drückt man sich um ein Erfolgs-Erleben,  
Meidet den anerkennenden Sozial-Kontakt.  
Weg aus Teufels-Kreis scheint es nicht zu geben.  
Herkunfts-Klammer ist um die Brust gepackt.

### **Entfremdung von Bedürfnissen und Gefühlen**

---

Minderwertigkeits-Gefühl wird häufig vererbt,  
Wird an Kind psychogenetisch weitergegeben.  
Leben wird durch Selbst-Bescheidung gefärbt.  
Verboten wird es so, seine Stärken zu leben.

Kann sein, Eltern sind unsicher und verzagt,  
Können kein Vorbild für Vitalitäts-Wege sein,  
Minderwertigkeits-Gefühl heftig an ihnen nagt.  
Drum reden sie auch Kindern ein: „Bleibt klein.“

Geduckte Freude-Bremsen finden wir vor,  
Mutters Nacken ist glücksabwehrend gebeugt,  
Vater singt Tenor im Unterwerfungs-Chor:  
„Mir gehorsam zu sein, hab ich euch gezeugt.“

Vom Vater habe ich Pflicht-Erfüllen gelernt.  
Der hat niemals gejammert und aufgemuckt,  
Hat als Soldat sich nicht von Truppe entfernt,  
Hat sich lange in Schützen-Gräben geduckt.

Seine Kriegs-Macken haben wir ausgebadet.  
Waren wir mal frech, wurden wir geschlagen.  
Das hat hart gemacht, mir nicht geschadet.  
Das geschieht euch, solltet ihr Eigensinn wagen.

Fügt euch in unser enges Vorgaben-Bett,  
Wachst nicht über den Bett-Rahmen hinaus.  
Nur wer von euch folgsam ist, ist wirklich nett.  
Für Unfolgsame geht Zuwendungs-Ofen aus.

Werdet nur nicht lebendiger, aktiver als wir.  
Eure Lebens-Freude wäre nicht zu ertragen.  
Da ich besseres Leben als die Eltern führ`,  
Werden sie mir ihre Zuwendung versagen.

Man merkt nicht, dass man nicht mehr Kind.  
Kind und Erwachsener sind eine Person.  
Einschränkende Eltern weiter mächtig sind.  
Schein-Bindungen sind des Versagens Lohn.

Engende Eltern, nach innen genommen,  
Bestimmen weiter, wie man heute lebt.  
Als das, was Kindern einst nicht bekommen,  
An Gefühlen und in den Einstellungen klebt:

„Lacht nicht. So ist nicht das Leben gedacht.  
Ich erwarte von euch ernsthafte Disziplin.  
Ein Narr ist, wer über das Hiersein lacht.  
Gegen Narren muss man zu Felde zieh'n.

Weint nicht. Ihr seid doch keine Memmen.  
Für Traurigkeit und Schmerz ist kein Platz.  
Beginnt recht bald, Tränen-Fluss zu hemmen.  
Bist tapfer du, bist du auch mein Schatz.



Wütet nicht, denn Zorn steht euch nicht zu.  
Zürnen dürfen nur Gott und die Obrigkeit.  
Hier aufzumucken, sei für euch ein Tabu.  
Seid ihr Eltern, dann beginnt Zornes-Zeit.

Zeigt nicht Bedürftigkeit. Das macht schwach.  
Ihr wollt doch nicht zu den Bettlern zählen.  
Nur wer sich von Triebhaftigkeit ganz befreit,  
Ist nicht deren Knecht, kann endlich wählen.“

Lebenslanger Entfremdungs-Prozess beginnt.  
Man tut nicht mehr das, was zu einem passt,  
Sondern Zuwendungs-Chancen man ersinnt,  
Auch wenn man sich dafür oft selber hasst.

## **Partnerschaft oder narzisstische Beziehungs- Störung**

---

### **Echte Partnerschaft**

---

Partnerschaft ist Beziehung in Gleichrangigkeit,  
Wo Gemeinschaftlichkeit stets neu ausgehandelt,  
Wo man achtet der Geliebten Verschiedenheit,  
Dass Liebe sich nicht in Abhängigkeit wandelt.

Jede und jeder soll für sich gut leben können.  
Partnerschaft wird lustvolle Bereicherung sein,  
Die wir nicht brauchen, sondern uns gönnen.  
Einsam ist dann keiner mehr, wenn mal allein.

Durchs Wir Neues nebst Du und Ich entsteht.  
Dieses Wir macht das Du und Ich nicht klein.  
Dieses Wir ist aktiv gelebte Übersummativität.  
Zu zweit werden wir so mehr als alleine sein.

Partnerschaft uns nicht beengt und knebelt.  
Keiner wird zur Selbst-Aufwertung vernutzt.  
Falsche Liebe nicht Unterschiede vernebelt.  
Keiner wird auf den kleinsten Nenner gestutzt.

Zu zweit zu leben, meint, Genuss zu steigern:  
Wir tauschen uns aus in allen Lebens-Dingen.  
Abwertung und Dominanz wir uns verweigern.  
Wer liebt, muss die Gefährten nicht zwingen.

Gemeinsam suchen wir nach Lebens-Sinn,  
Lassen uns dabei helfen und hilfreich beraten,  
Entlasten uns, denn Partner hören gut hin,  
Geben uns Feedback für Worte und Taten.

Wir können uns verstanden bestätigt erleben.  
Erfahren auch ehrliche, unvermeidliche Kritik,  
Die verarbeitend, da wir echte Nähe erstreben,  
Kritik zulassende Nähe bar Scham und Replik.

Kritik-Fähigkeit des anderen wird uns nützen,  
Ungünstige Entscheidung zurück zu nehmen,  
Uns vor Fehler, Fehleinschätzung zu schützen,  
Entwicklung nicht durch Engsicht zu lähmen.

Sinnvolle Arbeits-Teilungen wir praktizieren,  
Unterstützen uns, Kindern gute Eltern zu sein.  
Schöne Sachen wir gemeinsam durchführen.  
Lassen in Not und Krankheit uns nicht allein.

Gern bereiten wir uns Freuden für die Sinne,  
Schenken Körper und Seele viel Zärtlichkeit.  
Wenn du an Glück gewinnst, ich mit gewinne.  
Ein Fest der Liebe wird unsere Lebens-Zeit.

---

### **Wahre Nähe**

Wahre Nähe in Beziehung braucht Augen-Höhe.  
Zumeist bei mir bleibend teile ich mich dir mit.  
Gern ich meine und deine Besonderheit sehe.  
Öffnung und Ehrlichkeit machen beziehungsfit.

Liebend gern erlebe ich dich in Einzigartigkeit,  
Möchte dich, so wie du Welt erlebst, verstehen,  
Bin dafür zu korrekturoffener Einfühlung bereit,  
Will nicht beratend, kritisierend über dir stehen.

Ich muss mich nicht aufblasen, nichts verbergen.  
Ich kann bei dir meist so sein, wie ich wirklich bin.  
Wir machen uns weder zu Riesen noch Zwergen.  
Hierarchie macht in Partner-Beziehung nie Sinn.

Wir beide haben ein Bedürfnis nach Stimmigkeit.  
Die allein Wandel im Denken und Tun erbringt.  
Wahrheit suchend reiben wir uns an Wirklichkeit.  
Doch keiner den anderen zur Änderung zwingt.

Ich muss mich nicht erhöhen und dich absenken.  
Auf Status-Masken kann ich bei dir verzichten,  
Muss mich nicht durch Unterwürfigkeit kränken,  
Muss nicht dich, mich kritisierend, vernichten.

Verbindlich sein ist nicht Selbst-Unterdrücken.  
Ich bin zur Bindung an dich innerlich befreit,  
Muss weder dich noch mich in Zentrum rücken,  
Bin zur Gründung eines tragenden Wirs bereit.

Zwischen dir und mir darf ein Wir entstehen,  
Drittes aus Liebe, zart wie ein Pflanzen-Trieb,  
Zusammen wir es gießen und nach ihm sehen,  
Gewinnen so heilende Gemeinsamkeit lieb.

Dann heißt es für uns nicht nur Ich und Du.  
Wir zwei beeltern unsere Beziehungs-Seele,  
Schauen ihr liebevoll beim Wachstum zu,  
Fragen häufiger nach, was ihr noch fehle.

Gehen wir freundlich um mit unserem Wir?  
Bekommt es von uns das, was es benötigt?  
Entwickeln für Gemeinsamkeit wir Gespür,  
So dass alte Einsamkeits-Angst sich erledigt?

Wahre Nähe ist stets frei, niemals Klammern.  
Ich entwickle mich weiter und bringe mich ein,  
Erkenne Seelen-Probleme, ohne zu jammern.  
Was ist von nun an zu tun? Was lasse ich sein?

Liebes-Wir gemeinsam zu pflegen, gibt Halt.  
Wir-Pflänzchen kann sich zum Baum entfalten,  
Kann Früchte tragen, wird unsre Beziehung alt.  
Im kühlenden Schatten wir Hiersein gestalten.

---

### **Varianten unechter Partnerschaft**

Unechte Partnerschaften leben in Verstrickung.

Ich brauche dich dringend. Du brauchst mich.  
Man dient zu kompensatorischer Beglückung,  
Lässt, was man wirklich braucht, derart im Stich.

### **Variante 1: Angleichung**

Unechtheit wächst durch Gleichheits-Simulation.  
Ich bin im Grunde wie du. Du bist genau wie ich.  
Konflikte meidend erzeugt man Kontakt-Illusion.  
Doch meint er nun mich? Oder meint er nur sich?

Übereinstimmung ist Schmerz stillende Droge  
Angesicht grundgelegter Lebens-Unsicherheit,  
Ist Zwang zum Surfen auf einer Harmonie-Woge,  
Dass auf keinen Fall hochgespült Kindheits-Leid.

Man vermeidet Kritik, Uneinigkeit und Kampf,  
Weil all das Minderwertigkeits-Gefühl aktiviert.  
Harmonie wird hergestellt, egal ob mit Krampf.  
Uneinigkeit an frühen Beschämungen rührt.

Verschiedenheit, Andersartigkeit werden Tabu.  
Nur gleiches Wollen, Denken, Fühlen und Tun.  
Ich arbeite stets dir zu. Du arbeitest stets mir zu.  
Eigen-Interessen in unechter Beziehung ruh'n.

### **Variante 2: Bewunderte und Bewundernde**

Zweite Form unechter Partnerschaft besteht  
Aus bewunderter und aufopfernder Person.  
Ein Herr durch ein Heer von Sklaven entsteht.  
Erst Untertanen heben den König auf Thron.

Bewunderter nährt sich vom Bewundernden  
Wie ein Vampir von dem Blut seiner Opfer.  
Nur das Opfer sowas nicht verwundert, denn  
Es gibt dafür auch noch gern den Kopf her.

Zustimmung, Stolz und Respekt der andern  
Betäuben all die Zweifel am eigenen Wert.  
Wenn wir bewundert das Sein durchwandern,  
Merken wir nicht, was uns einstmals verwehrt.

Bewundernder meidet Minderwertigkeits-Gefühl,  
Indem er Teil hat an des Bewundernten Größe.  
Beide spielen füreinander Kompensieren-Spiel,  
Brauchen sich zum Tarnen der Liebes-Blöße.

### **Variante 3: Aggressor und Sünden-Bock**

Die dritte Variante narzisstischer Partnerschaft  
Ist, sich auf Sünden-Bock stabil zu beziehen.  
Dich abwertend spüre ich endlich einmal Kraft.  
Kann Minderwertigkeits-Gefühlen so entfliehen.

Du bist unmöglich, schuld. Ich leide, weil du...  
Aggression auf Frühkränkung wird projiziert.  
Man sieht nicht auf sich, sondern anderen zu.  
Kontakt zu Eigenkränkung man derart verliert.

Ein Partner dient lediglich als Blitz-Ableiter.  
Dazu muss er genügend Fehler aufweisen.  
Du scheiterst für mich, dass ich nicht scheiter'.  
Mich selbst zu betrachten: ein zu heißes Eisen.  
Sünden-Bock schont und schützt Eltern-Täter:  
Ich bin nicht liebenswert, denn ich bin schlecht.  
Er wird lieber an seinem Selbst zum Verräter,  
Als dass Lieblosigkeits-Leid er sehen möchte'.

## Falsche Nähe

---

Narzisstisch gestörte Person erlaubt Nähe nicht.  
Zum einen sie sich selbst schützend idealisiert.  
Zum anderen verlangt sie Selbst-Wert-Verzicht  
Von denen, mit denen sie Kontakt zelebriert.

Nach beiden Seiten ist Distanz so gesichert.  
An eigene Überhöhung reicht keiner heran.  
Abwertend denkt man: Keiner ist mich wert,  
Niemand Wasser mir wahrhaft reichen kann.

Falsche Nähe meint: Über andere verfügen.  
Jemand außen soll bringen, was innen fehlt.  
Ohne deine Nähe würde ich nicht genügen.  
Als Nutz-Objekt habe ich dich darum erwählt.

Was mir früher an der guten Mutter so fehlte,  
Sollst du durch Hingabe an mich mir bieten.  
Frühen Mangel auszugleichen ich dich erwählte.  
Es ist, als würde Mama-Ersatz man sich mieten.

Konarzisstisch schwelgen wir in Idealisierung.  
Ich blähe mich auf. Du zehrst dich für mich aus.  
Frühe Kränkung erhält verdeckende Schmierung.  
Doch langfristig kommt Seelen-Elend heraus.

Bei Trennung aus symbiotischer Bezogenheit  
Entstehen schwere Krisen auf beiden Seiten.  
Oft erst dann erkennt man Nähe-Verlogenheit,  
Erlebt man nachträglich Persönlichkeits-Pleiten.

Tragik liegt weiterhin im Auswahl-Verhalten.  
Echtes liebendes Interesse wird abgewiesen.  
Man kann bezogen nur Schein-Nähe gestalten,  
Bleibt so emotional und sozial in den Miesen.

Denn ein echtes liebendes Interesse aktivierte  
Frühen Schmerz über erlittenen Liebes-Verlust.  
Schmerz-Verdrängung wahre Liebe sabotierte,  
Automatisch, reflexhaft, kaum jemals bewusst.

Diesem Mangel-Schmerz muss man sich stellen.  
Nur so kommt man aus Hierarchie-Falle heraus.  
Auch wenn die Hunde der Angst wütend bellen:  
Ketten-Hemd aus hohlem Schein zieh' ich aus.

Echte Nähe entsteht, wenn wir ganz uns zeigen,  
Nicht Stärke noch Schwäche verbergen müssen.  
Wir machen mutig uns beide Seiten zu Eigen.  
Wahre Liebe muss man nicht ewig vermissen.

## Heilung

---

Uns ergänzend werden wir uns verwunden.  
Gefährlich ist ein jedes abhängige Brauchen.  
Selbst ganz werdend, werden wir gesunden.  
Gefesselt an andere Wachstum wir stauchen.

Was hast du, was ich gut gebrauchen kann?  
Wo nehme ich dich als Selbst-Wert-Krücke?  
Wo fängt bei mir Selbst-Verantwortung an?  
Wie Fülle ich in mir meine Selbst-Liebe-Lücke?  
Heilung verlangt von uns beiden innezuhalten:  
Können wir einander auf Augen-Höhe lassen,  
Unsere Beziehung gleichberechtigt gestalten,  
Mitfühlend Herz-Raum des anderen erfassen?

Heilung verlangt von uns Mut zum Schmerz,

Sich Grauen früher Lieblosigkeit anzusehen,  
Nicht zu übertünchen mit Leistung und Scherz,  
Zur kindlichen Liebes-Bedürftigkeit zu stehen.

Zur Heilung müssten Aufgeblähte Demut lernen,  
Begrenzung und Bedürftigkeit fühlend erleben,  
Größen-Illusionen aus ihrem Leben entfernen,  
Sich auch mit Mittelmäßigkeit zufrieden geben.

Weichheit, Zartheit, Schwäche, Zerbrechlichkeit,  
Hingabe, Bedürftigkeit, Wärme gilt es einzuladen.  
Man macht sich für weiblichen Seelen-Teil bereit,  
Muss nicht länger Wunden in Allmacht baden.

Welt von Leistung und Stärke kann mich mal.  
Ich leiste mir ab heute, auch weiblich zu sein.  
Männlich oder weiblich zu sein wird freie Wahl.  
Wahlfrei lasse neu ich auf Beziehung mich ein.

Heilend müssten Ausgemergelte eigen werden,  
Delegierte Kompetenzen zu eigenen machen,  
Nicht mehr unterwerfend Selbst-Wert gefährden,  
Das Feuer der Selbst-Suche in sich entfachen.

Klarheit, Ausrichtung, Würde, Verbindlichkeit,  
Tat-Kraft, Stärke, Stolz, Tapferkeit und Mut.  
Männlichen Seelen-Teil zu leben bin ich bereit.  
Was brauche ich, nützt mir, tut mir recht gut?

Auf Opfer und Unterwerfung will ich verzichten.  
Großen zu gefallen, mach ich mich nicht klein,  
Will mich erst nach mir, dann nach anderen richten,  
Lasse meine Bedürfnisse niemals wieder allein.

Sich heilend, müssten beide Mangel erkennen,  
Begreifen, wie Selbst-Wert-Entfaltung behindert,  
Vor Seelen-Schmerz nicht länger wegrennen,  
Gute Wege erkunden, wie Schmerz gelindert.

Sich heilend, gilt es Kontakt-Formen zu finden,  
In denen man sich darf erproben und entfalten,  
Die nicht auf Trug und Selbst-Irrtum gründen,  
In denen wir das Leben authentisch gestalten.

Nicht mehr größer oder kleiner sich machen,  
Nicht mehr bewundern oder unterdrücken,  
Leben, lieben, weinen, freuen und lachen.  
So kann ein besseres Leben uns glücken.

### **Echtheit und Gleichberechtigung**

---

Wer nicht werden darf, wie er oder sie ist,  
Weil von Gesellschaft und Eltern verboten,  
Greift als Kind notgedrungen zu einer List,  
Verbleibende Ersatz-Welten auszuloten.

Wer nicht traurig sein darf, muss tapfer sein.  
Wer nicht wild sein darf, wird konventionell.  
Wer nicht wütend sein darf, stellt Vitales ein.  
Verstand tritt an des Gefühls-Ausdrucks Stell.

Eine Als-ob-Persönlichkeit dann überlagert  
Den allzu früh verborgenen Wesens-Kern.  
Viele Gefühle sind weitgehend abgemagert.  
Person hat weder sich noch andere gern.

Es ist schwierig, Seins-Kern zu erreichen,  
Der sich hinter Hierarchie-Zwang verbirgt,  
Seinen Leib-Schutz-Panzer aufzuweichen,

Der sich vom Körper auf die Seele auswirkt.

Den Betroffenen erscheint Als-Ob als echt.  
Das Ersatz-Gefühl wird denkend geglaubt.  
Was fehlt, man gar nicht mehr haben möchte.  
Derart man sich seiner Ganzheit beraubt.

Wie nur die Echt-Gefühle wieder erreichen,  
Die Verdrängungs-Decke beiseiteschieben?  
Wie nur Charakter-Panzerung aufweichen,  
Um den Platz einzuräumen für Eigenlieben?

Wesentlich ist dabei guter Selbst-Kontakt,  
Der nicht mehr auf Idealisierung basiert,  
Wo wir uns begegnen: klar, ehrlich, nackt,  
So dass auch kaum noch Abwerten passiert.

Doch anfangs werden wir heftig projizieren.  
Abgespaltenes wird auf die anderen gepackt.  
Projizierend wir uns in den anderen verlieren,  
Vermeiden zum eigenen Selbst den Kontakt.

Erst stelle ich dich ganz hoch aufs Podest,  
Doch untauglich stoße ich dich wieder hinab.  
Wer sich von mir nicht mehr benutzen lässt,  
Erfährt alsbald, dass ich nicht nötig ihn hab.

### **Aufgabe und Kompetenz der Begleitenden**

---

Begleitende brauchen ein sicheres Gespür  
Für eigene Hierarchisierungs-Tendenzen.  
Was macht das Über-unter-Ordnen mit mir?  
Wo öffne ich mich? Wo ziehe ich Grenzen?

Wie bin ich für Idealisierung empfänglich?  
Wie stabil ist das Selbst-Wert-Gefühl in mir?  
Liebe ich auch meine Schwäche hinlänglich,  
Dass ich angegriffen noch weiter mich spür?

Wie bin auf Anerkennung ich angewiesen,  
Die Rat-Suchende mir entgegen bringen?  
Rutscht mein Selbst-Wert in die Miesen,  
Sollte mir was nicht hinreichend gelingen?

Kann ich mich zeigen samt der Schwächen,  
Mich einbringen mit Weinen und Lachen?  
Werde ich an Zurückweisung zerbrechen?  
Muss ich mich immun dagegen machen?

Ich ordne mich weder über noch unter.  
Ich stelle mich konsequent nur daneben.  
Ich sehe auf dein Selbst und bleibe munter,  
Muss ich die Kämpfe deines Egos erleben.

Verletzung begann oft in wortloser Zeit.  
Ein Gefühl wird stets körperlich erfahren.  
Im dem Körper-Speicher wir viel vom Leid  
Aus der frühesten Lebens-Zeit bewahren.

Den Körper-Speicher gilt es zu aktivieren,  
Um an die Echt-Gefühle heran zu kommen,  
Ohne uns zugleich im Gefühl zu verlieren.  
Denn Verlorenheit macht eher beklommen.

Szenen und Leib-Dialoge aus früher Zeit  
Werden, wenn dies klärend, nachgestellt.  
Leib, Geist und Gefühl machen sich bereit  
Wach zu erfahren die vergangene Welt.

Schutz-Schicht aus Scham wird neu erlebt.  
Unverschämtes wird zulassend überwunden.  
Der Leib von Ohnmacht und Traurigkeit bebt.  
Hinter Einsamkeit wird das Selbst gefunden.

Man kann es spüren, wird man wieder ganz.  
Mag man sich zu alten Schmerzen hin wagen.  
Sicher begleitet mit Einfühlung und Resonanz,  
Lernt man, seinen Altschmerz neu zu ertragen.

Erstmals kann man selbstbewusst handeln.  
Existenz-Druck von damals ist nur virtuell.  
Leid kann sich endlich in Kraft verwandeln.  
Geduld, denn Neues wächst nicht schnell.

Immer wieder ein feines Unterscheiden:  
Was war damals? Was hingegen ist jetzt?  
Verschieb nicht auf heute gestriges Leiden.  
Lasse es dort, wo du einstmals verletzt.

Begleitung unterstützt unseren Wage-Mut,  
Unsere kindliche Freude am Welt-Erkunden.  
Mutig zum Neuen zu schreiten, tut uns gut.  
Neues erfahrend kann Mensch gesunden.

Heranzugehen ist konstruktive Aggression.  
Zurückweichen wäre Selbst-Feindlichkeit.  
Uns selbst neu zu erfahren, ist unser Lohn,  
Da wir zum Wagnis des Aufbruchs bereit.

Was Herangehen hemmt, gilt es zu lösen  
Im Fühl-Körper wie in unserem Denken.  
Keiner muss im Allmachts-Kerker dösen.  
Jeder darf die Schritte ins Leben lenken.

Wie ist es, kommt dir Gedanke in Sinn:  
„Ich schaff das allein. Habe keinen nötig.“  
Was macht dann dein Leib? Wo will er hin?  
Welches Gefühl hat sich damit erledigt?

Probiere es, wie es ist, wenn du sagst:  
„Ich möchte, brauche und ich bitte dich.“  
Spürst du leiblich, dass du dich magst?  
Was macht das Denken? Sträubt es sich?

Narzisstisch Gestörte haben sich isoliert,  
Sich in ihre Grandiosität zurückgezogen,  
Hoffend, dass ihnen dort nichts passiert,  
Haben sie sich um Bindung betrogen.

Doch wagen sie sich aus Verstecken hervor  
Bar vertrauter Rüstung aus Größen-Wahn,  
Erleben sie Welt dem Baby gleich, das fror,  
Kam es frisch geboren auf dieser Erde an.

Man braucht der Begleitenden Behutsamkeit,  
Oft auch deren respektvoll-zartes Berühren,  
Weder Zurückweisung noch Übergriffigkeit,  
Um endlich Gewolltsein im Wesen zu spüren.

Doch Zartheit kann jäh in Wut umschlagen,  
In Wut, die damals nach innen genommen,  
Oder in murrendes bis zorniges Klagen:  
Wieso habt ihr mich nicht angenommen?

Begleitende sind nicht Adressaten der Wut,  
Obwohl teils die Wut auf sie ausgerichtet.  
Sich begleitend das klar zu machen, tut gut.  
Anderenfalls man eher Schaden anrichtet.

Alte Enttäuschungs-Wut wird endlich frei,  
Traurigkeit kann sich sogleich mit auflösen,  
Auch heilendes Vergeben mischt sich bei:  
Ihr habt nur versagt, seid nicht die Bösen.

Doch zu vergeben meint nicht abzuwiegeln.  
Das Versagen der Eltern wird klar gesehen.  
Vergeben hingegen kann uns dazu beflügeln,  
Mit dem Eigenversagen besser umzugehen.

Was das Kind nicht lernte, kann man lernen,  
Das Gehirn bleibt plastisch ein Leben lang.  
Wahre Begeisterung kann alte Klebe entfernen.  
Begeistern macht uns Mut und weniger bang.

Hilfreich ist es, sich die Menschen zu suchen,  
Die uns wertschätzende Wärme gern geben,  
Beachtet-Werden als hohen Wert verbuchen  
Um deren große Bedeutung wissen im Leben.

Es geht um Einfühlen und um Gegenseitigkeit,  
Um steten Austausch auf Partner-Augen-Höhe,  
Darum, dass wir stets anerkennungs-bereit  
Für die Nächsten, für die wir in Seelen-Nähe.



# Psychotische Störungen

## Psychosen

---

Seelische Störungen heißen Neurosen,  
Die durch Fehl-Entwicklungen entstehen,  
Durch Fehler, die im Ganzen und Großen  
Bei Korrekturen zumeist wieder vergehen.

Bei Neurosen liegt Ereignis im Leben vor,  
Einzel- oder Dauer-Belastungs-Situation,  
Durch das man Bezug zur Vitalität verlor.  
Man fühlt sich krank, weiß das oft schon.

Zumeist wurde die Kinder-Seele verletzt:  
Vernachlässigt, überbehütet oder gepeinigt.  
Verletzung hat sich als Neurose eingeätzt.  
Neurosen wurden zu Charakter vereinigt.

So entstand die Persönlichkeits-Störung,  
Wie zwanghaft, histrionisch oder schizoid,  
Als eine Art seelischer Dauer-Empörung,  
Als zur Ursache passendes Klage-Lied.

Ward Kind viel gezwungen, kommt Zwang.  
Ward Kind übersehen, wird man schizoid.  
Man hangelt sich an der Störung entlang,  
Bis man irgendwann die Ursachen sieht.

Diese Störungen können teils heftig sein,  
So dass akut gefährdet Mitwelt und Leib.  
Gestörte gehört dann in Psychiatrie hinein,  
Eh Selbst-Tötung in Grab-Stein ich schreib.

Bei Psychose ist Leib-Seele schwer gestört.  
Realitäts-Bezug geht uns zeitweilig verloren.  
Man Entstehungs-Ursachen selten erfährt.  
Vieles erscheint deshalb als angeboren.

In Psychose zeigt sich erheblicher Wandel  
Im inhaltlichen und im formalen Denken.  
So gestört ich nicht alltagsgerecht handel'.  
Ich kann auch Gestimmtheit nicht lenken.

Zumeist fällt es Außenstehenden schwer,  
Gedanken und Gefühle nachzuvollziehen.  
Sie unterschieden sich vom Alltäglichen sehr.  
Es ist, wie in fremdartige Welten zu fliehen

Psychosen können körperlich begründet sein:  
Leib-Stoff-Wechsel-Störung oder Hirn-Defekt,  
Auch Drogen-Missbrauch reiht sich hier ein,  
Leib-Fehl-Funktion Geist und Seele ansteckt.

Alkohol-Missbrauch oder Schädel-Frakturen  
Können eine Korsakow-Psychose auslösen.  
Ab dann ticken anders die geistigen Uhren,  
Mensch verändert sich in seinem Wesen.

Sparsamkeit entartet zu Raffgier und Geiz.  
Ordnung wächst sich aus zu Pederanterie.  
Freundlich zu sein, verliert jeglichen Reiz.  
Man wäscht sich nur noch selten bis nie.

Kurzzeit-Gedächtnis geht einem verloren.  
Das Gehirn erscheint anderen als Sieb.  
Lügen-Geschichten stattdessen geboren.  
Desorientiertheit übles Spiel mit ihm trieb.

Orientierung in Zeit kommt ihm anhanden.  
Dann schwindet die Orientierung im Raum.  
In Pflege-Heimen als dement sie stranden.  
Echte Heilungs-Chancen gibt es da kaum.

Bei anderen Psychosen wie Schizophrenie  
Sowie bei Störungen in der Gestimmtheit,  
Mal als bipolar benannt, mal als Cyclothymie  
Kennt man Ursachen nicht mit Bestimmtheit.

Die Pole dieser Gestimmtheits-Störung  
Werden Manie genannt und Depression.  
Zu führen zu einer Innenwelt-Verklärung  
Als eine Hoch- oder Tief-Gefühls-Illusion.

Depression gibt es auch in Neurose-Form,  
Dann jedoch ohne die manischen Episoden.  
Doch Unterschied ist graduell, nicht enorm.  
Auch Kategorien unterliegen den Moden.

Bei Psychosen, die nicht organisch bedingt,  
Weiß man noch wenig, wie sie entstehen.  
Bis Forschung hier endlich Klärung bringt,  
Gegensätzliche Annahmen dazu bestehen.

Es kann sein, dass psychotische Eltern,  
Ihre Kinder früh und ausgiebig verstörten,  
Dass Kinder, die im kränkenden Feld wär'n,  
Sehr verwirrt bald zu Gekränkten gehörten.

Neuere Untersuchungen gehen davon aus,  
Dass im ersten Drittel der Schwangerschaft  
Bisweilen beginnt der psychotische Graus.  
Früh-Schäden zerstören Widerstands-Kraft.

Stirbt nahe Bezugs-Person in dieser Zeit,  
Scheint Mutters Stress Kind zu überfluten.  
Früher Stress macht schizophrenie-bereit,  
Ist als Zusammenhang hier zu vermuten.

Sind Eltern nicht bereit, ist Kind ungewollt,  
Leben Eltern ein Kind schädigendes Leben,  
Dunkler Psychose-Donner von Ferne grollt.  
Dramatisch, sollte es das Kind nicht geben.

In den ersten drei Monaten des Lebens  
Scheint Kind besonders verletzlich zu sein.  
Später stellt sich trotz Stress-Erlebens  
Die tückische Krankheit kaum noch ein.

Ergänzen sich bei uns erbliche Faktoren  
Und Stress, der vorgeburtliche wie aktuelle,  
Geht die Seelen-Gesundheit eher verloren,  
Ist eine schizophrene Psychose zur Stelle.

Zu Psychosen gehören Schizophrenien,  
Schwere Depressionen und Demenzen,  
Wechsel von Depression und Manien,  
Durch Drogen-Psychosen zu ergänzen.

Demenz entsteht aus Gehirn-Erkrankung,  
Cortison und Drogen lösen Psychose aus,  
Meist durch der Boten-Stoffe Schwankung  
Kommt man aus Wahn-Erleben nicht raus.

Epilepsien, Blutungen und Gehirn-Tumore  
Bringen Boten-Stoff-Haushalt ins Wanken,  
Auch Vergiftungen sorgen hier für Furore,  
So dass wir dann psychotisch erkranken.

Wahn-Vorstellungen und Halluzinationen  
Trüben Realitäts-Bezug empfindlich ein.  
Es ist, als ob Dämonen uns bewohnen.  
Wahrnehmen scheint nicht sicher zu sein.

Psychosen können einerseits akut sein  
Und bei Heilung der Ursache schwinden  
Oder sie nisten sich als chronische ein,  
Sind durch nichts derzeit zu überwinden.

### **Auswege: Medikamente und Psychotherapie**

Weg hinaus können Medikamente weisen,  
Bewusstsein-Drogen, Neuroleptika genannt.  
Psychotherapie wäre ein weiteres Eisen,  
Mit dem man Psychose oftmals verbannt.

Es geht dabei meist um Unterstützen,  
Wiederherstellung von Realitäts-Bezug,  
Analysen hier meist nur wenig nützen.  
Im Wahne sind wir Menschen nicht klug.

Psychiater hier und Psychotherapeut dort.  
Beide müssen heilend eng kooperieren.  
Seelen-Leid anderer ist ungeeigneter Ort,  
Macht-Kampf und Ego-Trip durchzuführen.

## Psychosen des schizophrenen Formen-Kreises

Die schizophrenen Störungen sind im Allgemeinen durch grundlegende und charakteristische Störungen von Denken und Wahrnehmung sowie unangemessene oder verflachte Affekte gekennzeichnet. Die Bewusstseins-Klarheit und intellektuellen Fähigkeiten sind in der Regel nicht beeinträchtigt, obwohl sich im Laufe der Zeit gewisse kognitive Defizite entwickeln können. Die Störung des Denkens steht im Vordergrund. Die wichtigsten psychopathologischen Phänomene sind

- Gedanken-Lautwerden, Gedanken-Ausbreitung, Gedanken-Eingebung oder Gedanken-Entzug als Ich-Störungen,
- Wahn-Wahrnehmung als Verfolgungs-Wahn, Kontroll-Wahn, Beeinflussungs-Wahn oder das Gefühl des Gemachten als inhaltliche Denk-Störungen,
- Stimmen, die in der dritten Person den Patienten kommentieren oder über ihn sprechen als akustische Halluzinationen zu den Wahrnehmungs-Störungen,
  - Formale Denkstörungen und
- Negativsymptome bei Affektivitäts-Störungen (immer weniger Gefühle) und psychomotorischen Störungen (immer weniger Bewegungs-Variationen). Schizophrenie ist eine extreme Kontaktstörung, die verschlimmert werden kann
  - bei Vorhandensein entsprechender Erb-Anlagen
  - durch eine ungünstige Familien-Struktur (z. B. Verlust oder Fehlen eines Eltern-Teils oder beider Eltern).
    - durch Leben in einer Atmosphäre der Ungewissheit und Inkonsequenz (z. B. bei psycho-sozialer Störung der Eltern)
  - bei Kommunikations-Defiziten, insbesondere bei Double-Bind-Kommunikation als Verrücktmacherei,
  - bei ungewöhnlicher Fügsamkeit in der Kindheit, z. B. Fehlen der Trotz-Phase.
    - bei frühem Krankheits-Beginn
  - bei vorgeschädigter Primär-Persönlichkeit (asthenisch, sensitiv, schizoid)
    - bei Minderbegabung,
    - bei schleichendem Beginn,
  - bei Negativ-Symptomatik (schleichende Einschränkung der Gefühle und Bewegungen),
  - durch akustische Halluzinationen als Stimmen in Form von Rede und Gegenrede.

Merkwürdigerweise wirken sich eher günstig auf den Krankheits-Verlauf aus:

- ein vom Alter her später Krankheits-Beginn
- eine kontaktfähige Primärpersönlichkeit
- katatone Symptome (Bewegungs-Störungen)
- depressive Verstimmungen und Wahn-Themen
  - wahnhaftige Personen-Verkennungen.

### Erlebens-Weisen

Hoffentlich gehöre ich nie zum einen Prozent  
Der Menschheit, der Schizophrenie erlebt,  
Der Krankheit aus Eigenanschauung kennt,  
Über dem Druck der Wiederholung schwebt.

Bei einem Viertel eine einmalige Erfahrung.  
Bei vielen hat Krankheit phasischen Verlauf,  
Wird mit Behandlung nichts wieder klar und  
Gibt Mensch sich selbst oder Mitwelt ihn auf.

Sein Bewusstsein ist total von Wahn besetzt.  
Er hat die Kontrolle übers Erleben verloren.  
Er halluziniert, dass Stimme gegen ihn hetzt,  
Beschimpfend, befehlend liegt in den Ohren.

Was er tut oder unterlässt, wird kommentiert:  
„Sieh mal, was er da schon wieder mal macht.“  
Kein Weghören möglich. Blut in Adern gefriert,  
Hört er, wie böse Stimme ihn offen verlacht.

Andere können sicher meine Gedanken hören  
So, wie ich deren Gedanken auch lesen kann.  
Ich spüre genau, wie sie sich hier verschwören,

Greifen lebensbedrohlich von hinten mich an.

Geheim-Dienst ist mir schon lang auf der Spur.  
Ich kann verschlüsselte Botschaft erkennen.  
Keiner bringt mich davon ab. Da bin ich stur.  
Geheim-Agenten mich als verrückt benennen.

Sie sagen, das sei Wahn, ich bilde mir das ein,  
Nur weil sie nicht so schlau und sensibel sind.  
Dem, der weiß wie ich, wird es plausibel sein.  
Die anderen sind bestochen, taub oder blind.

Die sehen Agenten nicht, die so gut getarnt,  
Können auch deren Verschwören nicht hören.  
Wie oft habe ich die anderen schon gewarnt,  
Dass Außerirdische bald die Erde zerstören.

Von höheren Mächten bin nur ich auserwählt,  
Menschheit vor der Vernichtung zu erretten.  
Vielen Zugang zu solchen Erfahrungen fehlt,  
Als ob sie nie Antenne zur Anderswelt hätten.

Dass sie mich für irre halten, bin ich gewöhnt.  
Darum habe ich mich auch zurückgezogen.  
Kein Menschheits-Retter wird gern verhöhnt.  
Oft werde ich ausgeschlossen und betrogen.

Niedergeschlagene Schuld bei sich suchen.  
Ich weiß sicher: Die Welt draußen ist schuld.  
Ich höre doch überall die Stimmen fluchen.  
So schlafe ich schlecht, habe kaum Geduld.

Mächtige Stimmen. Kann mich kaum wehren.  
Ich versuche, mich in mir selbst zu verstecken,  
Bereiche zu finden, wo Agenten nicht stören,  
Wo ich sicher vor all den täglichen Schrecken.

---

### Entstehungs-Hintergründe

Es kann sein, dass Störung genetisch bedingt.  
Auch sind Wurzeln in früher Kindheit zu finden.  
Kombination aus beidem eher Krankheit bringt,  
Die grauslich verläuft, schwer zu überwinden.

Machen sich in uns bei genetischer Anfälligkeit -  
Ein Elternteil war vielleicht auch schizophren -  
Heftige zwischenmenschliche Probleme breit,  
Kann das oft zulasten der Gesundheit gehen.

Missbrauch, Vernachlässigung, Trennung, Tod,  
Verlust, Misshandlung und Doppel-Botschaften  
Bringen selbst noch stabile Erwachsene in Not,  
Sind von abhängigem Kind kaum zu verkraften.

Auf der biologischen Ebene vermutet man,  
Dass Boten-Stoffe im Gehirn fehlgesteuert,  
Weil man durch Arzneien teils verhindern kann,  
Dass das Hirn diese Halluzinationen abfeuert.

Allerdings hat man noch kein Mittel gefunden  
Gegen Rückzug und Abschluss von der Welt.  
Wer die Symptome zeigt, kann kaum gesunden.  
Sozial-Kontakt ist ihm wie bei Autisten verstellt.

---

### Hebephrene (frühe) Form

*Eine Form der Schizophrenie, bei der die affektiven Veränderungen als Verflachung und Enthemmung (läppische Heiterkeit) im Vordergrund stehen, Wahn-Vorstellungen und Halluzinationen flüchtig und bruchstückhaft auftreten, das Verhalten verantwortungslos und unvorhersehbar ist und Manierismen*

*(seltsame Verhaltens-Muster) häufig sind. Sie beginnt in der Jugend oder bei jungen Erwachsenen. Die Heilungs-Prognose ist ungünstig.*

In der frühen Form verflacht Stimmungs-Lage,  
Die meist Jugendlichen schwingen nicht mit.  
Resonanzlos ohne Antwort und ohne Frage  
Wird Stimmung stumpf, kommt Gefühl aus Tritt.

Mal wie depressiv oder mal läppisch heiter,  
Ein nicht nachvollziehbares starkes Lachen.  
Der Sozial-Kontakt bricht ab, geht nicht weiter.  
Von sich aus keinen Kontakt diese machen.

Antworten und Fragen sind nicht verbunden.  
Sie reden nicht mit dir, sondern knapp daneben,  
Haben für sich eigene Sprach-Welt gefunden,  
Die weitgehend untauglich fürs Alltags-Leben.

Wort-Neuschöpfung geht einher mit Wort-Salat:  
Eine eigenartige Grammatik wird strukturiert.  
Eher wirres Denk-Zeugs haben sie noch parat.  
Derart sprachverwirrt Sozial-Kontakt einfriert.

Sie wirken realitätsabgewandt versponnen,  
Wie Autistisch in Eigen-Welten versunken.  
Beziehung hat sich aufzulösen begonnen.  
Manchmal wirken sie so wie sturzbetrunken.

Sie zeigen ein schein-pubertäres Verhalten,  
Was jedoch nicht absichtlich und bewusst,  
Teils wie unverschämt sie Kontakte gestalten,  
Verhöhnern andere und provozieren so Frust.

Gesamter Gefühls-Bereich ist flügelahm.  
Und zunehmend entscheidungsschwach  
Kennen sie weder Freude noch Scham.  
Persönlichkeit zerstört sich nach und nach

Bewusstsein mit Orientierung bleibt erhalten,  
Jedoch verliert sich ihr ureigenes Wesen.  
Sie können nicht mehr ihre Zukunft gestalten.  
Wer nicht mitgestaltet, kann nicht genesen.

Immer zerfahrener Persönlichkeits-Kontur:  
Antriebs-Verlust und Willens-Schwäche.  
Es löst sich auf steuernde Selbst-Struktur  
Als ob sich das Gestern an ihnen räche.

Keine Bereitschaft, zur Arbeit zu gehen.  
Kein Nachdenken über sich im Sozialen.  
Verantwortlichkeit wird nicht eingesehen.  
Oft spüren sie nicht der Krankheit Qualen.

Wenigen wird ihr Nicht-Handeln bewusst.  
Oft verfallen sie zusätzlich in Depression,  
Nehmen Drogen aus psychosozialem Frust,  
Auch Selbst-Tötungs-Absicht lauert schon.

Sie sind sensibel, doch schwach im Kontakt.  
Freundschaften sind, wenn überhaupt, rar.  
Fantasie-Leben wird nach innen gepackt.  
Außen wird Beziehungs-Armut krass offenbar.  
Einsame Feste feiern sie in der Innenwelt.  
Fenster-Läden sind dabei fest verschlossen.  
Selbst Kontakt zur Familie wird eingestellt.  
Nicht eine Träne wird deshalb vergossen.

Angehörige kommen damit kaum zurecht,  
Dass Erkrankte kaum noch Gefühle zeigen.

Man sie schütteln und anschreien möcht',  
Da zu Unberechenbarkeit sie auch neigen.

Intelligenz bleibt in Teilgebieten erhalten.  
Manchmal entsteht besondere Fähigkeit.  
Sie teils außergewöhnliche Dinge gestalten,  
Doch werden kaum je wieder kontaktbereit.

Auch verlieren sie mit zunehmendem Alter  
Und weiter zerstörendem Krankheits-Lauf  
Noch den allerletzten geistigen Halt. Wer  
Nicht mal das mehr hat, gibt sich meist auf.

Was muss den Kranken geschehen sein?  
Was wurde erlernt? Was wurde ererbt?  
Wieso stellte sich bei ihnen Störung ein?  
Was hat ihr Leben derart düster gefärbt?

Bedrohlich so ein Krankheits-Geschehen.  
Man möchte gern dieses alles verdrängen,  
Was schwer zu erklären, kaum zu verstehen,  
Zugleich Lebens-Schicksale daran hängen.

Etwa achtzigtausend in Deutschland sind  
Unmittelbar von dieser Krankheit betroffen.  
Dass stark genug deren Angehörige sind  
Und nicht resignieren, kann man nur hoffen.

### **Schizophrenia simplex (späte Form)**

---

*Eine Störung (eindeutig und durchgängig) mit schleichender, langsamer Entwicklung von merkwürdigem Verhalten (gesellschaftlich oft peinlich, Rückzug), mit einer Einschränkung, gesellschaftliche Anforderungen zu erfüllen (ziellos, träge, selbstverloren), und mit einer Verschlechterung der allgemeinen Leistungs-Fähigkeit. Chronisch verlaufende Form der Schizophrenie (nicht schubweise wie die anderen Formen: paranoid, kataton, hebephren) mit schlechter Prognose und ausgeprägten Rest-Zuständen.*

Diese Form verläuft hauptsächlich chronisch.  
Heilungs-Chancen erscheinen als sehr gering.  
Dabei erscheint das Schicksal als ironisch,  
Weil diese miese Form eher harmlos anfing.

Krankheit setzt langsam und schleichend ein.  
Sinnes-Täuschungen und Wahn meist fehlen.  
Statt dessen ein seltsames Verschroben-Sein.  
Schrittweise aus Kontakten sie sich stehlen.

Negativ-Symptome bestimmen Geschehen.  
Krankheit schreitet fort, langsam und stetig.  
Ein günstiger Verlauf ist selten zu sehen.  
Vielen erscheint eine Selbst-Tötung nötig.

Die Krankheit ist schwer zu diagnostizieren.  
Von Diagnose wird darum meist abgeraten.  
Schizotypischen Störung ist durchzuspüren  
Mit ähnlichem Denken und ähnlichen Taten.

Mit viermal A wird Störung diagnostiziert:  
Die Störung der Assoziation und der Affekte  
Zu Autismus und Ambivalenz Störung führt,  
Was die Gesundheit zuvor noch verdeckte.  
Als Zugabe noch Halluzination und Wahn  
Samt Störung der Bewegungs-Funktionen.  
Dauer-Schrecken, den ich nur vage erahn'.  
Davor sicher zu sein, ist eine reine Illusion.

Negativ- oder Minus-Symptome benennen  
Einschränkungen des normalen Erlebens.  
Menschen büßen ein ihr früheres Können,

Suchen nach alten Erfahrungen vergebens.

### Innenansicht

---

Verstandes-Defizit nimmt schleichend zu,  
Mimik samt Gestik wird zurückgenommen.  
Alles wird mühseliger, was immer ich tu.  
Schlaf-Störungen mir nicht gut bekommen.

Das Leben wird langsam öde und schwer.  
Ich verspüre Knick im Lebens-Programm.  
Manchmal denke ich: „Ich will nicht mehr.“  
Mein Herz ist müde, Gefühle sind klamm.

Nach jedem Schub geht es mir schlechter.  
Ein Rest davon bleibt in den Zellen hängen.  
Rückzug aus Kontakten wird mir rechter,  
Niemandem will ich mich hier aufdrängen.

Um was soll ich mich im Leben kümmern?  
Zukunft hält für mich nichts wirklich bereit.  
Perspektivlosigkeit wird es verschlimmern.  
Ich resigniere mehr und mehr mit der Zeit.

Was geschieht, betrifft mich nicht mehr.  
Nicht Freude noch Unerfreuliches berührt.  
Ich fühle mich zunehmend hohl und leer.  
Angst, Trauer, Wut werden kaum gespürt.

Denken erfolgt nur in kleinen Schritten.  
Mehrschichtigkeit ist nicht zu begreifen.  
Kausal-Verkettungen werden zerschnitten.  
Man spürt und hört den Schwachsinn reifen.

Sprachlicher Ausdruck verarmt mit der Zeit.  
Nur wenige Worte werden stets wiederholt.  
Zur Verständigung ist man nicht mehr bereit.  
Rest-Welt wird zunehmend inwärts geholt.

Erkrankte werden einfach immer komischer,  
Kontaktlos lassen sie sich meist verkommen,  
Verfalls-Verlauf, derart düsterer, chronischer,  
Hat ihnen alsbald jede Würde genommen.

Das lässt Erkrankte abweisend erscheinen.  
Distanz lässt sich zuwendend überbrücken.  
Ausdruck zeigt nicht mehr, was sie meinen,  
Doch sie lassen sich streicheln und drücken.

Die Verarmung im Ausdrucks-Geschehen  
Wirkt, als bräuchten und fühlten sie nicht.  
Diesen Umstand muss man erst verstehen,  
Dann sieht man Kranke im anderen Licht.



## Paranoid-halluzinatorische Form

*Die paranoide Schizophrenie, 40 % aller Schizophrenien weisen dies Muster auf, ist durch beständige, häufig paranoide Wahn-Vorstellungen gekennzeichnet, meist begleitet von akustischen Halluzinationen und Wahrnehmungs-Störungen. Störungen der Stimmung, des Antriebs und der Sprache, katatone (bewegungseinschränkende) Symptome fehlen entweder oder sind wenig auffallend.*

Die paranoide Form der Schizophrenie ist  
Häufigste Erkrankung aus dem Formen-Kreis.  
Wahn und Halluzination die Realität auffrisst,  
Von seinem Ich man nichts Sicheres weiß.

Man weiß nicht mehr: Wer ist man wirklich?  
Die Mitwelt erscheint merkwürdig verformt.  
Wer denkt eigentlich hier: Bist es du oder ich?  
Die Gedanken werden von außen genormt.

Mich überfallen akustische Halluzinationen,  
Verschwörungen, Geheimsender überall.  
Dämonen gleich sie meine Welt bewohnen,  
Bringen mich aus dem Tritt wie auch zu Fall.

Grenze zwischen mir und Mitwelt voller Löcher.  
Was eigen ist oder fremd - kein Unterschied.  
Welt überschwemmt mich noch und nöcher.  
Ich mache es nicht, was mir hier geschieht.

Schizophrenie-Form beginnt zumeist akut.  
Verfolgungs-Wahn-Symptome sind ausgeprägt.  
Wesen wie in Alp-Träumen nehmen uns Mut.  
Niederdrückende Stimme am Selbst-Wert sägt.

Meist trifft sie uns als Spät-Schizophrenie.  
Gesamt-Persönlichkeit bleibt oft lange intakt.  
Doch Wahn-Erlebnis verschwindet fast nie.  
Viel Lebens-Qualität wird uns so abgezackt.

Man nennt dieses Mehr im Krankheits-Erleben  
Positiv-Symptome, obgleich sie so gruselig.  
Diese Zeichen eher gute Prognose abgeben.  
Bei Minus-Symptomen man ins Elend stieg.

Wahn macht unabänderliche Überzeugung  
Überall verfolgt oder überwacht zu werden.  
Jede irgendwie angedeutete Verbeugung  
Hat Bedeutung: „Man will mich gefährden.“

Dort drüber im dunkel rauchenden Kamin  
Werden Leichen von Rebellen verbrannt.  
Geheimdienst-Agenten durch Straße zieh'n,  
Haben mich enttarnt, als Rebellen erkannt.

Die Geheimdienst-Zentrale ist gut getarnt.  
Wie ein Mehrfamilien-Haus sieht sie aus.  
Doch nicht für mich. Denn ich bin gewarnt.  
Siehst du, da kommt eine Agentin heraus.

Siehst aus wie normale Mutter mit Kind.  
Das ist ja an den Agenten so raffiniert.  
Dass sie mir stets auf den Fersen sind.  
Hat von euch Naiven hier keiner kapiert.

Denn ich verfüge über geheimes Wissen,  
Gespeichert im implantierten Chip im Hirn.  
Deshalb verfolgen die mich so verbissen.  
Doch ich bin hellwach, biete ihnen die Stirn.  
Geheim-Agenten sollen mich nicht fassen.  
Sonst werde ich wie die vor mir verbrannt.

Ich muss skeptisch sein, überall aufpassen.  
Messerscharf überlegen, klar im Verstand.

Agenten wollen mich verbal provozieren,  
Haben Mikrofon, Lautsprecher aufgestellt.  
Auf Geheim-Frequenz sie Gespräche führen.  
Auch telepathisch man Informationen erhält.

Ich höre genau, was ihr sagt, was ihr wollt.  
Ich wollt mir beleidigen, mir Leid zuzufügen.  
Denn wer euch nicht genug Achtung zollt,  
Den wollt ihr strafen, quälen und betrügen.

Doch nicht mit mir. Denn ich bin gewitzt.  
Ureigene Sprache wird von mir erfunden.  
Die versteht Agent nicht, der drüber sitzt.  
So hab' ich mich nochmal rausgewunden.

### **Katatone (bewegungseinschränkende) Form**

*Die katatone Schizophrenie ist gekennzeichnet durch die im Vordergrund stehenden psycho-motorischen Störungen, die zwischen Extremen wie hoher Erregung und Bewegungslosigkeit sowie Befehls-Automatismus (automatische Befolgung von Anweisungen) und Negativismus (Verweigerungs-Haltung oder Verfallen ins Gegenteil) wechseln können. Zwangs-Haltungen und -Stellungen (Katalepsie) können lange Zeit beibehalten werden. Episodenhafte schwere Erregungs-Zustände können ein Charakteristikum dieses Krankheits-Bildes sein. Die katatonen Phänomene können mit einem traumähnlichen Zustand mit lebhaften szenischen Halluzinationen verbunden sein.*

Mit Katatonie meint man Störung der Motorik.  
Der Antrieb schießt über oder geht verloren.  
Man bewegt sich nicht mehr, stoppt Rhetorik,  
Als wenn sich der Leib gegen uns verschworen.

Der Leib verselbstständigt sich, wird uns fremd.  
Man hat die Kontrolle über Bewegung verloren.  
Was man will, wird von fremder Macht gehemmt.  
Unser Körper hat sich gegen uns verschworen.

Oder man gerät in einen Erregungs-Zustand:  
Stets bewegt, grimassieren, Wort wiederholen.  
Man hat den Körper nicht mehr in der Hand,  
Kommt nicht zur Ruhe, kann sich nicht erholen.

Dazu all die typischen Krankheits-Zeichen:  
Gedanken werden laut oder eingegeben.  
Wahn-Vorstellungen wollen nicht weichen.  
Beeinflussungs-Erlebnisse formen Erleben.

Stimmen reden hinter unserem Rücken,  
Kritisieren, haben nichts Gutes im Sinn.  
Gegenstände verfremden sich, verrücken.  
Ich weiß nicht mehr, wer ich wirklich bin.

Bisweilen ist man mürrisch und verstimmt,  
Hat den Einfall, heute die Welt zu retten.  
Was nicht wirklich ist, für wahr man nimmt,  
Spürt nicht die Gefühle, die andere hätten.

## Auswege: Medikamente und Teilhabe

---

Wieder geht es darum, nicht wegzusperren,  
Sondern Chancen für sehr Kranke zu finden.  
Kranke sind nicht Sklaven, Ärzte nicht Herren.  
Solch Wert-Hierarchie gilt es zu überwinden.

Erforderlich sind hier zumeist Medikamente.  
Kooperation der Professionen ist angesagt.  
Auf dass man Eingliederung-Chancen fände,  
Nicht nur über Elend der Kranken man klagt.

Als Medikamente gibt es die Neuroleptika,  
Die jedoch auf Dauer einzunehmen sind.  
Sie sind zum Meiden von Wahn-Erleben da,  
Dass Krankheit nicht von neuem beginnt.

Wahn-Erleben wird nicht als solches erkannt.  
Wahnhaft und real ist nicht zu unterscheiden.  
Mit Neuroleptika wird Wahn-Erleben gebannt.  
Beziehung wird möglich jenseits der Leiden.

Klar hat Neuroleptikum Wirkungen daneben.  
Fast alles, was wirkt, wirkt, wo es nicht soll.  
Doch will man Persönlichkeits-Zerfall erleben,  
Da Leben mit Nebenwirkungen nicht so toll?

Oft kommt es zu Störungen beim Bewegen:  
Verspannung, Zittern, Bewegungs-Verzicht.  
Auch Unruhe-Zustände können sich regen.  
Man ist teils verstimmt, konzentriert sich nicht.

Überdosiert wird man lethargisch und müde.  
Und Herz-Rhythmus wird bedrohlich gestört.  
Gegen Wahn wirkt Medizin suchtfrei solide,  
Doch ansonsten sie in Gift-Schrank gehört.

Gegen akute Angst helfen Benzodiazepine.  
Doch bei ihnen besteht hohe Sucht-Gefahr.  
Eine Sucht noch zusätzlich wäre perfide,  
Als ob all dies Elend nicht genügend war.

Es brauchen Menschen mit Schizophrenie  
Neben dem medikamentösen Behandeln  
Chance zur Integration durch Sozial-Therapie  
Sich sozial zu stabilisieren und zu wandeln.

Auch sind Arbeits- und Alltags-Fähigkeiten,  
Die im Krankheits-Verlauf verlorengegangen,  
Dank Ergo-Therapie wieder aufzubereiten,  
Dass man nicht in Verlust-Spiralen gefangen.

Schließlich brauchen für Leib und Seele sie,  
Sobald die akute Schub-Phase abgeklungen,  
Auf Krankheit abgestimmte Psychotherapie,  
Weil ohne die Neu-Anfang kaum gelungen.

Informationen über Erleben in Psychosen,  
Vorsichtige Kontaktnahme mit Sozial-Realität,  
Stress verarbeiten lernen in kleinen Dosen  
Und Seelen-Stabilisierung auf Agenda steht.

## **Organische, exogene Psychosen**

---

Im Gegensatz zu den anderen Psychosen  
Sind organische Ursachen auszumachen.  
Wir dabei auf leibliche Krankheiten stoßen,  
Nerven-Erkrankungen und andere Sachen.

Rückbildung im Hirn, Neubildung als Tumor,  
Durchblutungs- und Stoff-Wechsel-Störungen  
Oder aber Drogen bringen Psychosen hervor.  
Auch Operationen liefern dafür Erklärungen.

## **Psychosen und bewusstseins-erweiternde Drogen**

---

Drogen erzeugen psychotische Episoden,  
Oder eine Dauer-Psychose daraus entsteht.  
Drogen-Konsum folgt oft sozialen Moden.  
Gegen Drogen-Nutzung oft Verbot besteht.

Die USA hatten Angst vor LSD-Subversion.  
Wer Innenwelt kennt, ist weniger angepasst.  
Was scherte die Hippies Staatliches schon.  
Dafür haben Spieß-Bürger Hippies gehasst.

Manche Psychiater haben LSD verwendet,  
Psychotisches Erleben besser zu verstehen.  
Mit Verbot ward wichtige Forschung beendet.  
Wann wird es damit endlich weitergehen?

In den neunzehnhundertsechziger Jahren  
Wurde LSD schon erfolgreich eingesetzt  
Als eines der Psychose-Heil-Verfahren.  
Doch dann wurde Gesetz dadurch verletzt.

Mit verbotenen psycholytischen Substanzen  
Wie Psilocybin kann man sich erkunden,  
Zu Meskalin oder MDMA kann man tanzen,  
Dank guter Musik Seele klärend gesunden.

Doch das alles sichern, gut vorbereiten,  
Nicht Betäubungs-Mittel und Party-Spaß,  
Weil unvorbereitet Unsichere entgleiten,  
Orientierung verlieren und rechtes Maß.

Fast alle psychoaktiven Drogen können  
Psychosen verursachen oder auslösen.  
Gut ist es, Seelen-Risiken zu erkennen,  
Gut vertraut zu sein mit innerem Wesen.

Die psychotisch erkrankt sind oder waren,  
Bewusstsein erweiternde Drogen meiden.  
Zu groß sind meist die Rückfall-Gefahren,  
Zu mächtig ist ein psychotisches Leiden.

Wer weiß, was als Heilung möglich wäre,  
Wäre Drogen-Erforschung vorangetrieben.  
Doch so wissen nur einige das Ungefährere.  
Allzu viel ist noch unklar dabei geblieben.

Seelisch und sozial hinreichend stabil,  
Kann man sich auf Innen-Reise begeben.  
Man braucht keine Drogen, atmet nur viel,  
Um so in Anders-Welten abzuschweben.

Verfahren nennt sich holothrope Therapie,  
Kann uns in tiefe frühe Erfahrungen führen,

Als Erlebens-Weg ich dies Drogen vorzieh',  
Da wir Reise bewusst und aktiv initiieren.

Auch Alkohol kann Psychosen auslösen,  
Akut vorübergehend, chronisch auf Dauer.  
Doch der Staat lebt gut von Steuer-Erlösen.  
Dauersuff macht dümmer, nicht schlauer.

Alkohol zu erlauben, erscheint als bigott.  
Eher harmloser Cannabis wird verboten.  
Der Staat verdient daran nicht so flott.  
Cannabis erzeugt auch weniger Idioten.

Heroin, diese miese Kriegs-Helden-Droge,  
Soldaten einst eingeflößt vor Angriffs-Signal,  
Dass sie ergriffen von euphorischer Woge,  
Bereitet kurz Freude, dann anhaltend Qual,

Kokain macht überheblich, im Kopf hellwach,  
Ist für Menschen mit Macht-Lust fast ideal.  
Doch ein tiefer Absturz erfolgt oft danach.  
Stoffabhängig hat man kaum noch die Wahl.

---

### **Akuter und chronischer Verlauf**

Organischer Anlass kann Psychose erzeugen,  
Zum Beispiel Drogen-Entzug oder Hirn-Tumor.  
Auch nach einem Delir wir meist dazu neigen,  
Normal zu sein, obwohl man Hirn-Zellen verlor.

Akut ist ein Zustand sonderbarer Verwirrtheit  
Mit rat- und hilflosem Wirklichkeits-Verkennen.  
Denken schwirrt kraus durch Raum und Zeit.  
Viele sich hier nicht mehr orientieren können.

Unruhige Umtriebigkeit begleitet das Handeln,  
Sprache ist unverständlich, zusammenhanglos.  
Gedanken sich ständig sprunghaft wandeln.  
Löcher im Gedächtnis sind deutlich und groß.

Das Bewusstsein ist dämmrig, wie eingetrübt.  
Wahrnehmung ist verlangsamt und eingeengt.  
Riegel sich zwischen sie und andere schiebt,  
Zu Flucht oder aggressiver Abwehr gedrängt.

Die Bewegungen sind grob und undifferenziert.  
Ruh- und Ratlosigkeit als unangenehm erlebt.  
Zu überschießenden Reaktionen das führt.  
Eine Amoklauf-Gefahr über all dem schwebt.

Chronisch ist sogenanntes Korsakow-Leiden  
Von dem vor gut hundert Jahren geschrieben.  
Auch Wesens-Änderungen sind anzukreiden.  
Demenz als Folge will und kann keiner lieben.

---

### **Alkohol-Psychose**

Betäubende Substanz kann beim Absetzen,  
Hierzu zählt besonders Volks-Droge Alkohol,  
Unsere Seelen-Welt derart schwer verletzen,  
Dass man sich dabei schwere Psychose hol'.

Alkohol schädigt Magen, Herz und Leber,  
Bei regelmäßigem Konsum auch das Hirn.  
Abhängig sind zwei Millionen, eher mehr.  
Bieten Magen Alkohol an statt jenem die Stirn.  
Jedes Alkohol-Delir ist lebensgefährlich mit  
Wahn von Spinnen und weißen Mäusen.  
An Schlaflosigkeit, Desorientierung man litt.  
Angst und Erregung lassen Tun entgleisen.

Jahrelang hineingeschüttete Alkohol-Bäche,  
Tausende von Litern Schnaps, Wein und Bier,  
Machen Korsakow-Syndrom, Geistes-Schwäche,  
Bei der ich nach und nach das Gedächtnis verlier.

Andere Saufende verfallen Eifersuchts-Wahn.  
Jede Handlung des Partners wird so gedeutet,  
Dass man das Fremdgehen ganz sicher erahn.  
So wird Beziehungs-Ende meist eingeläutet.

Teufels-Kreis wird tückisch in Gang gehalten:  
Du gehst fremd, also muss ich mich besaufen.  
Dazu hört man oft Stimmen, die beschallten,  
Beschimpfen: „Dich werden wir uns kaufen.“

---

### **Kokain-Psychose**

Kokain-Psychose ist meist zu erkennen an  
Paranoid wahnhafter Wahrnehmungs-Störung.  
Auch Pseudo-Insekt unter Haut krabbeln kann.  
Leib-Seele aufgedreht, wie in heller Empörung.

Wahn-Zustand kann sich wieder verlieren.  
Kokain-Abhängige machen oft dann weiter,  
Oder der Zustand kann sich chronifizieren.  
Neuroleptika helfen, was auch nicht heiter.

Dann ist man psychotisch, ist damit eben  
Ein Leben lang auf Tabletten angewiesen,  
Muss Medizin-Wirkung ertragen daneben,  
Kann sein Leben so kaum noch genießen.

---

### **Cannabis**

Cannabis-Konsum, regelmäßig und viel,  
Kann bei jungen Menschen, die verletzlich,  
Zu gestresst, weil überfordert und labil,  
Psychosen auslösen, was entsetzlich.

Psychose-Risiko wahrscheinlich besteht.  
Eins Komma zwei Prozent sind betroffen.  
Null Komma zwei Prozent ist das erhöht  
Gegenüber denen, die normal nur sofften.

## Gestimmtheit

*Affektive oder Gestimmtheits-Störungen: Diese Gruppe von Krankheits-Bildern enthält Störungen, deren Haupt-Symptome in einer Veränderung der Stimmung oder der Affektivität entweder zur Depression - mit oder ohne begleitende(r) Angst - oder zur gehobenen Stimmung bestehen. Dieser Stimmungs-Wechsel wird meist von einer Veränderung des allgemeinen Aktivitäts-Niveaus begleitet. Die meisten anderen Symptome beruhen hierauf oder sind im Zusammenhang mit dem Stimmungs- und Aktivitäts-Wechsel leicht zu verstehen. Die meisten dieser Störungen sind mit Rückfällen verbunden. Der Beginn der einzelnen Episoden ist oft mit belastenden Ereignissen oder Situationen in Zusammenhang zu bringen.*

Im Hintergrund unseres alltäglichen Seins  
Liegt das, was oft Lebens-Gefühl genannt.  
Es ist den Gefühlen nahe und ist doch keins.  
Solch Seins-Gefühl hat uns oft in der Hand.

Es ist weder Traurigkeit, Freude noch Wut,  
Doch es beeinflusst, wie wir Gefühle spüren,  
Dämpft Freude oder macht zum Freuen Mut.  
Ist Kulisse, vor der wir Gefühle inszenieren.

Ist nicht Stimmung: Die geht meist vorüber.  
Besser kann es Gestimmtheit beschreiben,  
Vor der das Dasein mal klarer, mal trüber,  
Die meist, wechselt Stimmung, will bleiben.

Gestimmtheit ist gleichsam Stimmungs-Feld,  
Hintergrunds-Schatten, vor dem wir erleben.  
Sind wir gestört, sind wir ganz hineingestellt,  
Können uns schwer vom Schatten abheben.

Gestimmtheits-Schatten und wir sind eins.  
Mit dem Lebens-Gefühl sind wir identifiziert.  
Nur dies eine Erleben gibt es, sonst keins.  
Dieses Dogma wird kaum noch angerührt.

Es ist, als ob dieser Schatten zwäng mich,  
Als sei ich Fühl-Marionette an seinen Fäden.  
Real sind wir wahlfrei, innerlich unabhängig,  
Heraus aus engendem Schatten zu treten.

Gestimmtheit lässt stimmig sein oder nicht,  
Ist ein Lebens-Gefühl, das alles durchdringt.  
Ist wie ein Filter, in dem Erleben sich bricht,  
Uns zu uns selbst oder weg von uns bringt.

Gestimmtheit bestimmt Leib, Seele, Geist.  
Legt sich dämpfend bis klärend übers Sein.  
Mal Freude, mal Elend sie uns verheißt,  
Machtvoll trübt sie die Wahrnehmung ein.

Meine Stimmungs-Lage ist derart verrückt,  
Dass sie Fühlen, Denken, Tun bestimmt,  
Mich mal euphorisiert, mal niederdrückt,  
Mit Macht mir freie Entscheidung nimmt.

Stimmungs-Lage ist schwer kontrollieren.  
Unser Wille ist dafür einfach zu schwach.  
Zumeist Bezug zur Realität wir verlieren.  
Illusions-Welt wird in uns mächtig wach.

Nicht nur die Stimmung scheint gedrückt,  
Zugleich irrationale Furcht uns bestimmt.  
Furcht wiederum auf die Stimmung drückt.  
Ein Teufels-Kreis so seinen Anfang nimmt.

Andererseits kann Stimmung gehoben sein,  
Durch irrationale Vorstellung untermauert.  
Normal-Zustand pendelt schwer sich ein,  
Solange dieses Wechsel-Spiel andauert.

Jeweilige Grund-Stimmung färbt Dasein ein.  
Sein wird durch Stimmungs-Brille betrachtet.  
Mit bedrückter Brille wird Leben sinnlos sein.  
Mit Euphorie-Brille bleibt Grenze unbeachtet.

Solch Gestimmtheits-Wandel kann aktuell,  
Über längere Zeit oder in Episoden passieren.  
Gefühls-Wallungen: zu dunkel oder zu hell.  
Besonders Dunkel-Phase geht an die Nieren.

Den Pol der Hochstimmung nennt man Manie.  
Gestimmtheits-Tiefpol nennt man Depression.  
Die Gestimmtheiten: Bisweilen wechseln sie.  
Bipolar wird dadurch die Störungs-Situation.

Man ist manisch, depressiv oder gar bipolar,  
Wird von der Gestimmtheit getrieben dabei.  
Was Gestimmtheit vorgibt, erscheint als wahr.  
Man ist dabei nicht mehr zum Lieben frei.

### **Manische Gestimmtheits-Störung**

---

*Die Stimmung ist situationsunangemessen gehoben und kann zwischen sorgloser Heiterkeit und fast unkontrollierbarer Erregung schwanken. Die gehobene Stimmung ist mit vermehrtem Antrieb verbunden. Dies führt zu Überaktivität, Rede-Drang (Logorrhoe) und vermindertem Schlaf-Bedürfnis (Hyposomnie). Die Aufmerksamkeit kann nicht mehr aufrechterhalten werden, es kommt oft zu starker Ablenkbarkeit. Die Selbst-Einschätzung ist mit Größen-Ideen oder übertriebenem Optimismus häufig weit überhöht. Der Verlust normaler sozialer Hemmungen kann zu einem leichtsinnigen, rücksichtslosen oder in Bezug auf die Umstände unpassenden und persönlichkeitsfremden Verhalten führen.*

Manie ist übermäßig freudige Dauer-Erregung,  
Situationen ganz und gar nicht angemessen.  
Sie erscheint als eine Aktivitäts-Bewegung,  
Bei der die Mitwelt, das Wir meist vergessen.

Vor lauter Aktivität wird man unsensibel dafür,  
Was die anderen denken, fühlen und brauchen.  
Im egozentrischen Wuseln fehlt es an Gespür,  
Mitfühlend in Mitmenschlichkeit einzutauchen.

Übermäßiges Handeln mit angenehmen Dingen.  
Fanatisch, exzessiv wird geschafft und geschafft.  
Derart will man Erfolge mit Macht erzwingen,  
Doch alltägliche Pflichten werden nicht geschafft.

Antrieb und Stimmung über Normal-Niveau.  
Aus ihnen strömt unaufhaltsamer Rede-Fluss.  
Man kauft mehr, als man Geld hat, und ist froh.  
Aktiv und kreativ zu sein, wird erlebt als Muss.

Gedanken folgen aufeinander rasend schnell.  
Selbst-Bewusstsein ist ins Maßlose gedehnt.  
Der Tage sind zu kurz. Die Nächte sind hell.  
Im Besitz gigantischer Kraft man sich wähnt.

Warum essen, mich waschen und kämmen?  
An Schlaf ist doch jetzt gar nicht zu denken.  
Ich lass mich nicht durch Kleinkram hemmen,  
Will alles Handeln aufs Wesentliche lenken.



Oft zeigen sich auch soziale Größen-Ideen,  
Die sogar ins Wahnhafte reichen können.  
Man kann nüchterne Realität nicht sehen,  
Will krause Illusionen seiner Seele gönnen.

Gesprächigkeit und Lust sind gesteigert.  
Enthemmt wird teils die Kontrolle verloren.  
Ruhe und Normalmaß werden verweigert.  
Auf Ausleben der Triebe wird geschworen.

Eigene Möglichkeit wird total überschätzt.  
Eine Fülle von Ideen überflutet den Geist.  
Überaktiv in euphorische Laune versetzt,  
Gedanken-Welt meist um sich selber kreist.

Starke Erregung, inneres Getrieben-Sein,  
Meist heiter, doch zum Teil auch gereizt,  
Laden zu hemmungslosem Handeln ein,  
Wo geprotzt wird, mit nichts mehr gegeizt.

Riesen-Ausgabe führt zu hohen Schulden,  
Asoziales Tun zu nachträglicher Scham.  
In akuter Manie keine Kritik sie erdulden.  
Wer kritisiert, ist eng, un kreativ und lahm.

Was andere belastet, wird nicht gesehen.  
Belastete sind Spießler und trübe Tassen,  
Können Genialität der Idee nicht verstehen,  
Sollten mich doch endlich in Ruhe lassen.

Man ist umtriebiger. Schlaf braucht man kaum.  
Gehirn und Leib werden dabei überfordert.  
Man betritt gefährlichen Stimmungs-Raum,  
In dem Seele Trübsinn zum Ausgleich ordert.

Oder Halluzinationen und Wahn-Gebilde  
Mischen sich ins Normal-Bewusstsein ein.  
Man gelangt in vorpsychotische Gefilde.  
Sowas kann äußerst angsteinflößend sein.

#### **Ausweg:**

#### **Distanz anderer zu manischer Aktivität**

Leider haben die an einer Manie Erkrankten  
In akuter Phase keine Krankheits-Einsicht.  
Für blendendes Gefühl sie sich bedanken.  
Andere erkennen die Störung, sie aber nicht.

Doch häufig wird die Störung erst spät erkannt.  
Zu mitreißend kann manisches Auftreten sein.  
Man schaut auf kreative Energie wie gebannt,  
Möchte selbst gern mal ausdrucksstark sein.

So sind Wahn-Mitläufer oft leicht zu finden,  
Trittbrett-Fahrer auf dem Bus fremder Vitalität.  
Manische Phase ist schwerer zu überwinden,  
Wenn Sozialfeld von Mitgerissenen entsteht.

Da heißt es, sich nicht mitreißen zu lassen,  
Erst einmal das Ende der Phase abzuwarten,  
Wach bei Selbst-Tötungs-Absicht aufzupassen,  
Erst bei Manie-Abklingen Heilung zu starten.

## Depressive Gestimmtheits-Störung

---

*In diesen Episoden leidet die betroffene Person unter*

- *gedrückter Stimmung (depressive Verstimmung) mit Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Leere-Gefühl, Angst, Versteinerung, Unlebendigkeit, Verlust der emotionalen Schwingungs-Fähigkeit bis hin zum Gefühl der Gefühllosigkeit*
  - *Verminderung von Antrieb und Aktivität (Hemmung der Psychomotorik) mit Verminderung der Entschluss- und Handlungs-Fähigkeit, Initiativlosigkeit, ausgeprägter Müdigkeit, die nach jeder Anstrengung auftreten kann, jede Tätigkeit wird zur Qual, Verlangsamung aller Bewegungs-Abläufe bis hin zur annähernden Bewegungslosigkeit (depressiver Stupor)*
- *Verlangsamung des Gedanken-Ablaufs mit eingegengtem Denken, Einsilbigkeit, Entschlusslosigkeit, Gedanken-Sperrung, Denk-Hemmung, Grübel-Neigung bis Grübel-Zwang verbunden mit verminderter Konzentrations- und Aufnahme-Fähigkeit,*
- *Vitalsymptomen und vegetativen Störungen mit Schlaf-Störungen (Abend-Tief und Einschlaf-Störungen bei Dysthymia, Durchschlafstörungen und Früherwachen mit Morgen-Tief bei endogener Depression – Befindungs-Schwankungen im Tages-Verlauf), Appetit- und Libido-Verlust, Gewichts-Verlust, Obstipation (Verstopfung) und zahlreiche Leib-Empfindungs-Störungen wie Druck-Gefühl auf Brust- und Bauch-Raum, ein Kopf wie Blei, Zugeschnürter Hals, Reifen-Gefühl um den Kopf. Die endogene Depression ist die leibnächste Psychose.*
- *beeinträchtigtem Selbst-Wert-Gefühl und Selbst-Vertrauen mit Schuld-Gefühlen und Gedanken über eigene Wertlosigkeit.*

## Depressive Persönlichkeits-Störung

---

So ist das für mich kein richtiges Leben.  
Das macht doch alles derart keinen Spaß.  
Für mich scheint es kaum Hoffen zu geben  
Der Geier schwebt oben. Ich bin das Aas.

Was soll überhaupt dies anstrengende Sein?  
Was ich muss, ist sowieso nicht zu schaffen.  
Keiner liebt mich. Ich fühle mich derart allein.  
Zwischen Traum und Realem Klüfte klaffen.

Niemand kann und will mir zur Seite stehen.  
Allein ist da überhaupt nichts zu machen.  
Ganz klar ist, ich werde dabei pleitegehen.  
Für mich ist hier nichts mehr zum Lachen.

Dafür habe ich einfach nicht mehr die Kraft.  
Das war schon immer so. So bin ich eben.  
Vom Dasein wird man langsam dahin gerafft.  
Lebens-Freude wird es für mich nicht geben.

Was habe ich nur schon alles hier ertragen.  
Ich komme einfach nicht mehr auf die Füße.  
Außerdem plagen mich miese Erb-Anlagen.  
Pessimismus als Realismus ich sehr begrüße.

So viel Elend habe ich schon mitgemacht.  
Zum Glück mache ich mir nichts mehr vor.  
Das hat doch alles rein gar nichts gebracht.  
In dieser meiner Welt gibt es keinen Humor.

Ich bin schlecht. Die Menschheit ist schlecht.  
Zukunft wird auch nicht viel besser werden.  
Ich weiß, mir macht es hier niemand recht.  
Resignation könnte mein Leben gefährden.

## Depressive Störung oder Psychose

---

Lediglich die schweren Depressionen zählen  
Zur Gruppe der psychotischen Störungen.  
Auch Fach-Leute willkürlich Worte wählen.  
So pfeife ich auf wortklaubende Klärungen.

Manche Depressionen, die nicht so schwer,  
Sich einst bei den Störungen wiederfanden.  
Doch Unterscheidung bietet keine Gewähr,  
Dass Gestörte nicht in Psychose stranden.

Die Übergänge sind fließend dazwischen.  
Gemeinsam ist allen Depressionen-Arten  
Dass die Gefühls-Qualitäten verwischen,  
Auch andere Vital-Impulse kaum starten,

Bei so genannten schweren Depressionen  
Sind Vital-Impulse teils vollständig gelähmt.  
Verarmungs-Gedanken den Geist bewohnen.  
Wahnhaft der Gedanke ans Elend uns grämt.

## Allgemeine Merkmale der Depression

---

Niedergeschlagenheit, Antriebs-Mangel,  
Arbeits-Störungen und Gleichgültigkeit:  
Sinnleer ich mich durchs Dasein hangel'.  
Mich selbst zu töten, bin fast ich bereit.

Zukunft erscheint als durchweg trübe.  
Orte in Träumen sind wüst oft und leer.  
Ausgesetzt ich allein in der Wildnis bliebe  
Ohne Aussicht, dass zurück ich kehr'.

Schnee legt ein Leichen-Tuch über Erde.  
Das gesamte Dasein wirkt grau in grau.  
Ganz sicher ich niemals glücklich werde.  
Schau nur, wie aus dem Spiegel ich schau.

Schaue ich inwärts, erblicke ich Leere.  
Ich kann kaum ertragen, allein zu sein.  
Ich bin oft müde. Eine bleierne Schwere  
Stellt oft sich in Rumpf und Gliedern ein.

Schwerkraft zieht den Körper nach unten.  
Die Muskulatur ist schwach und schlapp.  
Alle Energie ist meist im Kopf gebunden.  
Die Arme hängen faulig am Körper herab.

Der Kopf ist meist nach vorn geschoben.  
Voll sind Lippen, als wenn man schmolzt.  
Wild die Selbst-Zweifel-Gedanken toben,  
Statt den Übeltätern man sich selber grollt.

Die Stimme ist eher traurig und schwach.  
Der Atem geht flach. Man nimmt kaum Luft.  
Die Bewegungen sind träge und wenig wach.  
Vitalenergie bricht zusammen und verpufft.

Ich fühle mich so wacklig, hilflos und klein.  
Erwachsen zu sein, überfordert mich total.  
Das Selbstwert-Gefühl bricht häufig mir ein.  
Jedes Problem macht mutlos, ist eine Qual.

Stets brauche ich deine Aufmerksamkeit.  
Ohne dich erlebe ich mich wie ein Nichts.  
Bist du mir fern, machen Ängste sich breit.  
An Stärke für mich mir zumeist gebricht's.  
Solange jemand stets über mich wacht,

Kann ich Bedürfnisse haben und leben.  
Leben ist als abhängiges Sein gedacht.  
Ohne dich wird es mich nicht mehr geben.

Ständig die Furcht, verlassen zu werden,  
Tiefe Kindheits-Leiden wieder zu erleben.  
Notwendige Beziehung nicht zu gefährden  
Scheine ich harmlos, bedürftig und ergeben.

---

### **Kompensierte Depression**

Verlassenheits-Schmerz wird abgewehrt,  
Leere, Armut und Isolation zu erfahren.  
Der Schmerz, krampfhaft in Kraft verkehrt,  
Erwächst zu Schein-Stärke mit den Jahren.

Der Körper wirkt drahtig, straff gespannt.  
Hab-Acht-Stellung wie ein Revolver-Held.  
Scheinbar hat man sein Sein in der Hand.  
Mutig und tapfer nur allein auf sich gestellt.

Unter Abhängigkeit wird nie mehr gelitten:  
„Ich werde ab jetzt für mich selber sorgen,  
Werde keinen hier jemals um Hilfe bitten.  
Schwäche wird gar vor mir selbst verborgen.

Für Schwierigkeiten habe ich klaren Blick.  
Ich wappne mich, kontrolliere die Situation.“  
Sich stark geben wird zu Überlebens-Trick.  
Unabhängigkeit und Stärke sind nur Illusion.

Irgendwann bricht Karten-Haus zusammen,  
Wird Umgebungs-Stress schier unerträglich.  
Stärken, die aus einer Vermeidung stammen,  
Sind letztlich lebensgeschichtlich unsäglich.

Wahre Stärke gewinnt man nur per Aktivität.  
Seinen Schwächen muss man sich stellen.  
Nur so aus Schwäche eine Stärke entsteht,  
Auch wenn Hunde der Angst in uns bellen.

---

### **Entstehungs-Hintergründe für Depressivität**

Unser Selbst ist unsere innere Heimat,  
Die Mitte, Identität, das integrale Wesen.  
Unser Selbst will sich zeigen in jeder Tat.  
Dies voll zuzulassen, lässt uns genesen.

Selbst ist unser Prozess vitaler Erregung,  
Das Ausgreifen in unsere Mitwelt hinein.  
Selbst ist Bezogenheit und Bewegung,  
Ist Anerkennung von lebendigem Sein.

Selbst wächst im Beziehungs-Geschehen.  
Können wir als Baby uns sicher binden?  
Können Eltern in Resonanz zu uns gehen?  
Geben sie Raum, dass wir zu uns finden?

Klappt es zumeist mit dem Fein-Abstimmen  
Von Kleinkind und den Bezugs-Personen?  
Babys, die im Eltern-Mitgefühl schwimmen,  
Sicherer und freier den Planeten bewohnen.

Abstimmen als ein nonverbales Geschehen.  
Geist, Sinne und Leib sind beim Baby eins.  
Berühren, nähren, Laut geben und ansehen.  
Baby trennt zumeist nicht in deins und meins.  
Doch Abstimmen meint nicht Einvernehmen.  
Das Kind wird als separates Wesen geliebt.  
Seine Einzigartigkeit darf man nicht lähmen.

Anpassungs-Druck auf es wird nicht verübt.

Dies achtsame Abstimmen führt gen Liebe.  
Abstimmungs-Verweigern führt in den Hass.  
Nur noch Anpassung dem Baby übrig bliebe,  
Ist auf die Bezugs-Personen wenig Verlass.

Statt Autonomie entsteht dabei Abhängigkeit:  
Ich mache, was ihr wollt, dass ihr mich versorgt.  
Oder eine Pseudo-Autonomie macht sich breit:  
Kindliches Bindungs-Sehnen wird fest verkorkt.

Das Kleinkind erlebt, dass es Nähe entbehrt.  
Sein Nähe-Bedürfnis wird oft zurückgewiesen.  
Nähe-Wünsche werden oftmals abgewehrt  
Und Leib-Kontakt-Bilanz gerät in die Miesen.

Statt ernährt zu werden, spürt es schmachten.  
Viel zu viel Frust wird dem Kind abverlangt.  
Bezugs-Personen nicht wirklich auf es achten.  
Zuwendung zu Baby unberechenbar schwankt.

Mutter wird vom Gefühl her eher kühl sein,  
Dominant, manipulativ und unberechenbar.  
Für das Kind kann es schweres Spiel sein  
Zu entscheiden: Was ist hier wirklich wahr.

Bezugs-Personen können nicht ausgleichen,  
Nicht Vater, Oma noch sonst jemand Nahes.  
Befriedigung kann das Kind nicht erreichen.  
Grund-Versorgung klappt. Doch das war es.

Kind kann von sich aus nicht wirksam sein.  
Kennt Trick nicht, Mutter herbei zu locken.  
Bisweilen hört sie auf mein wildes Schrei'n.  
Doch meist schrei' ich die Kehle mir trocken.

Solch Mangel an Resonanz auf Bedürfnis,  
Dazu die Drohung, verlassen zu werden,  
Führt beim Baby oft zu Selbst-Zerwürfnis.  
Es verliert an Halt, kann sich nicht erden.

Da ich offensichtlich nicht liebenswert bin,  
Muss ich schon ziemlich missraten sein.  
Bedürfnisse zu haben, hat gar keinen Sinn.  
Was ich brauch', wird Eltern nicht recht sein.

Bedürfnisse zu haben, erscheint als mies.  
Lediglich bedürfnislos wird man mich lieben.  
Ein Bedürfnis, das sich nicht meiden ließ,  
Hat mich in meine Einsamkeit vertrieben.

Kind entwickelt kein Vertrauen zur Welt,  
Da keiner ihm voll zur Verfügung steht.  
Kind verzweifelt, auf sich selbst gestellt.  
Resignations-Hauch die Seele durchweht.

Kern-Überzeugungen werden angelegt:  
„Gar niemand ist hier für mich wirklich da.  
Ich kann nicht kriegen, was mich bewegt.  
Ich bin ganz allein. Keiner ist gern mir nah.“

Trotz-Energie wird dagegen mobilisiert:  
„Ich brauche keinen mehr, schaffe es allein.“  
Nähe-Frust wird mühselig kompensiert:  
„Unterstützung für mich muss nicht sein.“

Resignation ist verstummtes Schreien.  
Glieder werden schlaff, die Augen starr:  
„Ich sollte mich ganz hinten einreihen.  
Ich falle den Eltern zur Last offenbar.“

Aggressions-Druck wird inwärts gedreht,  
Richtet sich oft gegen die eigene Person.  
Freude am Leben dabei zumeist vergeht.  
Lebendigkeit wandelt sich in Resignation.

Man wird schlaff wie ein geplatzter Ballon.  
Lebens-Freude ist aus dem Leib gewichen.  
Schmerz wird versteckt in einem Kokon.  
Aus Leben wird sich heraus geschlichen.

Verlassenheits-Schmerz wird vergraben,  
Mit ihm zugleich Wut wie auch Traurigkeit:  
„Was ich brauche, ist doch nicht zu haben.  
Mir etwas zu nehmen, bin ich nicht bereit.

Die Welt ist mir was schuldig geblieben.  
Was ich brauchte, das bekam ich nicht.  
Ich weiß gar nicht, was es heißt zu lieben.  
Rücken ist schwach, als wenn er zerbricht.“

Depression ersetzt die nötige Aggression:  
Rückzug statt ins Leben auszuscheiden.  
Leises Jammern ersetzt wütenden Ton.  
Aggressionen sich im Inneren ausbreiten.

Verwirrung wird kindliches Lebens-Gefühl,  
Vermischt mit Angst und verborgener Wut.  
Kind bleibt meist nur ein Überlebens-Ziel:  
„Ich mache für dich alles, tust du mir nur gut.“

Das Kind kann mit seinen echten Gefühlen  
Bei engen Bezugs-Personen nicht landen.  
Echtheit kann derart keine Rolle spielen.  
Ungelebtes ist wie nicht mehr vorhanden.

Kind erfährt kaum spiegelnde Resonanz,  
Herzliche Interaktion findet selten statt.  
Wer viel beiseite tun muss, wird nicht ganz,  
Kaum Chance für vollwertiges Leben hat.

Kind erwartet zu Recht, beachtet zu sein,  
Seine Bedürfnisse befriedigt zu bekommen.  
Klappt das, lässt es mit Freude sich ein.  
Klappt es nicht, wird ihm Mut genommen.

Bedürfnis-Befriedigung wir hier erwarten:  
Umorgt und ernährt, gewärmt und geliebt.  
Erwartungsfroh Kinder ins Dasein starten.  
Enttäuschung, wenn es das so nicht gibt.

Kind ist getäuscht worden und spürt Wut.  
Wut jedoch darf es den Eltern nicht zeigen,  
Die Eltern finden wütiges Kind oft nicht gut.  
Also sie sich mehr in Missachten versteigen.

Was nicht raus kann, wird inwärts gekehrt.  
Verbotene Wut wird nach innen verbracht.  
Unser Selbst sich nur ganz zaghaft wehrt.  
Wut-Meiden den Selbst-Wert kleiner macht.

Kind hat am Selbst-Wert-Verlust die Schuld:  
„Ich bin falsch, darum auch nicht liebenswert,  
Ich kann nicht warten, habe zu wenig Geduld,  
Sagen die Eltern meist. Also bin ich verkehrt.“

Wer sich nicht wert fühlt, geliebt zu werden,  
Fühlt sich auch nicht wert, Liebe zu geben.  
Liebe scheint das Leben ihm zu gefährden.  
Doch Leistung sichert ihm das Überleben.

Am Grunde von depressivem Verhalten  
Ruhet bittere Enttäuschung wie auch Wut,  
Mut, die meist verdrängt oder abgespalten.  
Doch Verdrängen tut auf Dauer nicht gut.

### **Auswege: Aggression nach außen wenden**

---

Depression meint, sich zu unterdrücken,  
Aggression auf sich selbst hin zu drehen,  
Statt den Ursprüngen zu Leibe zu rücken,  
Nur Kindheits-Verlassenheit zu besehen.

Antidepressiv wirkt die Selbst-Befreiung:  
Aggression wird nach außen gewendet.  
Schluss mit seelischer Selbst-Kasteiung.  
Leib-Zerstörung wird ebenfalls beendet.

Schlapper Körper kann ertüchtigt werden.  
Doch nicht, um Mangel zu kompensieren,  
Sondern um sich zu spüren und zu erden,  
Körper-Kontakt zu sich nicht zu verlieren.

Viel Bewegung wie laufen kann gut sein:  
Fitness, Gewichtheben, Karate, Tanzen,  
Oft stellt sich dabei zugleich der Mut ein,  
Zurück zu finden zum Seelen-Ganzen.

Tiefes Atmen zu erlauben, erweckt Leben.  
Dehnen und Schnaufen uns energetisiert:  
„Was mir gut tut, darf ich mir täglich geben.  
Ich handle und erspüre, was dann passiert.“

Kopf und Rumpf gehören wieder verbunden.  
Vereint wird erneut, was einst abgespalten.  
Nur integriert kann ein Mensch gesunden,  
Vom Selbst-Liebe-Band zusammengehalten.

Die Füße verankern, Brust-Raum erweitern,  
Wach innere wie äußere Haltung erfassen,  
Schauen, wo wir im Alltag noch scheitern  
Gefühle von Wut, Zorn und Hass zulassen,

Konstruktive Aggressions-Kraft aktivieren,  
Wobei man sicher auf dem Boden steht.  
Dialoge in schwierigen Szenen probieren,  
Bis Ahnung von Freiheit uns durchweht.

Zu sich stehen lernen mit Leib und Seele,  
Mit Gefühl und Bedürfnis experimentieren,  
Dass man Kontakt zu sich nicht verfehle,  
Sehnen wie Trauer kann leichter spüren.  
Sich Tiefen-Gewebs-Massagen gönnen,  
Wo möglich, sich selbst auch massieren,

Um sich wieder freier bewegen zu können,  
Um Steifheit in Lebendigkeit zu überführen.

### **Konstruktive Depression**

---

Nicht immer nur flott: Hallöchen, heididei.  
Spaß-Gesellschaft geht mir auf den Keks.  
Immer eigene Hochglanz-Broschüre dabei,  
Immer mit Selbst-Performance unterwegs.

Tiefe und Muße gehen dauerhaft verloren.  
Man verausgabt sich und gibt zu viel aus.  
Im Flat-Talk wird steter Erfolg beschworen.  
Man kommt aus Hamster-Rad nicht heraus.

Mit Glück sagt Körper irgendwann: Nein,  
Verweigert sein Hintergrund-Funktionieren.  
Herz-Kasper oder Schwindel stellt sich ein.  
Gegen kranken Körper wird Geist verlieren.

Essen schmeckt fade. Der Antrieb ist weg.  
Alles erscheint trostlos und mühsalbelastet.  
Perma-Konsum erfüllt nicht seinen Zweck.  
Es ist fast so, als ob der Kauf-Trieb fastet.

Der Leib schreit auf: Zeit zum Innehalten,  
Zeit, seinen Lebens-Entwurf zu revidieren,  
Zeit, Leben vom Herzen her zu gestalten,  
Nicht mehr herzfernes Sein zu zelebrieren.

Melancholie geht dem Durchbruch voraus.  
Innehalten lässt uns nach innen kommen.  
Bewusst halte Sack-Gassen-Gefühl ich aus.  
Erlaube, dass mir Gewohnheit genommen.

Abschied geht Neuanfang meist voraus.  
Traurigkeit und Weinen sind angebracht.  
Trauer-Vermeidung ist eigentlicher Graus,  
Weil Leben und damit die Freude verflacht.

Neu-Angst lade ich aus, Neu-Freude ein.  
Ich rechne nicht hoch und erwarte nichts.  
Lade mir das überraschende Leben ein,  
Tauche zur Seele, zur Quelle des Lichts.

Im Seelen-Raum ich absichtslos verharre:  
Nichts wünschen oder bitten oder wollen.  
Still, doch hellwach, nicht in Toten-Starre  
Lebendigem demütig Hochachtung zollen.

Energetisiert rückkehren ins pralle Leben,  
Doch mit mehr Tiefe und ein wenig weiser.  
Weniger nach Ruhm und Erfolgen streben,  
Mehr nach Liebe, bescheiden und leiser.



## Bipolare Gestimmtheits-Störung

*Hierbei handelt es sich um eine Störung, die durch wenigstens zwei Episoden charakterisiert ist, in denen Stimmung und Aktivitäts-Niveau des Betroffenen deutlich gestört sind. Diese Störung besteht einmal in gehobener Stimmung, vermehrtem Antrieb und Aktivität (Hypomanie oder Manie), dann wieder in einer Stimmungsenkung und vermindertem Antrieb und Aktivität (Depression).*

Hoch hinaus fliegen. Umso tiefer stürzen.  
Seele hat die integrierende Mitte verloren.  
Tun und Lassen das Leben nicht würzen.  
Elend des Seins wird aus beidem geboren.

Irgendetwas ist bei uns nicht gut reguliert.  
Die Mitte ward nie erlebt oder vermieden.  
Entweder viel zu viel in uns selbst passiert  
Oder kaum ein Anreiz ist uns beschieden.

Entweder Hochstimmung mit irrer Aktivität  
Oder nur ein geringes Aktivierungs-Niveau.  
Der Boden unter uns ins Schwanken gerät  
Mal übererregt, mal gar nicht mehr froh.

Nicht schlichte Stimmungs-Schwankung:  
Gute Laune oder Grummeln im Bauch,  
Sondern beeinträchtigende Erkrankung,  
In die ich willensunabhängig tief eintauch'.

Da hilft kein: „Reiß dich doch zusammen,  
Du musst es doch hier nicht übertreiben.  
Wie kann die Trägheit von dir stammen?  
Mach was, lass doch die Faulheit bleiben.“

### Hoch-Phase

Eine Gestimmtheit, auch Manie genannt,  
Ist eine gehobene, mal gereizt, mal heiter,  
Gedanken rasen, irre Ideen werden erkannt,  
Man entscheidet schnell und zieht oft weiter.

Es ist, als hätte man Zauber-Trank geschluckt:  
Hallo-Wach-Pille mit Beschleunigungs-Mittel.  
Auf Ordnung und Normalität wird gespuckt.  
Ich ändere auf der Stelle, was ich bekrittelt'.

Manie ist so, als wäre man dauerbekokst,  
Kommt süchtig nicht mehr von Droge runter,  
Doch, dass du süchtig bist, du nicht erwogst.  
Dasein scheint ganz normal, wenn es bunter.

Tages-Rhythmus ist durcheinander gebracht.  
Plötzlich rast mein Herz oder ich schwitze.  
Die Nacht wird zum Tag. Tag wird zur Nacht.  
Mir fällt es schwer, dass ich ruhig hier sitze.

Spontane Aktionen, nicht lange fackeln:  
„Ich will alles und zwar sofort hier und jetzt.  
Dazu saufen, feiern, bis Wände wackeln.  
Egal, wer und was sich dabei mal verletzt.“

Menschheit zerfällt in Dumme und Kluge:  
„Klar, dass ich mich zu den Klugen zähle.  
Man sagte mir, ich weile im Selbst-Betrüge,  
Weil ich anstelle der Mitte Extreme wähle.“

Was wissen die von dem wirklichen Leben.  
Ich bin Auf-und-ab-Profi. Die sind Amateure.  
So jemand will mir noch Rat-Schläge geben.  
Die glauben doch nicht, dass ich auf sie höre.“

Ruhelosigkeit, gesteigerte Gesprächigkeit,  
Viel Aktivität, wobei Risiko nicht gescheut.  
Größen-Idee macht zu Unbedachtheit bereit.  
Läuft so etwas schief, wird es kaum bereut.

Momente von Kreativität überschlagen sich:  
Rastlos komponiert, gemalt oder geschrieben.  
„Normal-Maß gilt für dich, doch nicht für mich,  
Ich bin beseelt, fasziniert und wie getrieben.“

Geringes Schlaf-Bedürfnis, kaum Appetit,  
Gesteigerte sexuelle Lust und Aktivität,  
Rastlosigkeit fasziniert, reißt andere mit,  
Immer schneller das Karussell sich dreht.

Das ganze Leben ist auf Tempo getrimmt.  
Auswirkung auf andere bedeutet nicht viel.  
Alles, was daher kommt, man nah sich nimmt.  
Meist binnen zwei Monaten endet das Spiel.

### **Tief-Phase**

---

Eher unvermittelt folgt Sturz ins Bodenlose.  
Überangetrieben-Sein endet unsanft, abrupt.  
Schwermut verbreitet sich, eine tiefe, große.  
Leben sich als zäh und mühselig entpuppt.

Manchmal dazwischen auch kurz Normalität,  
Wie ein Innehalten zwischen den zwei Polen,  
Bevor es dann abwärts in Seelen-Keller geht  
Voll grauem Staub und schwarzen Kohlen.

Man taucht daraus schnell nicht wieder auf.  
Manie machte den Absturz nur noch tiefer.  
Mich selbst umzubringen Gefahr ich lauf.  
Ein Versager, der so gern ein Genie wär'.

Unheimliche Krankheit klebt zäh in Seele,  
Häufig weitergegeben über Generationen.  
Den Normal-Zustand ich zumeist verfehle,  
Da Dämonen, stark, polar, in mir wohnen.

Nach Sturz ist Stöpsel aus Herz gezogen,  
Tag für Tag nur herumhängen und warten,  
Alles Wilde und Aktive erscheint verlogen.  
Langsam sein, nichts fühlen, nichts starten.

Löcher in Wände und Landschaft starren,  
Maximal Mensch-ärgere-dich-Nicht spielen,  
Stundenlang in einer Stellung ausharren,  
Nichts hören und sehen, denken und fühlen.

Angst ist da, dass das ab heute so bleibt,  
Man nie mehr etwas wirklich fühlen kann,  
Wie betäubtes Nichts durchs Dasein treibt,  
Das im Trüben beendet wird irgendwann.

Warum dann nicht selbst Leben beenden,  
Solange man genügend Kraft dafür hat,  
Selbstbestimmt aktiv Schicksal wenden,  
Hat man das Seine derart gründlich satt.

„Es gibt Tage, an denen kann ich nur weinen.  
Fühle mich von Mitmenschen ausgesogen.  
Ich will und werde nicht normal erscheinen.  
Normal sein ist fade, zu eng und verlogen.“

Manche sagen, sie hätten Angst vor mir.  
Angst-Machendes kann ich nichts sehen.  
Viele meinen es sicherlich hier gut mit mir.  
Aber keiner kann mich wirklich verstehen.“

**Auswege:  
Lithium und Partner-Netzwerke**

---

Hie Sozial-Euphorie, da traurige Einsamkeit,  
Hie Taten-Drang, da hoffnungslose Apathie,  
Hie Gereiztheit, da willenlose Gefügigkeit,  
Hie Rede-Drang und da redet man fast nie.

In diesen Wechsel-Bädern des Erlebens  
Wird Seele aufs Heftigste durchgeschüttelt.  
Medizin oder Therapie allein sind vergebens.  
Beide Wege werden abgestimmt vermittelt.

Bipolaren Störungs-Ablauf mehr verstehen,  
Frühwarn-Zeichen rechtzeitig erkennen,  
Individuelle Lösungs-Wege aktiv gehen,  
Sich von Stress-Bedingungen trennen.

Sozial-Umfeld zur Heilung einbeziehen,  
Eigenen Krankheits-Verlauf durchschauen,  
Aus Konflikt-Erfahrungen Schlüsse ziehen,  
Sich einer Selbst-Hilfe-Gruppe anvertrauen.

Medikamente machen schrecklich müde.  
Ich könnte restliches Leben verschlafen.  
Lithium scheint zu wirken, meine Güte,  
Macht die wildesten Wölfe zu Schafen.

Dadurch habe ich Boten-Stoffe im Griff,  
Die sich sonst durch das Gehirn bewegen.  
Früher alles frei durch meine Zellen Pfiff,  
Mich stark zu dämpfen, sehr zu erregen.

Partner von Erkrankten haben es schwer.  
Brauchen Netz-Werk zum Stabilisieren.  
Allein ertragen sie Eskapaden nicht mehr,  
In denen sich bipolar Gestörte verlieren.