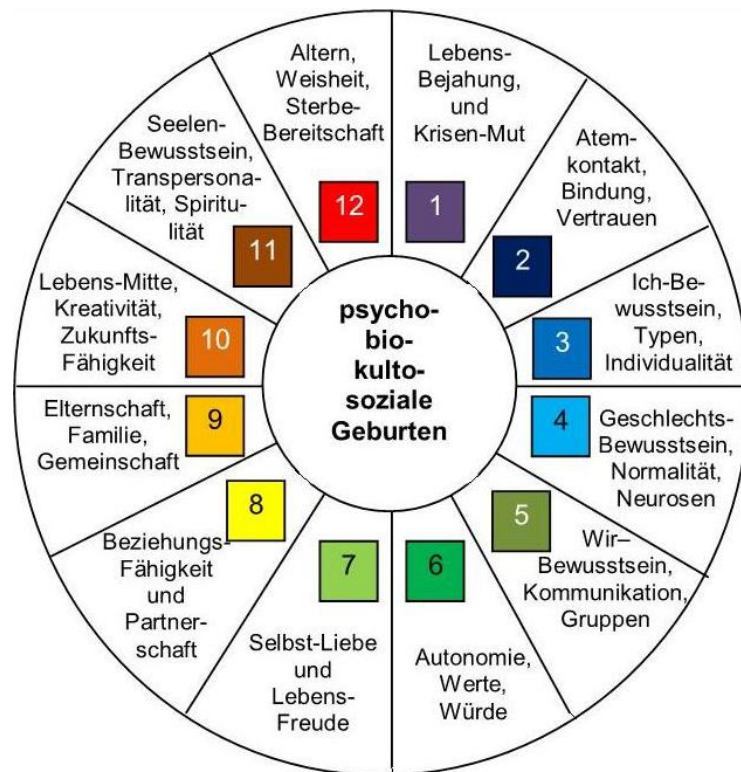


Helmut von Bialy

# Zwölf Geburten zu einem Leben in Liebe –

Ergänzungsmaterial



Poesie zum  
Rad des Lebens



**Helmut von Bialy**

**Zwölf Geburten  
zu einem  
Leben in Liebe –  
Ergänzungsmaterial**

**Poesie zum  
Rad des Lebens**

**Berlin 2015**

# **Gedichte für Psychosozialbildung, Selbst- und Sozialerkundung sowie Poesietherapie**

## **Gedichtbände**

- Wege ins Sein Band 1: Persönlichkeitsentwicklung begleiten
- Wege ins Sein Band 2: Erleben integrieren
- Wege ins Sein Band 3: Mit Entwicklungsstörungen umgehen  
    lernen
- Wege ins Sein Band 4: Philosophische Grundlagen zum  
        Seinsverständnis
- Wege ins Sein Band 5: Psychosozialbildung
- Wege ins Sein Band 6: Psychotherapie
  
- Band 7: Zwölf Geburten zum gelingenden Leben in Liebe und  
    Lebendigkeit
- Band 8: Zwölf Geburten – Ergänzungstexte
- Band 9: Partnerschaft als Sozialkunstwerk
- Band 10: Partnerschaft als Sozialkunstwerk - Kurzfassung
- Band 11: Partnerschaft als Sozialkunstwerk -  
        Ergänzungstexte
- Band 12: Kompetenzen für ein gelingendes Leben
- Band 13: Kompetenzen für ein gelingendes Leben -  
        Ergänzungstexte
- Band 14: Menschheit als Sozialkonstruktion
- Band 15: Neufreude
- Band 16: Mitten dazwischen
- Band 17: Gestaltungsmöglichkeiten im Leben
- Band 18: Diesseitige oder jenseitige Spiritualität

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)**



# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog: Übergänge als Chaos-Erfahrung.....</b>	<b>11</b>
Zeugung und Gewalttätigkeit.....	11
Geburt und Bindung.....	11
Freiheit und Bindung.....	12
Geschwister.....	12
Kita und Schule.....	13
Pubertät und Adoleszenz.....	14
Partnerschaft.....	14
Elternschaft.....	15
Wechseljahre.....	15
Abschiede und Verluste.....	15
Schicksalsfragen.....	16
Abwehr von Prävention.....	17
Bergsteigen.....	19
Psychagogik.....	20
<b>Erste Geburt: Lebensbejahung und Krisenmut .....</b>	<b>22</b>
Grundrechte für Eltern und Kinder.....	22
Kinderrecht auf verfügbare, feinfühlig, antwortende Eltern.....	24
Kinderrecht auf körperliche und seelische Integrität.....	27
Kinder-Recht auf eigene Mutter und eigenen Vater.....	30
Kinderrecht auf natürliche Zeugung.....	31
Kinder- und Elternrecht auf ein sicheres vorgeburtliches Leben.....	32
Kinder- und Elternrecht auf eine natürliche Geburt.....	34
Kinderrecht auf bei der Mutter sein und gestillt werden.....	35
Kinderrecht auf Erleben und Ausdruck aller Gefühle.....	36
Kinderrecht, Bedürfnisse befriedigt zu bekommen.....	37
Existenzielle Fragen und Antworten.....	40
Heilung und Selbstliebe.....	41
Selbstliebemut.....	41
Selbstliebescham.....	41
Kirche und Eigenliebe.....	42
Grenzen.....	42
Tabus.....	42
Narzissmus.....	42
Eigenlob als Selbstwertschätzung.....	43
Selbstgenügsamkeit.....	43
Zufriedenheitsneid.....	43
Selbsthass.....	43
Ersatzkonsum.....	44
Verelendung.....	44
Neuentscheidung.....	44
Genuss.....	44
Kraftquelle Selbstheilung.....	44
Gesundungsverständnis.....	45
Mittelweltbezug.....	45
Allverbundenheit.....	45
Altruismus.....	45
Freiheit.....	46
<b>Zweite Geburt: Atemkontakt, Bindung, Vertrauen .....</b>	<b>47</b>
Beachtung, Klatsch und Selbstwertgefühl.....	47
Selbstentfremdung der Mütter.....	48
Sich Machbarkeits-Wahn unterwerfend.....	48
Pathologisierung des Geburtsprozesses.....	49
Angstmarketing.....	49
Kind werden lassen oder herzeigen.....	50
Infantilisierung durch Regelversorgung.....	50
Entkräftet durch Ärzte und Krankenhaus.....	51
Entseelt durch rationalistische Schwangerschaftssicht.....	51
Entwürdigt durch Ein- und Übergriffe.....	52
Bildungsfern durch Stolz und Schuld.....	52
Umgang mit Geburtsschmerz.....	53
Schmerz im Geburtsverlauf.....	53
Schmerz erdulden und angstarm gebären.....	54
Schmerz annehmen.....	55
Schmerzheldinnen und Schuldgefühl.....	57
Geburtsschmerz und Herrschaft.....	58
Klinik und Kaiser-Schnitt.....	59
Ungeborene.....	60
Bindung und Leiblichkeit.....	64

Frühkindliche Bildung .....	65
<b>Bindungsstörungen .....</b>	<b>67</b>
Keine Anzeichen von Bindungsverhalten .....	67
Undifferenziertes Bindungsverhalten .....	67
Unfallrisikotypen .....	67
Übersteigertes Bindungsverhalten .....	67
Gehemmtes Bindungsverhalten .....	68
Aggressives Bindungsverhalten .....	68
Bindungsverhalten mit Rollenumkehrung .....	68
Bindungsstörung mit Suchtverhalten .....	69
Bindungsstörung mit Wachstumsverzögerung .....	69
Ess-, Schrei- und Schlafstörungen .....	69
<b>Wie Eltern und Kinder hilfreich begleiten? .....</b>	<b>69</b>
<b>Begleitende und Ratsuchende .....</b>	<b>72</b>
Kompetenzen der Begleitenden .....	73
Umgang mit Bindungsvermeidenden .....	74
Umgang mit Bindungsverstrickten .....	74
Umgang mit Desorganisierten .....	74
<b>Dritte Geburt: Ich-Bewusstsein, Typen, Individualität .....</b>	<b>75</b>
Vater-Kind-Mutter-Herkunftsdreieck .....	75
Hommage an Hiphop-Kultur .....	76
<b>Kommunikationstypen als Begrenzung .....</b>	<b>79</b>
Fühltyp .....	79
Sehtyp .....	81
Hörtyp .....	84
Mixtyp .....	86
<b>Persönlichkeitsstile .....</b>	<b>88</b>
Wachsam .....	88
Eigenständig .....	88
Besonders .....	88
Abenteuerlich .....	88
Sprunghaft .....	89
Dramatisch .....	89
Selbstbewusst .....	89
Sensibel .....	89
Anhänglich .....	90
Gewissenhaft .....	90
<b>Vierte Geburt: Geschlechtsbewusstsein, Normalität, Neurosen .....</b>	<b>91</b>
<b>Fünf Archetypen der Männlichkeit .....</b>	<b>91</b>
Junge .....	92
Jüngling .....	92
Vater .....	92
Wilder Mann .....	93
Weiser .....	93
<b>Liebe deine Weiblichkeit .....</b>	<b>93</b>
<b>Weiblichkeit als Mann .....</b>	<b>94</b>
<b>Herkunftsfesseln .....</b>	<b>96</b>
<b>Fesselnde Angst .....</b>	<b>98</b>
Somatopsychische Fesseln .....	100
Psychosomatische Fesseln .....	101
Auswege: Besinnung auf die Existenz .....	103
<b>Genuss statt Depression .....</b>	<b>106</b>
Aristippos von Kyrene (435 -355 v. u. Z.) .....	106
Epikur (341 – 270 v. u. Z.) .....	106
Philosophie der Moderne .....	107
<b>Gesundmacher .....</b>	<b>108</b>
Konstruktiver Selbstkontakt .....	108
Verbindung mit förderlichen Menschen .....	109
Selbstständigkeit .....	109
Lösung von hinderlichen Menschen .....	109
Vermeidung von Dauer-Stress .....	109
Wandlungs-Bereitschaft .....	109
Sicht-Weise auf Krankheit als Chance .....	109
Begeisterungsfähigkeit .....	110
Aufgabe schädlicher Grundannahmen .....	110
Orientierung am eigenen Wohlbefinden .....	110
Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung .....	110
Freude auf den nächsten Tag .....	110
Streben nach Sinnerfüllung .....	111
<b>Energiefresser und Energiebringer .....</b>	<b>112</b>
Umfeld .....	112
Beziehungen .....	113

Körper, Geist und Seele .....	114
Aktivitäten .....	115
Umgang mit Geld .....	117
<b>Fünfte Geburt: Wir-Bewusstsein, Kommunikation, Gruppen .....</b>	<b>120</b>
Einschließend oder ausschließend .....	120
Brücken bauen.....	121
Binden und wachsen .....	122
<b>Sechste Geburt: Autonomie, Werte, Würde.....</b>	<b>124</b>
Frei von oder frei für .....	124
Was denn nun? .....	125
Bestimme dein Leben selbst.....	126
Ungesichertes Leben .....	128
Auf Nummer sicher .....	129
Eigen.....	130
Ansprüche.....	131
<b>Siebte Geburt: Selbstliebe und Lebensfreude .....</b>	<b>133</b>
Lebenskunst .....	133
Objektbeziehungen.....	134
Charakterlos .....	135
Ziel-Weg-Dialektik.....	136
Gehmeditation .....	138
Tierisch ernst .....	139
Unklärbare Fragen.....	140
Wirklich wichtig .....	142
Selfiestange .....	144
<b>Achte Geburt: Beziehungsfähigkeit und Partnerschaft. 146</b>	
Ich möchte .....	146
Bedürftigkeit.....	147
Bei dir.....	148
Frauenemanzipation .....	150
So bin ich .....	151
<b>Neunte Geburt: Elternschaft, Familie, Gemeinschaft .... 153</b>	
Wir .....	153
Wir-Beschädigung .....	153
Wir-Sehnsucht.....	154
Unfassbares Wir.....	154
<b>Zehnte Geburt: Lebensmitte, Kreativität, Zukunftsfähigkeit .....</b>	<b>156</b>
Alltagspremierern als Kreativitätsförderung .....	156
Wie hindern wir uns, kreativ zu sein? .....	157
Kreative Kindlichkeit bewahren .....	158
Sensitivität .....	159
Offenes, flexibles Denken .....	160
Experimentieren .....	161
Lernen und Wissenwollen .....	161
Arbeit und Spiel .....	162
Vorstellungskraft und Kreativität.....	162
Aufgeschlossenheit .....	163
Komik und Humor.....	164
Freude und Optimismus.....	164
Liebe.....	165
Der weise Narr .....	166
<b>Elfte Geburt: Seelenbewusstsein, Transpersonalität und Spiritualität.....</b>	<b>167</b>
Hingabekraft .....	167
Einverstandensein .....	168
Einlassen und einbeziehen.....	169
Seelenwärts .....	172
Seele ist Prozess.....	174



Dauerglück.....	177
Grenzüberschreitung .....	179
Schattenreich der Seele .....	181
Falle der Rekursivität.....	182
Psychosophie oder die Weisheit der Seele .....	183
Konstruktion und Projektion.....	185
Einheitserfahrung trotz Vielfalt und Unterschieden.....	186
Demütiges Erkennen.....	186
Verbundenheit als erfahrbare Realität .....	188
Sich fürs Ganze öffnen.....	189
Allverbundenes Leben durch Liebe.....	190
Kunst zum Ganzheitserfassen .....	191
Vom Ich-Du zum Wir .....	191
Paradoxie als Weg zur Einheit .....	192
<b>Materie und Psyche .....</b>	<b>195</b>
Gesetze der psychischen Welt.....	195
Geistige Werte.....	195
Beeinflussbarkeit.....	196
Zeit .....	197
Raum.....	198
Teilbarkeit.....	198
Alte und neue Physik.....	199
<b>Zwölfte Geburt: Alter, Weisheit, Sterbebereitschaft .....</b>	<b>202</b>
Mythen .....	202
Alters-Bild .....	203
Altershaut.....	204
Jung bleiben .....	205
Qualitäten der Kindlichkeit.....	207
Prolog: Kindheit bewahren .....	207
Sensitivität.....	208
Offenes, flexibles Denken .....	208
Experimentieren .....	209
Lernen und Wissenwollen .....	210
Arbeit und Spiel.....	210
Vorstellungskraft und Kreativität.....	211
Aufgeschlossenheit .....	212
Komik und Humor.....	212
Freude und Optimismus.....	213
Liebe.....	214
Epilog: der weise Narr .....	214
Kreativ altern.....	216
Altern heute .....	216
Verrentungskrise des Mannes .....	217
Weisreime.....	219
Kleiner und großer Tod.....	220
Kleiner Tod.....	221
Großer Tod.....	222
Große Liebe .....	222
Bindung und Tod .....	224
Plötzlicher Tod.....	224
Todeserleben von Erwachsenen.....	225
Todeserleben von Kindern .....	225
Gesunde Trauer .....	226
Bist du bereit.....	227
Leere.....	228
Todesangst.....	230
Schluss – aus – vorbei?.....	231
Nachrufe und Grab-Inschriften – politisch total inkorrekt.....	233

## Leseempfehlung

Obwohl ich mich um Verständlichkeit  
der Sprache bemüht habe,  
um einfache Worte und einfachen Satzbau,  
sind Gedichttexte nicht auf die gleiche Art  
zu verstehen und innerlich zu verarbeiten  
wie Prosatexte -

gemeint sind vor allem Texte  
aus der Ratgeberecke.

Durch Gedichtform sind viele  
der psychosozialen Themen  
stark verdichtet,

eine der Qualitäten von „Dichtung“.

Es gilt, sich an metrische und reimende  
Wortstellungen im Satz zu gewöhnen.

Metrik und Reim ermöglichen einen  
eher emotionalen Zugang zu Themen.

*Kursiv sind die Fragen zur  
Selbsterkundung gekennzeichnet.*

Um, sich selbst klärend, zum eher  
verborgenen Denkfühlen vorzudringen,  
brauchen Sie meist einige Zeit.

Geben Sie sich und

Ihrem Kontakt zum Gemeinten  
in den Gedichten Raum.

Achten Sie beim Lesen feinspürig  
auf Ihre Leibempfindungen  
einschließlich der Bewegungsimpulse,  
auf Ihre Gefühle und Gedanken.

Halten Sie inne,

wenn Sie eine Aussage bewegt,  
anrührt,

zum Widerspruch reizt,  
irritiert oder

nachdenklich macht.

Es wäre zu schade,

Momente von Berührung und Einsicht  
nicht voll auszukosten.

Nehmen Sie sich deshalb pro Tag  
maximal ein Gedicht vor.

Gönnen Sie sich mehrmaliges Lesen,  
wobei Sie oft bemerken können,  
wie sich bei Lesewiederholungen  
andere thematische Aspekte und  
neue Zusammenhänge auf tun.

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

Viel freudige Erkenntnis dabei.

# Prolog: Übergänge als Chaos-Erfahrung

## Zeugung und Gewolltsein

---

Anfangschaos im Sein, da, obwohl ungewollt,  
Ein Ei sich einnistet in der Neumutter Bauch.  
Wie Mutter dem Mann samt Gesellschaft grollt,  
Zellhaufen erlebt es in Hormonschüben auch.

Emotional-, Sozial- und Hormonchaos geschieht.  
Das Leben ändert schlagartig sich fundamental.  
Es gilt nicht mehr das Ich-für-mich-alleine-Lied.  
Egozentrik als Haltung wird für das Baby fatal.

Frühes Elend bricht auf: Ich war nicht geplant?  
Wieso soll, da selbst ungewollt, Kind ich wollen?  
Frustr seinen Weg ins werdende Sein sich bahnt.  
Ich ignoriere das Kind in mir. Es soll sich trollen.

Wie soll, wer selbst ungeliebt blieb, Liebe geben?  
Wie soll solche Frau mit Kind glücklich werden?  
Beginnt nun in der Partnerschaft ein Liebesleben?  
Oder wird das Kind die Beziehung gefährden?

Ambivalenzangst wird derart in uns festgelegt:  
Ich bin zwar hier, doch bin nicht wohl gelitten.  
Kindes Dasein in unklarer Gefahr sich bewegt,  
Als Haltung zum Sein in die Seele geschnitten.

Wer früh abgelehnt ward, bei Gefahr eher erstarrt,  
Zu klein noch unfähig zu Kampf und zu Flucht.  
Nicht gewollt zu sein, ist für Kinderseele hart.  
Lieblosigkeit trifft diese Kinder mit voller Wucht.

Chaos meint: Ich kann mich an nichts halten,  
Alles scheint flüchtig, unzuverlässig und instabil.  
Kein Wertgerüst hält, um mein Sein zu gestalten.  
Aus dem Nichts in fragwürdiges Dasein ich fiel.

## Geburt und Bindung

---

Bisher war die Mitwelt auf die Mutter beschränkt.  
Auf das Kind wirkte die Mitwelt eher indirekt ein.  
Der Leibinnenraum war mit Salzwasser getränkt.  
Halb Fisch, halb Mensch waren wir, wenn klein.

Dann die Enge und viel Druck von allen Seiten.  
Heftiges Pressen. Oft bricht die Verbindung ab.  
Druck wird unerträglich. Nichts will sich weiten.  
Ob ich etwas zu bewirken im Leben wohl hab?

Was kommt als Neues? Ist das schon das Ende?  
Mitwelterfahrungen werden in Frage gestellt?  
Ich spüre leiblich, wie ich mich drehe und wende.  
Geboren-werdend aus alter Ordnung man fällt.

Beispiel für Chaos der Hormone ist die Geburt.  
Atmung und Kreislauf werden total umgestellt.  
Symbiose mit Mutter den Weg nicht mehr spürt.  
Es öffnet für das Kind sich eine weitere Welt.

Was eben noch galt, das gilt künftig nicht mehr.  
Der Kontext des Mutterleibes war zu verlassen.  
Übergänge sind oftmals bedrohlich und schwer.  
Doch auch Vertrauen kann man dabei fassen.

Wer als Kind ankommt auf der Mutter Bauch,  
Brüste erreicht dank des Fruchtwassers Duft,  
Erfährt, ich bekomme all das, was ich brauch,  
Solch Durchbruchserfahrung man ab sich ruft.

Wer seine Geburt gut durchgestanden hat, weiß:  
Ich kann die Umbruchkrisen sicher überstehen.  
Auch wenn alte Strukturen ich dabei zerreiße,  
Wird das Leben zwar anders, doch weitergehen.

Bezogenheit ist ab nun kein Selbstgänger mehr.  
Aktiv muss Kleinkind werden, will es überleben.  
Sorgen sich seine Eltern zu wenig oder zu sehr,  
Kann es für das Kind kaum Angstfreiheit geben.

---

## Freiheit und Bindung

Seelenchaos entsteht auch bei vielen Konflikten.  
Gewohnte Ordnung scheint dabei zu zerbrechen.  
Widersprüche und Entscheidungen aufdrücken.  
Fehlentscheidungen sich zumeist an uns rächen.

So bleibt der Mensch zögernd und unentschieden.  
Doch auch Zögern schafft Entscheidungssituation.  
Sich aktiv zu entscheiden, wird zwar vermieden.  
Doch sich nicht entschieden zu haben, ist Illusion.

Wir sind existenziell in Polaritäten verfangen.  
So gibt es keinen Tag ohne zugehörige Nacht.  
Lebenskunst erfordert, in die Mitte zu gelangen,  
Wo die Befreiung aus Polarisierung uns lacht.

Kein Entweder-Oder, sondern befreiendes Und.  
Pole integrierend wachsen wir über uns hinaus.  
Im Chaos der Mitte tut neue Ordnung sich kund.  
Dies Chaos sieht wie Nullpunkt, wie Leere aus.

Chaos entsteht durch innewohnende Polarität:  
Streben nach Freiheit hier, nach Bindung da.  
Unerträgliche Spannung in dem Kinde entsteht,  
Sind seine Eltern zu fern oder sind sie zu nah.

Wessen Freiheitssehnen massiv abgelehnt,  
Kann mit Eigenwillen kaum experimentieren.  
Wer Geborgenheit nicht bekommt, die ersehnt,  
Wird den Mut zur sicheren Bindung verlieren.

Es gibt Eltern, die ängstlich jede Nähe meiden.  
Folglich hat ihr Kind sehr früh autonom zu sein,  
Um nicht unter Geborgenheitssehnen zu leiden,  
Konstruiert das Kind eine Welt, in der es allein.

Distanz andere Eltern nicht zulassen können,  
Klammern sich ans Kind. Das Kind macht mit.  
Freiheit zum Eigenen mag es sich nicht gönnen,  
Wenn es ängstliches Halten seiner Eltern erlitt.

---

## Geschwister

Chaos schafft Geburt von Geschwisterkindern.  
Vater-Mutter-Kind-Dreieck wird aufgebrochen.  
All die Dreiecke Klarheit vermehrt verhindern.  
Auf klare Zuordnung ist nicht mehr zu pochen.

Welches der Kinder wird bevorzugt vom Vater?  
Wie zeigt sich Mutters Anerkennungshierarchie?  
Welche Geschwister werden mir gute Berater?  
Und welche der Geschwister verstehe ich nie?

Maßgebend wird Platz in der Geschwisterreihe.  
Erstgeborene dienen oft als Versuchspersonen.  
Kinder zu haben, ist noch das ängstigende Neue.  
Kind sei vernünftig, du musst Neuern schonen.

Weitere Kinder schon Routine der Eltern erfahren:  
Mit zerbrechlichen Wesen ist man mehr vertraut.  
Erstkontrollmuster lassen schwer sich bewahren,  
Wenn zugleich auf mehrere Kinder man schaut.

Neuchaos des Mehrgeschwisterzusammenseins  
Schafft zugleich neuen Raum für Selbstentfaltung.  
Wo bin ich besonders? Wo bin ich mit euch eins?  
Unordnung schafft Platz für kreative Gestaltung.

Für die Kinder tun Entwicklungsnischen sich auf  
Meist im Rahmen dessen, was die Familie erträgt.  
Was der Bruder nicht lebt, formt den Lebenslauf.  
Zur Besonderheit hin man sich wachsend bewegt.

Die jüngeren Geschwister leben häufiger freier.  
Die mittleren Geschwister werden oft übersehen.  
Was dem einen Kind scheint wertvoll, lieb, teuer,  
Ist für das andere Kind nur schwer auszustehen.

## **Kita und Schule**

---

Neues Chaos durch Übergang in Kita und Schule.  
Der Familienbezug wirkt sozial nicht mehr allein.  
Kampf, Rivalität, Konkurrenz samt Protestbambule  
Müssen erst einmal leibseelisch verkraftet sein.

Unsere Bindungskraft ist nicht beliebig verfügbar.  
Ein bis drei Bezugspersonen verkraftet ein Kind.  
Bei mehr Personen gerät Sozialpsyche in Gefahr,  
Umso eher und mehr, je jünger die Kinder sind.

Autonomer Kinder um drei Jahre herum werden.  
Bezugspersonen müssen weniger verfügbar sein.  
Personenwechsel nicht mehr sozial so gefährden.  
Kind stellt sich beizeiten auf Gleichaltrige ein.

Wichtig wird, wie sich die Eltern dazu platzieren.  
Liefen sie ihr Kind an die Institutionen ganz aus,  
Wo Seelen so Ausgelieferter oftmals erfrieren?  
Oder bleibt schützende Zuflucht unser Zuhause'?

Stehen Eltern eindeutig den Kindern zur Seite?  
Oder lassen sie sich zu Hilfssheriffs machen?  
Erlebt das Kind derart eine Einsamkeitspleite?  
Vergeht dem Kind dabei gründlich das Lachen?

Auf welche Seite sich die Eltern wohl schlagen:  
Bleiben sie weiterhin mit ihrem Kind voll loyal?  
Wird das Kind geliebt trotz schulischer Klagen?  
Oder ist, was das Kind braucht, den Eltern egal?

Sind Eltern von Angst und Ehrgeiz zerfressen,  
So dass sie Partei der Lehrenden ergreifen?  
Werden die Eigenheiten der Kinder vergessen,  
Dass sie nicht mehr zu sich selbst hin reifen?

Gibt zu Leistungszwang es ein Gegengewicht,  
Bestimmt von wohlwollender Seinsakzeptanz?  
Oder erfährt Kind diese Wertschätzung nicht?  
Verschlingt Konkurrenzwelt es voll und ganz?

## Pubertät und Adoleszenz

---

Weiteres Beispiel für Chaos ist die Pubertät.  
Sexualhormone ändern das Erscheinungsbild.  
Neue Nervenverschaltung im Hirn entsteht.  
All das erscheint undurchschaubar und wild.

Der Familienverband wird auf Dauer zu eng.  
Gleichaltrigengruppe an Bedeutung gewinnt.  
Hinaus in die weite Gesellschaft ich dräng'.  
Ich bin ein Jugendlicher jetzt, nicht mehr Kind.

Nicht mehr Kind, doch erwachsen noch nicht.  
Heranwachsend sitzt man zwischen Stühlen.  
Die Welt der Kindheit wie Eierschale zerbricht.  
Sexuelles Begehren beginnt man zu fühlen.

Wachstumsschübe den Leib durchschütteln.  
Alles wirkt fremdartig. Man ist oft ungelenk.  
Sexuallust beginnt an Selbstwert zu rütteln.  
Wieso weiß ich nicht, was ich will und denk'?

Verwirrend, wie Körperregionen sich wandeln.  
Bart- und Schamhaare wachsen und Brust.  
Was kann man mit den anderen aushandeln?  
Wohin nur mit diesem Überschuss an Lust?

Wird Gegengeschlechtlichkeit zur Bedrohung?  
Brechen Wunden auf aus früher Bindungszeit?  
Führen Hormone mich in sexuelle Verrohung?  
Bin ich zur Kopplung von Sex und Liebe bereit?

Oder wird jetzt der Sex von der Liebe getrennt?  
Wird Mitmenschlichkeit Mittel mir, nicht Zweck?  
Beziehungslos die Seele vom Leib sich trennt.  
Man behandelt sich oder andere oft wie Dreck.

## Partnerschaft

---

Chaos bricht dann aus, tritt etwas Neues hinzu,  
Wird ein ehemaliger Ordnungsrahmen gesprengt,  
Wird künftig einbezogen, was bisher noch Tabu,  
Wird das Hiersein an neue Wertpfeiler gehängt.

Chaotisch erscheint oft der Übergang zum Wir,  
Zu einem Wir in nur scheinbarer Freiwilligkeit.  
Man entwickelt für Andere ein tiefes Gespür,  
Ist künftiges Leben zu teilen mit diesen bereit.

Chaos erwächst aus dem Vereinen zum Paar.  
Single-Sein samt Ich-Bezug wird aufgehoben.  
Liebend wird gemeinsames Wir uns gewahrt,  
Verliebtheithormone Leibseelen durchtoben.

Du und ich gestalten eine Symbiose auf Zeit.  
Nähewünsche bringen uns total durcheinander.  
Verliebtheitsende deutet sich an mit viel Leid.  
Ob ich dich liebe oder zur nächsten wander'?

Berühmt-berüchtigte Schmetterlinge im Bauch  
Können sich auch in eine Droge verwandeln.  
Ständiges Schmetterlinkschreiben ich brauch'.  
Schwindet es, muss ich mit andren anbandeln.

Bringe ich den Mut auf, mich fest zu binden?  
Kann ich wagen, verbindlich zu dir zu halten?  
Oder will ich in dir nur eine Sicherheit finden,  
Die aus Eigenwille ich nicht weiß zu gestalten?

## Elternschaft

---

Ein Chaos erzeugt auch unser Elternwerden.  
Wieder einmal spielen die Hormone verrückt.  
Unsere Kinder zu Mutter und Vater uns erden.  
Erfülltes Leben geerdet oft leichter uns glückt.

Die Paarstruktur wird auf neue Probe gestellt.  
Kindheitserleben wird durch Kinder erweckt.  
Unsicherheit durchströmt die Beziehungswelt,  
Solange unser Altelend am liebsten versteckt.

Es geschieht, dass wir wie unsere Eltern sind,  
Obwohl wir bewusst nicht so werden wollten.  
Für Wandlung zum Besseren bleiben wir blind,  
Wie Verletzungen wir nicht Beachtung zollten.

Elternsein hat die Gefahr, Elend zu wiederholen.  
Elternsein ist die Chance, dass Neues beginnt.  
Kindern werden Wachstumschancen gestohlen,  
Wenn Elternpaar sich nicht auf Kindheit besinnt.

Der Kinder willen wird Elternschaft neu gedacht.  
An welche Werte wollen wir uns künftig halten?  
Was wohl die Kinder fit für die Zukunft macht?  
Wie lernen sie, eine bessere Welt zu gestalten?

## Wechseljahre

---

Weiteres Beispiel für Chaos das Klimakterium,  
Wovon nicht nur Frauen, auch Männer betroffen.  
Neuartiges im Hormoncocktail formt uns um.  
Türen schließen sich. Türen werden uns offen.

Fruchtbarkeit geht den Frauen verloren.  
Statt Mutterschaft bleibt Großmutterschaft.  
Enkelkinder werden von Töchtern geboren.  
Ein Wandel geschieht mit der Lebenskraft.

Verbleibende Kraft gilt es gut einzuteilen.  
Unsere Wertprioritäten ordnen sich neu.  
Geht es gut, wir kaum im Banalen weilen.  
Wir werden uns selbst bewusster und treu.

Am inneren Chaos sind Hormone beteiligt,  
Bei Geburt, in Pubertät und in Menopause.  
Lebens-Zweck Mutterschaft wird entheiligt.  
Kinder sind groß. Frau bleibt nicht zuhause.

Nun heißt es, sich auf anderes zu besinnen,  
Wenn man sich nicht als Auslaufmodell sieht.  
Jungerwachsene Kinder ziehen von hinnen.  
Die Nur-Mutter stimmt ein in ein Klagelied:

Ohne die Kinder geht mir mein Sinn verloren.  
Ich brauche eure Nähe. Ihr müsst mich retten.  
Unter Schmerzen habe ich einst euch geboren.  
Was wären wir, wenn wir Kinder nicht hätten?

## Abschiede und Verluste

---

Zum Leben gehören Abschied und Verlust.  
Altes weicht, auf dass Neues kann werden.  
Schmerz der Trauer erfüllt unsere Brust.  
Schmerz meidend wir Wachstum gefährden.

Du bist für mich nicht mehr: Ich bin allein.  
Irgendwann verblasst Erinnerung an dich.  
Ich war mit dir, musste durch dich nicht sein.  
Jenseits des Wirs gibt es immer noch mich.

Eltern müssen sich von den Kindern trennen,  
Auf dass diese auf eigenen Wegen gehen,  
Sich nicht in Sorgepflicht für Eltern verrennen,  
Auf ihr Dasein mit eigenen Werten sehen.

Partnerschaft erfordert Trennungsfähigkeit,  
Bereitschaft zu gehen, wird man unterdrückt.  
Liebe erlebt nur, wer von Zwängen befreit.  
Partnerschaft im Reiche der Freiheit glückt.

Ich erlaube mir Freisein. Ich lasse dich los.  
Wo möglich, können wir neu uns begegnen.  
Ich mach mich nicht klein, du dich nicht groß.  
Augenhöhe wird die Partnerschaft segnen.

Irgendwann sind Eltern mit sterben dran.  
Gut ist, wenn zuvor die Beziehung geklärt,  
Dass getrost man Abschied nehmen kann,  
Weder die Eltern verachtet noch sie verehrt.

Selbst repräsentiert man nun die Generation,  
Die hoffentlich als nächste dem Sein entgleitet.  
Unsre Unsterblichkeit entlarvt sich als Illusion,  
Die uns mehr an Angst als an Freude bereitet.

Einmaliges Beispiel für Chaos ist eigener Tod,  
Der Geburt gleich ein vollständiger Übergang.  
Wer Ungewissheit liebte, ist nicht so sehr in Not.  
Unser Tod war uns Begleiter schon lebenslang.

## Schicksalsfragen <sup>i</sup>

---

Was ist Schicksal? Ist es, was uns zwingt,  
Anderes zu erleben, als von uns geplant?  
Ist es das, was durcheinander uns bringt,  
Da der Verstand vom Treiben nichts ahnt?

Ist Schicksal meist das, was wir bejammern,  
Das uns überfällt, für das wir nichts können,  
Bei dem wir die Mittäterschaft ausklammern,  
Uns volle Verantwortungslosigkeit gönnen?

Ist Schicksal Schrei: Ich kann nichts dafür,  
Leben selbst ist oder andere sind schuld?  
Öffnen wir so negativem Erleben die Tür,  
Anstatt zu wachsen mit freudiger Geduld?

Ist Schicksal eine Ausrede für Untätigkeit:  
Wie soll ich bei all dem wirksam werden?  
Heißt Schicksal also: Ich bin nicht bereit,  
Mich gelassen zu engagieren auf Erden?

Gibt es ein Schicksal, das ohne uns wirkt,  
Dessen Willkür wir hilflos ausgeliefert sind,  
Oder nennt man, was Daseinssinn verbirgt,  
Schicksal, für wahre Bedeutung noch blind?

Steht hinter dem Schicksal wer, der lenkt,  
Der verwirklicht, was für uns vorgesehen,  
Der Handlungen vorplanend für uns denkt,  
So dass sie wie gegen Willen geschehen?



Wird zu Schicksal, was unbewusst kreiert,  
Indem wir Eigenschöpferkraft abgespalten?  
Oder ist Schicksal, was uns darum passiert,  
Da wir das Dasein eher unbewusst gestalten?

Bestimmen wir das Schicksal meist negativ,  
Weil nicht gewohnt, anzunehmen, was ist?  
Wäre es nicht spannender und produktiv,  
Deuteten wir ein Nichtstun nicht nur als trist?

Scheint Schicksal, was wir nicht verstehen,  
Da wir uns um Selbstverantwortung drücken,  
Da wir unsere Innenerforschung übergehen,  
Da wir Leben erleben mit geistigen Krücken?

Ist das Leben ausschließlich Zufallsprodukt?  
Oder ist es von Schicksalsgöttern bestimmt?  
Wird es selbstentscheidend zurechtgerückt?  
Wie wissen wir, dass Entscheidung stimmt?

Was ist guter Maßstab fürs Entscheiden?  
Woher wissen wir, dass wir richtig liegen?  
Mindern wir oder mehren wir unser Leiden?  
Sollten wir lieber verlieren oder eher siegen?

Nützt uns Entweder-Oder-Denken nichts?  
Denken wir besser mit verbindendem Und?  
Vielleicht ist das Leben aus alledem ein Mix,  
Ist Zufalls-Schicksal, unvorhersagbar bunt?

Kann Schicksal man überhaupt bezwingen,  
Oder erscheint es uns wie Regen und Wind  
Nur wahrscheinlich, wie in Wetter-Dingen  
Wir trotz allem Berechnen nie sicher sind?

Kann nicht, so sehr ich Unplanbares plane,  
Vieles im Leben dennoch anders kommen?  
Besetzte ich viele Optionen, weil ich ahne:  
Besetze ich nur eine, wird alles genommen?

Veränderte sich das Schicksal durch Lernen?  
Wie wäre es, wenn jeder Schicksalsschlag  
Als Anlass gewählt wird, Verdruss zu entfernen,  
Bis man nur noch tut, was man wahrhaft mag?

Wenn wir lernten, bevor uns Schicksal winkt,  
Den Alltag selbstverantwortlich zu gestalten,  
Kann es sein, dass es dadurch eher gelingt,  
Dass ein gnädiges Schicksal mag walten?

## **Abwehr von Prävention**

---

*Nach vorn zu schauen und sich für wahrscheinliche Krisen zu wappnen, wäre eigentlich das Normalste des Menschseins. Aber warum fällt es mir und vielen anderen zumindest in Teilbereichen des Lebens so schwer, vorzudenken und uns kreativ auf diese Erkenntnisse auszurichten? In der Auseinandersetzung mit dieser Frage entstand im Frühjahr 2011 dieses Gedicht.*

Oft weiß ich genau, was gut für mich wäre,  
Was hier zu tun und dort zu unterlassen.  
Doch irgendwie ich mich dagegen wehre.  
Für diese Abwehr könnte ich mich hassen.

Wieso handele ich wider besseres Wissen?  
Wer tritt da in mir gegen wen in den Ring?  
Besserwisser-Besieger in mir ist gerissen.  
Rebelliert gekonnt, wenn Wissener ihn zwingt.

Will Wisser Vernunft, nennt er ihn Spießer.  
Der Rebell ist geschickt im Argumentieren.  
Ist Wisser Asket, wird Rebell ein Genießer.  
Geplantes wird gegen Spontanes verlieren.

Präventiv meint: Ich komme zuvor, verhüte.  
Doch wie hat präventiv Neues noch Platz?  
Da ich zuvorkommend Spontanes eintüte,  
Ich den letzten Lack vom Leben mir kratz.

Ich habe mühsam gelernt: Komm ins Jetzt.  
Jeder Moment ist die Zeit, in der wir leben.  
Dieses Prinzip wird mit Prävention verletzt.  
Esoterisch sollte es Vorschau nicht geben.

Ich kann nicht zugleich hier sein und dort.  
Gegenwärtig im Künftigen scheint paradox.  
Spitzfindig zu sein wird zum Abwehrsport,  
Mit dem ich Wachstum in mir nieder box.

Anderer Abwehr-Weg weist zur Bedeutung:  
Führt man Begriffsklärungen ins Absurde,  
Weicht nicht Seelenpanzer durch Häutung.  
Unser Verstand einmal mehr Sieger wurde.

Seltsame Synonyme: Vorsorgen, Vorbeugen.  
Warum sich vorher schon Sorgen machen?  
So wird man nur schlechte Laune erzeugen.  
Wieso sollte man sich im Vorwege beugen?

Man weist nach: Anspruch ist nicht real,  
Allzu Menschliches ist nicht einbezogen.  
Abwehr wird umgedeutet zu freier Wahl.  
Prävention wird noch einmal abgebogen.

Vorzubeugen ist so schrecklich vernünftig.  
Vernunft sind wir doch gar nicht gewohnt.  
Immer dies Grübeln: Wie wird das künftig.  
Zu grübeln hat sich für mich nie gelohnt.

Grübeln macht mir nur die Nacht zum Tag.  
Besser mache ich mir erst morgen Sorgen.  
Heute ich erst einmal nur wohl leben mag.  
Doch Dauerwohl scheint vor mir verborgen.

Oder man verharrt abwehrend in Dualität,  
Verstrickt sich sicher in Zweifel und Zwist.  
Begriffspaar, das nicht zu vereinen geht,  
Vorzüglicher Grund für ein Weiter-So ist.

So beißt sich Prävention mit Spontaneität.  
Spontan allein ist auch nicht das Wahre.  
Mal wieder, dass man sich im Wege steht.  
Wo bleibt das Einfache, Leichte und Klare?

Kann man präventiv und spontan vereinen  
Oder bleiben sie sich stets Katz und Hund?  
Spontan präventiv sein kann keiner meinen.  
Bei präventiv spontan tut sich Unsinn kund.

Hilfe, ich klemme mit der Argumentation.  
Worte umschwirren wie Mücken die Stirn.  
Ich mache mich lustig und weiß, mit Ironie  
Nie wird man nie Lösung finden im Hirn.

Dass ich noch Lösungen finden kann,  
Bei Prävention als Chance nicht passe,  
Fange ich ein zweites Mal anders an,  
Obwohl ich Umweg, Sackgasse hasse.

## Bergsteigen

---

*Durchs Leben zu gehen, ist vergleichbar damit, einen unbekanntem hohen Berg zu besteigen, dessen Gipfel in den Wolken liegt. Wir wissen nicht, was uns auf unserem Lebensweg konkret erwartet. Aber wir wissen von den vielen Generationen von Menschen, die vor uns auf ihre Lebensberge gestiegen sind, dass man sich wenigstens Teilweise sowohl auf die wahrscheinlichen Unbilden als auch auf die möglichen Glücksmomente während der Reise vorbereiten kann.*

*Ja, man kann und sollte in sich auch Glücks-Bereitschaft und Glücks-Fähigkeit fördern, um Glück erleben zu können. Wenn Menschen einen Berg besteigen, bereiten sie sich körperlich, mental und durch angemessene Ausrüstung vor, sofern sie lebensklug sind.*

- *Sie nehmen sich Karten und Kompass mit, falls ihnen das Gebiet noch nicht hinreichend vertraut ist. Für Prävention im psychosozialen Bereich bedeutet dies, sich mit Landkarten zur Psyche, mit Menschenbildern und Modellen der psychosozialen Entwicklung und Heilung zu befassen. Manchmal - besonders bei schwierigem Gelände - ist es gut, einen Berg-Führer dabei zu haben.*
- *Heutzutage nimmt man sich ein Handy mit, um in Notfällen Hilfe herbei telefonieren zu können. Auf Prävention übersetzt, meint das, sich ein Netz psychosozialer Begleitung zu schaffen, auf das man bei Ratlosigkeit und seelischer Not zurückgreifen kann.*
- *Bei längeren Wanderungen nimmt man sich hinreichend Proviant mit, vielleicht sogar eine Notreserve, falls man in schlechtes Wetter kommt und in einer Notunterkunft auf besseres Wetter warten muss. Proviant für den Lebensweg mitzunehmen, bedeutet in der Analogie die Förderung solcher psychosozialen Kompetenzen, die hilfreich sein können, psychosoziale Krisen besser zu überstehen. Kompetenzbereiche sind beispielsweise: Selbstakzeptanz, konstruktiv-realistische Selbsteinschätzung, Selbst-Wirksamkeitsmut, Geduld und Beharrlichkeit, Entscheidungsfreude, Kreativität, Improvisationsfähigkeit, Glücksbereitschaft, Klarheit, Echtheit, Absprache-Bereitschaft samt Dialogfähigkeit und Kunst der gewaltfreien Konfliktbearbeitung.*
- *Es ist nahezu selbstverständlich, dass Menschen auf die Wanderung eine Regenjacke mitnehmen, falls mit Nebel oder Regen zu rechnen ist, und einen warmen Pullover, wenn jahreszeitlich Kälteeinbrüche zu erwarten sind. Doch wie bereiten wir uns auf zu erwartende psychosoziale Krisen vor? Ein auf ein starres Rückgrat gespanntes undurchlässiges, dickes Fell ist mit Sicherheit nicht die angemessene Seelenbekleidung.*

Wenn jemand auf hohen Berg steigen will,  
Und zu leben könnte solch Gipfelweg sein,  
Hält sie oder er ein Weilchen innerlich still,  
Denkt Weg voraus, packt Notwendiges ein.

Notwendig ist das, was hilft, Not zu wenden,  
Bei Schneesturm oder einer Lebenskrise,  
Wenn wir vorsorgelos stets Nötiges fänden,  
Wären wir nicht hier, sondern im Paradiese.

Berggipfel ist meist versteckt hinter Wolken.  
Selten sind Ziel und Weg von Anfang an klar.  
Für den Weg auf den Berg ist es toll, wenn  
Schon der Start in Dasein ermutigend war.

Der erste gedankliche Schritt ist Bejahen  
Der Richtung, also den Berg hoch hinauf.  
Mit Fantasie wir hinter die Wolken sahen.  
Visionslos geben Menschen sich eher auf.

Lebensrucksack: aus Träumen gemacht.  
Für ein gelingendes und erfüllendes Leben  
Wird Lebenstraum auf die Erde gebracht.  
Empor auf realem Traumpfad wir streben.

Wir fragen, die vor uns den Berg erstiegen:  
Was braucht man, den Gipfel zu erreichen?  
Was hat sich bewährt? Was ist gediegen?  
Was sollte man von seiner Liste streichen?

Was brauche ich notwendig zum Steigen,  
Will ich mich nicht unnötig beschweren?  
Kannst du mir gute Klettertricks zeigen?  
Ich will gute Erfahrung der Vorfahren ehren.

Ich will diese Erfahrung nicht wiederholen.  
Darf auswählend durchaus auch kritisch sein.  
Kriterienlos wird uns die Freiheit gestohlen.  
Sich selbst zu bestehlen, ist auch gemein.

Da die Pfade auf Berg meistens unbekannt,  
Will man sich nicht allzu sehr verlaufen,  
Nutzt man allen derzeitigen Sachverstand,  
Um sich nützliche Bergkarten zu kaufen.

Scheint Aufstieg schwierig, wird man rührig,  
Für sich geeignete Bergführer zu suchen.  
Man vertraut ihnen und bittet sie: Führ' mich.  
Doch nur nicht Führer auf Dauer sich buchen.

Ich suche Führer, der klar und bescheiden  
Weiß, dass durch ihn uns Größeres führt.  
Selbstsüchtige Verführer wir besser meiden.  
Bei Verführenden Machtsucht man erspürt.

Man braucht feste Schuhe, wird es steinig,  
Bekleidung gegen Kälte, Wind und Regen.  
Über Proviantqualität wird man sich einig  
Und über Ausrüstung zum Schlafenlegen.

Wo kann Steiniges kommen in dein Leben?  
Wann droht im Dasein Gefahr, zu erfrieren?  
Welchen Schutz will ich meiner Seele geben?  
Wie mich nicht dauerndem Unheil verlieren?

Woher weiß ich, ich bin auf meinem Weg?  
Was in mir wird mir zur Wegmarkierung?  
Wenn ich mich nächstens zum Schlafen leg,  
Wer oder was übernimmt innere Führung?

Was kann ich heute tun, morgen zu lieben?  
Woher Kraft für beschwerlichen Gipfelpfad?  
Wie werde ich klar, da Gefühle mich trüben?  
Woran erkenne ich die zu mir passende Tat?

Zum Glück sind Bergtouristen selten naiv,  
Auf solche Voraussicht gänzlich zu pfeifen.  
Wie wohl Leben auf Erden anders verlief,  
Wenn wir alle zur Vorausschau hin reifen?

---

## Psychagogik

Lasst uns beginnen, Seelen zu verstehen,  
Seelenlehre in den Alltag zu integrieren,  
Innenwelten nicht aus dem Weg zu gehen,  
Ihre Wirkmechanismen in uns zu kapieren.

Psyche meint Seele, Hauch wie Leben.  
Agogik meint führen, leiten und begleiten.  
Psychagogik als Praxis ist das Bestreben,  
Uns bildend innen zu stärken, zu weiten.

Bildung als ein nützliches Lebenswissen,  
Um unseren Alltag bewusster zu gestalten,  
Dass wir wählen können, weniger müssen,  
Wenn wir denken, fühlen, uns verhalten.

Psychagogik beabsichtigt seelisches Führen,  
Bildende und stützende Lebensbegleitung.  
Pädagogik und Psychotherapie sich berühren  
Zu Handlungs-, Geist- und Herzensweitung.

Psychagogik fragt nach Woher und Wohin,  
Verknüpft Gegenwart, Zukunft, Vergangenheit,  
Fragt nach Zielen, Hindernissen und Sinn,  
Ist für Antwort zum Experimentieren bereit.

Wie können wir Fehlentwicklung verhindern?  
Was kann helfen bei seelischen Konflikten?  
Wie Störung im Fühlen und Handeln lindern?  
Wie lösen, worin wir zu sehr verstrickten?

Wo sind Entwicklungsaufgaben und Krisen?  
Was bedeutet konkret Krisenprävention?  
Wie geraten wir nicht so tief in die Miesen?  
Wie schützen wir uns vor Selbstdestruktion?

Wie lernen wir, Begrenzungen zu akzeptieren,  
Wie, vermeintliche Grenzen zu überwinden?  
Was bringt Psychotherapie, was Meditieren?  
Wie kann man passende Begleitende finden?

Was bedeutet es, in dieser Welt Kind zu sein?  
Was braucht Kind? Was können Eltern geben?  
Wie stellen sich Störung und Gesundheit ein?  
Wie ist es, hier lebendig und echt zu leben?

Wie spielen Geist, Leib und Gefühl zusammen?  
Was ist persönlich? Was weist darüber hinaus?  
Was bedeutet für uns, woher wir stammen?  
Wie finden wir unsere Bestimmung heraus?

Psychagogik gibt viele Ideen an die Hand,  
Unsere Innenwelt vielschichtig zu erkunden,  
Mit Empfinden, Gefühlen und mit Verstand  
Begabungen zu erkennen und abzurunden.

Wer die vielen Facetten des Selbst beschaut,  
Das soziale Feld und die Welt mit betrachtet,  
Für sein Sein ein Wertfundament sich baut,  
Das Einzelne wie die Menschheit beachtet.

Psychagogik ermöglicht uns ein Orientieren  
In einer komplexen Wechsel-Wirkungs-Welt.  
Entwicklungspläne durch Krisen uns führen,  
Die das Leben für uns meist auf Lager hält.

Wir lernen, wie wir uns freundlich kritisieren,  
Einstellung, Handlung ab und an überprüfen,  
Neuordnung des Mitweltbezuges initiieren,  
Mit den Geistern zu sprechen, die wir riefen.

Im Gemeinwesen friedlich zusammenleben,  
Gewalt und Herrschaft aus Alltag verbannen,  
Ein demokratisches Miteinander anstreben  
Wo jeder integriert ist, weil wir alle gewannen.

Psychagogik war einst Kontakt zu Schatten,  
Zum griechischen Jenseits samt Unterwelt.  
Damals sie Respekt noch vor Schatten hatten.  
In diese alte Tradition sehe ich mich gestellt.

# Erste Geburt: Lebensbejahung und Krisenmut

## Grundrechte für Eltern und Kinder

---

*Das Gedicht von 2012 basiert auf dem Aufsatz von Gaby Stroecken und Rien Verdult: „Symbiose – (präinatale) Bindung und Kinderrechte.“ Während ich an dem Gedicht schrieb, schlug das Aktions-Bündnis Kinder-Rechte dem Deutschen Bundestag und dem Deutschen Bundesrat vor, die Rechte der Kinder in einem neu zu schaffenden*

*Artikel 2a in das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland aufzunehmen:*

- (1) Jedes Kind hat das Recht auf Förderung seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten zur bestmöglichen Entfaltung seiner Persönlichkeit.*
- (2) Die staatliche Gemeinschaft achtet, schützt und fördert die Rechte des Kindes. Sie unterstützt die Eltern bei ihrem Erziehungsauftrag.*
- (3) Jedes Kind hat das Recht auf Beteiligung in Angelegenheiten, die es betreffen. Seine Meinung ist entsprechend seinem Alter und seiner Entwicklung in angemessener Weise zu berücksichtigen.*
- (4) Dem Kindeswohl kommt bei allem staatlichen Handeln, das die Rechte und Interessen von Kindern berührt, vorrangige Bedeutung zu. Zur Begründung dieses Anliegens wird ausgeführt, dass mehr als 20 Jahre nach Inkrafttreten der UN-Kinderrechts-Konvention immer noch die Aufnahme der Kinder-Rechte in das deutsche Grundgesetz ausstehe. Bisher seien Kinder nach Artikel 6 nur Objekte: „Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht.“ Kinder können – anders als alle anderen Grundrechts-Träger – ihre Rechte an vielen Stellen nicht selbst einfordern und können sich auch nicht auf eine Interessen-Vertretung stützen. Im Hinblick auf eine zukunftsfähige Gesellschaft dürfen die Interessen der Kinder und Jugendlichen nicht außer Acht gelassen werden. Durch den ausdrücklichen Text des Grundgesetzes soll klargestellt werden, dass das Kind nicht Gegenstand elterlicher Rechts-Ausübung ist, sondern ein Rechts-Subjekt und Grundrechts-Träger, dem die Eltern schulden, ihr Handeln an seinem Wohl auszurichten. Für das Aufwachsen, den Schutz und Förderung der Kinder trügen nicht allein die Eltern, sondern auch die staatliche Gemeinschaft Verantwortung.*

In den neunzehnhundertsechziger Jahren,  
Ist es unseren Vereinten Nationen gelungen,  
Rechte von Kindern erklärend zu wahren.  
Doch sind sie auch in Herzen gedungen?

Die internationalen Mühlen mahlen langsam,  
Doch es dreißig Jahre später war es so weit,  
Dass es zur UN-Kinderrechts-Konvention kam.  
Zwanzig Jahre verstrichen von da bis heut.

Einhunderteinundneunzig Staaten haben  
Vertrag zu Kinder-Rechten unterschrieben.  
Ihr Wort sie Kindern der Welt also gaben.  
Doch wo sind die Handlungen geblieben?

Alle Staaten außer den USA und Somalia.  
Somalia war ohne Regierung zu der Zeit.  
Doch auch die USA – was denkt man da?  
Sind Menschen da nicht für Kinder bereit?

Oder ist dort alles eitel Sonnenschein?  
Dagegen sprechen Kaiserschnittraten,  
Viele Jungen haben beschnitten zu sein,  
Was hier nur Juden und Moslems taten.

Kinder, anerkannt als ein Rechtssubjekt,  
Sollten nicht Willkür ausgeliefert sein.  
Sie brauchen der Erwachsenenrespekt,  
Um sich aus Unmündigkeit zu befrei'n.

Elternrechte hier und Kinderrechte da.  
Beziehung ist ein Verhandlungsprozess.  
Eltern und Kinder bleiben sich zwar nah,  
Aber verhindert wird eher Gewaltexzess.

Kinder müssen geschützt werden gegen Ausbeuten, Vernachlässigen, Misshandeln. Bildung mit Kontrolle kann Eltern bewegen Ihr Handeln im Kindersinne zu wandeln.

Bildung geht stets vor jeglicher Kontrolle. Unterstützung mit Bildung als Elternrecht. Einfühlung ins Kind spielt wichtige Rolle. Eltern sind oft unwissend, selten schlecht.

Was geschieht mit Kind im Mutterbauch?  
Wann beginnt sein Fühlen und Denken?  
Wieso erlebt Mutters Stress Baby auch?  
Womit kann man Baby vor Geburt kränken?

Wie erlebt das Baby die Schwangerschaft?  
Was macht der Mütter Einfühlung mit ihm?  
Was gibt dem Baby, was nimmt ihm Kraft?  
Wie wichtig für Mutter, dass Geburt intim?

Werden Geburtsalternativen gleich gewichtet:  
Hausgeburt, Geburts- und Krankenhaus?  
Wird auf zu viel Untersuchung verzichtet?  
Ist man echt auf natürliches Gebären aus?

Was bedeuten Eingriffe unter der Geburt?  
Was macht Kaiserschnitt mit Mutter und Kind?  
Was wird durch Wehentropf eingespart?  
Wie wohl Folgen von Betäubungen sind?

Was geschieht, nachdem Kind geboren?  
Wie wird die Prägungsphase gestaltet?  
Was hat der Vater beim Ganzen verloren?  
Woran wird verdient? Wie wird was verwaltet?

Wie gelingt ein sicheres Kindanbinden?  
Wie ist das mit Muttermilch und Stillen?  
Wo kann Familie Unterstützung finden?  
Was macht man mit kindlichem Willen?

Kinder sollten besonderen Schutz erfahren,  
Sich frei und in Würde gesund zu entfalten,  
Sollten Erziehung erhalten in jungen Jahren,  
Um chancengleich ihr Leben zu gestalten.

Sollten sich entwickeln in allen Bereichen:  
Körperlich, moralisch, geistig und sozial,  
Sollten eigene Urteilsfähigkeit erreichen,  
Verantwortungssinn für sinnvolle Wahl.

Kind sollte verlässlichen Zugang finden  
Zu sauberem Wasser, gesunder Nahrung,  
Ist in wirksamen Unterricht einzubinden,  
Braucht durchweg sichere Sozialerfahrung.

Kind sollte Recht zugesprochen werden,  
Sich selbst bestimmend frei zu handeln,  
Einspruch zu erheben gegen Gefährden,  
Um etwas zu seinem Besten zu wandeln.

Viele wissen längst, es gibt nichts Gutes,  
Wenn es sich nicht handelnd konkretisiert,  
Es nicht gelebt wird und man nicht tut es.  
Wort ist wichtig, doch allein zu nichts führt.

Gesund entwickeln in Freiheit und Würde:  
Prachtvolles, kinderfreundliches Erklären.  
Aber noch tragen Kinder schwere Bürde  
Können sich kaum dem Unrecht erwehren.

Millionenfach Kindersoldaten, Kinderarbeit,  
Kinderpornografie frei im Internet verbreitet,  
Kindersextourismus noch immer weltweit,  
Wirkliche Wende ist da noch nicht eingeleitet.

Für Religionen werden Kinder verstümmelt,  
Bleibt barbarisches Beschneidungsritual.  
Kritik daran in Deutschland abgewimmelt:  
Vorhaut entfernt, Jungenbabys zur Qual.

Kindesmisshandlung, Kindesmissbrauch:  
Schwer zu erkennen und einzudämmen,  
Sozialämter stehen dabei auf dem Schlauch,  
Solange Elternrechte Eingreifen hemmen.

Kinder sollte man niemals gebrauchen.  
Sie sind keine Gebrauchsgegenstände.  
Als Objekte wir auf dem Schlauch steh'n.  
Es wird Zeit, dass das ein Ende fände.

Für ganzheitliches, harmonisches Entfalten  
Heranreifender kindlicher Persönlichkeit  
Ist eine harmonische Familie zu gestalten.  
Für viele Eltern ist das eine Unmöglichkeit.

Tragisch, dass viele Eltern nicht in der Lage,  
Kinderbelange hinreichend zu verstehen.  
Eltern- und Kinderrecht ist nicht in Waage.  
Hehres Kinderrecht wird dort untergehen.

Vom Kind denkend ist Rahmen zu kreieren,  
Wo es Eltern leichter fällt, feinfühlig zu sein.  
Zukunftsfähige Gesellschaft muss kapieren:  
Wir lassen unsere Kinder nicht länger allein.

Arbeit neu verteilen, Arbeitszeit reduzieren,  
Laufbahn getrost unterbrechen können,  
Schwangerschaft und Stillzeit optimieren,  
Dem Baby die beste Betreuung gönnen.

Solange Kinderrechte nicht konkretisiert,  
Kinder von der Zeugung an einbezogen,  
Wenig auch bei uns für Kinder passiert,  
Wird Kind um Seelen-Wohlsein betrogen.

### **Kinderrecht auf verfügbare, feinfühlig, antwortende Eltern**

---

Ich kenne meine wahren Eltern noch nicht  
Heißt: Ich hatte zu Erzeugern null Kontakt.  
Ist dem so, ein Teil der Identität zerbricht,  
Bereiche der Persönlichkeit bleiben nackt.

Rein biologisch sind als Mutter und Vater  
Die Spender von Ei und Samen gemeint.  
Wobei von Kindern her an Eltern Rat wär:  
Fühlt mit uns, wer sich zeugend vereint.

Wer Sex macht und dabei nicht verhütet,  
Riskiert dabei zumeist, Eltern zu werden.  
Würdigung des Lebens Sorgfalt gebietet,  
Mutter- und Kindseele nicht zu gefährden.



Eine Abtreibung ist für keinen erträglich:  
Für Mutters Seele nicht noch für Leib.  
Verhütung ist ihr hier fast immer möglich.  
Nicht russisch Roulette mit Kindern treib.

Auf Kind, auch wenn noch winzig klein,  
Da es Abtreibungs-Versuche überlebt,  
Strömt Stress des Nicht-Sein-Sollens ein,  
Der dann fest in kindlichen Zellen klebt.

Eltern wird man auch durch Adoption,  
Was für Baby heißt, es wird weggegeben.  
Bindungsverlust erleidet ein Baby schon,  
Auch wenn zwei Stunden erst sein Leben.

Jetzige Eltern haben mich angenommen.  
Man sagte einst, ich kam an Kindes statt.  
Sie haben Recht zu erziehen bekommen,  
Das neben ihnen nur noch Lehrer hat.

Eltern sind zwei, die sorgen und erziehen,  
Die zu Kind Rechtsbeziehung eingehen,  
Die vor langfristiger Aufgabe nicht fliehen,  
Bis Mündigkeit für Kinder geradestehen.

Biologische und psychosoziale Elternschaft  
Sind häufiger noch nicht zusammengeführt.  
Lücke, die zwischen den Zuständen klafft,  
Zu Turbulenzen in Seelen der Kinder führt.

Man kann Erziehungsberechtigung erlangen  
Oder Sorgerecht ausüben über ein Kind,  
Wenn Eltern unfähig, krank oder gefangen,  
Tot, missbrauchend oder gewalttätig sind.

Kind Eltern zu sein ist, losgelöst betrachtet,  
Ein Zustand, in dem man sich verbunden,  
Damit man Kindesentwicklung beachtet,  
Es nährt, pflegt und schützt vor Verwunden.

Rabel Eltern, sind die, die Kindern schaden,  
Wobei man sorgsamem Raben Unrecht tut,  
Die unverdaute Probleme auf Kind abladen,  
Die Entwicklung zerstören und Lebensmut.

Eltern zu sein, beinhaltet viele Facetten,  
Ist Entscheidung, biologisch und sozial.  
Es gibt die bösen Eltern und die netten.  
Eltern-Sein ist auch Frage unserer Moral.

Gute Eltern zu werden, ist Lernprozess,  
Befasst mit Triade aus Mutter-Vater-Kind,  
Sowie mit eigenem Entwicklungsstress.  
Für Baby-Bedürfnis man sonst eher blind.

Da eigene Krisenerfahrung interveniert,  
Wird die Einfühlung in das Baby gestört,  
Man Babys Bedürfnisse fehlinterpretiert,  
Da man eigenes Leiden statt seiner hört.

Oder eigenes Leiden wird abgewehrt,  
Indem Babys Bedürfnis nicht beachtet,  
Baby spürt: „Was ich will, ist verkehrt.“  
Bedürfnis zu unterdrücken es trachtet.

Eltern-Sein beginnt, wenn entschieden:  
Für uns kann es Kinder im Leben geben.  
Wenn Pillen und Präservative gemieden,  
Vorbereitung beginnt auf Familienleben.

Ab dann, da man von Kind später erfährt,  
Wenn es sich lange in Uterus eingenistet,  
Ist gesundes Leben der Eltern viel wert,  
Weil sonst Embryo mieses Dasein fristet.

Zwei Monate in Gebärmutter vergehen,  
Dann ist Kind fertig im Grundkonzept,  
Organe und Glieder konnten entstehen,  
Fötus heißt ab dann der Kindadept.

Embryo und Fötus, von Mutter umgeben,  
Zehren von der Liebe der Frau zu sich,  
Weil sie mit Mutter in Symbiose leben;  
Leiden sie mit, lässt sich Frau im Stich.

Im Leib wächst Bindung von Mutter zu Kind,  
Oder sie wird durch Schock unterbrochen.  
Babys im Bauch auch soziale Wesen sind,  
Nicht erst dann, wenn sie raus gekrochen.

Säug- und Tragling braucht warme Nähe.  
Von Halbreife her dem Beutel-Tier gleich.  
Engkontakt, der stets zur Verfügung stehe,  
Mit Haut und Brüsten, nährend und weich,

Braucht vorwiegend Mutter, die bekannt,  
Höchstens drei feste Bezugspersonen,  
Feinfühlig Eltern, die Bedürfnis erkannt,  
In schützender Nähe zusammenwohnen,

Braucht Eltern, die Bedürfnis erspürend,  
Die Verantwortung zu übernehmen bereit,  
Die, das Kind zu sich selbst hinführend,  
Sich zurücknehmen können mit der Zeit.

So ein Säugling braucht keine Kontrolle,  
Ist keine computergesteuerte Maschine,  
Muss sich nicht fügen in erdachte Rolle,  
Dass er sich Elternzuwendung verdiene.

Kinder sind nicht zur Welt gekommen  
Zugedachte Lebensziele zu erreichen,  
Womit ihnen wahres Selbst genommen,  
Das einem Schein-Ich musste weichen.

Unsere Kinder sind nicht dafür geboren,  
Lebenslang Vater und Mutter zu ehren,  
Auf Normen Altvorderer eingeschworen,  
Sich zu fügen und nicht aufzubegehren.

Wer nicht so sein kann, wie er oder sie ist,  
Sich verstellen muss, um geliebt zu werden,  
Wird oft ein sich beherrschender Narzisst,  
Wird leibseelische Gesundheit gefährden.

Kinder-Recht, dass Eltern verfügbar sind,  
Meint Anwesenheit mit ausreichend Zeit,  
Zugleich jedoch eine Orientierung am Kind,  
Das Kind ins Gefühl einzubeziehen bereit.

Verfügbar zu sein meint, Kind zu geben,  
Was es im Augenblick gerade braucht,  
Sich nicht reindrängen in dessen Leben,  
Weil zu viel Besorgtheit Kinder staucht.

Kinderrecht, dass Eltern feinfühlig sind,  
Meint sie erspüren, was im Kinde lebt,  
Sie schauen aus gleicher Brille wie Kind.  
Es ganz zu verstehen wird angestrebt.

Feinfühlig zu sein meint, Welt kreieren,  
In der das Kind frei erforschen kann,  
Die Wünsche des Kindes zu kapieren.  
Erwartungslos tritt man an Kind heran.

Kinder-Recht, dass Eltern Antwort geben,  
Meint, auf Bedürfnis und Gefühl reagieren,  
Meint nicht nur, Kindern nachzugeben,  
Sondern freie Dialoge mit ihnen zu führen.

Eltern stützen Kind, sich auszudrücken,  
Auch schwierigem Gefühl Raum zu geben,  
Beängstigende Situation zu überbrücken,  
Um voll und ganz teilzuhaben am Leben.

### **Kinderrecht auf körperliche und seelische Integrität**

---

Ein Kind hat das Recht, unversehrt zu sein,  
An Leib und Seele nicht verletzt zu werden.  
Kinderrecht auf Würde lösen wir dadurch ein,  
Dass wir ihre Entwicklung nicht gefährden.

Kinder werden zutiefst dadurch verletzt,  
Dass sie zwar gezeugt, doch nicht ersehnt,  
Dass man ihren Bedürfnissen Grenzen setzt,  
Diese aufzuschieben sich ermächtigt wähnt.

Wenn ich dich stille, dann in meinem Takt.  
Nur alle vier Stunden ist für dich oft genug.  
Ist es mir nicht kalt genug, bleibst du nackt,  
Weil Frieren zu deiner Abhärtung beitrug.

Schrei du nur, das kräftigt deine Lungen.  
Du bist erst wieder in zwei Stunden dran.  
Ich mag nur Mädchen, mag keine Jungen.  
So Jungen wie dich mag nur mein Mann.

Kinder werden verletzt, wenn klein gehalten,  
Da abhängig, erniedrigt und eingeschränkt,  
Ihr Leben nach Plänen der Eltern gestalten,  
Emotional und sexuell von ihnen gekränkt.

Verletzt wird vernachlässigend, verwöhnend,  
Überfordernd, vertröstend, missbrauchend,  
Ausbeutend, bestrafend und verhöhrend,  
Auch schon in Kindes Gegenwart rauchend.

Da Eltern glauben, sie wüssten es besser,  
Als das Kind selbst weiß, was gut für es ist,  
Liefen sie die kindliche Seele an Messer,  
Seelenarm wird Leben entfremdet und trist.

Der Erwachsenen wegen opfert ein Kind  
Wahres Selbst auf Altar der Zugehörigkeit.  
Selbstlos sind sie nicht sie, die sie sind,  
Per Elternzwang von sich selbst befreit.

Um Anerkennung der Eltern zu erhalten,  
Zuwendender Fürsorge sicher zu sein,  
Müssen sie schmerzvoll Teile abspalten,  
Lassen kränkende Normen in sich hinein.

Statt des Selbst bildet sich unechtes Ich.  
Authentische Bedürfnisse gehen verloren.  
Echtgefühlsausdruck verflüchtigt sich.  
Elternsichere Scheinwelt wird erkoren.

Statt des guten Lebens Welt aus Schein  
Durch Verkennung kindlicher Integrität.  
Sagen Eltern zu kindlichem Bedürfnis nein,  
Hartwandige Kapsel um Seele entsteht.

Bedürfnisverkennen kann früh anfangen:  
Schon im Mutterleib ein Integritätsverlust,  
Wenn Stresshormone zu Kind gelangen.  
Macht Eltern euch diese Fakten bewusst.

Es gibt Babys, die nicht weinen können,  
Weil ihr Weinen zu lange vergeblich war,  
Sich keine entlastenden Tränen gönnen,  
Weil ihr Seelenleben zu sehr in Gefahr.

Es gibt Babys, die das Stillen verweigern,  
Weil sie dabei Zurückweisung erfahren,  
Von Müttern, die sich in Abkehr steigern,  
Vom Baby zersaugt mit Haut und Haaren.

Es gibt Babys, die fortwährend krank sind,  
Wo Immun-System sich nicht gebildet hat,  
Die viel zu klein und viel zu schlank sind,  
Denn Mangel an Liebe machte nicht satt.

Es gibt Kinder, die schon früh gelernt,  
Stets nach Perfektionismus zu streben,  
Damit sich Mutter nicht wieder entfernt.  
Denn ohne Nähe kann man nicht leben.

Es gibt Kinder, die so eifersüchtig sind,  
Dass sie Geschwistern wünschen Tod.  
Durch Aufmerksamkeitsmangel wie blind  
Sind sie todwünschend in seelischer Not.

Es gibt Kinder, die andere Kinder quälen,  
Ihre Wut an Schwächeren abreagieren,  
Die Wege der Gewalt für sich wählen,  
Weil sie zu Hause fortwährend verlieren.

Es gibt Kinder, die für sich Kätzchen gewollt,  
Sich der Abhängigkeit des Tieres bedienen,  
Weil ihre Mutter Tieren mehr Liebe zollt  
Als Menschen, damit auch nicht ihnen.

Es gibt Kinder, die sich in Szene setzen,  
Kompetenz schon jung beweisen müssen,  
Sich überfordern und dabei oft verletzen,  
Um sich von Eltern anerkannt zu wissen.

Es gibt Kinder, die komplett durchdrehen,  
Sollen sie kleine Enttäuschungen ertragen,  
Weil Bilder früher Frustrationen entstehen,  
Die sie heute noch unerträglich plagen.

Es gibt Kinder, die alles dafür machen,  
Um Aufmerksamkeit auf sich zu lenken,  
Auch gefährvolle und kriminelle Sachen,  
Weil keiner Baby wollt Blicke schenken.

Es gibt Kinder, die keine Grenzen mögen,  
Grenzsetzungen nicht akzeptieren wollen,  
Weil die nie Sicherheit für sie und Segen,  
Sie begrenzenden Eltern weiterhin grollen.

Ein jedes Kind hat von seiner Zeugung an,  
Erwartung, dass keiner es mutwillig verletzt,  
Es sein Potenzial sicher entwickeln kann,  
Jeder Elternteil sich in seine Lage versetzt.

Das verlangt von Eltern, Stress zu mindern,  
Kind nicht mit Stress noch Gift zu vergiften,  
Unnötige Eingriffe aufs Kind zu verhindern,  
Atmosphäre warmer Sicherheit zu stiften.

Wir haben Potenzial, gutes Leben zu leben,  
Um die Personen zu werden, die wir sind.  
Gesellschaft sollte jede Chance dafür geben,  
Chancen für Mutter, für Vater und für Kind.

Wir haben Potenzial, im Kontakt zu stehen,  
Mit den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen,  
Was uns heilt, zu schaffen und zu verstehen,  
Die Hauptrolle in unserem Leben zu spielen.

Babys haben Potenzial, sich zu entfalten  
Zu voll funktionsfähigen Menschenkindern,  
Je mehr wir Mitwelt unterstützend gestalten,  
Je weniger wir freie Entfaltung verhindern.

Wir haben Potenzial, in Harmonie zu leben  
Mit anderen Menschen und mit der Natur.  
Mitweltzerstörung müsste es nicht geben,  
Beachteten wir Kraft heilender Liebe nur.

Elternliebe meint, vom Kind her zu fühlen,  
Von des Kindes Bedürfnissen auszugehen.  
Intuitionen die entscheidende Rolle spielen,  
Um ein vorsprachliches Kind zu verstehen.

Elternliebe meint, Kind Raum zu geben,  
Seinen Wert zu erkennen und zu erproben,  
Es respektvoll zu begleiten ins Leben  
Mit Raum für Sanftheit und zum Toben.

Liebe meint, Respekt entgegenzubringen  
Der Weisheit sich inkarnierender Seele,  
Nicht des Egos wegen sie niederzuringen,  
Gefühle zu ersticken in kindlicher Kehle.

Elternliebe meint, Schmerz abzuwenden,  
Der durch Entfremdungszwang entsteht,  
Dazu Entfremdungsschmerz zu beenden,  
Das zurück auf die eigene Kindheit geht.

Was ihre Eltern einst in ihnen unterdrückt,  
Müssen sie nicht in ihrem Kind unterdrücken.  
Was ihren Eltern damals noch nicht geglückt,  
Darf ihnen als Eltern jetzt endlich glücken.

## **Kinder-Recht auf eigene Mutter und eigenen Vater**

---

Haben Eltern wirklich Recht auf ein Kind?  
Oder hat Kind Recht, eigene Eltern zu haben?  
Die tatsächlichen Verhältnisse eindeutig sind.  
Juristen wie Ärzte meist Eltern nachgeben.

Eltern haben Recht auf Kind um jeden Preis:  
Künstliche Befruchtung, Leihmutter, Adoption.  
Welche Wunden man in Kinderseelen reißt:  
Wer fragt nach Wirkungen auf Babys schon?

Es scheint wie Grundrecht, Kind zu besitzen,  
Biomedizinische Ethik ist da bedenkenlos.  
Wenn Leihmütter sich später Puls einritzen,  
Ist das deren Sache. Wen stört das groß?

Biologische und soziale Elternschaft werden  
Dank neuer Fortpflanzungs-Technik getrennt.  
Inwieweit wir so Seele der Kinder gefährden,  
Man das lieber nicht hinterfragt und benennt.

Ach, wie niedlich das Kleine, und heideidei.  
Deine Eltern sind schön, gebildet und reich.  
Hier bei uns bist du endlich von Armut frei.  
Nun sei uns dankbar und lach bitte gleich.

Samen werden aufgekauft und eingefroren.  
Männlicher Spender ist und bleibt anonym.  
Kindes Herkunftswurzeln gehen verloren.  
Biologischer Vater wird zu Fremduhgen.

Bedroht wird das Kind in seiner Identität,  
Da Mutter-Vater-Kind-Triade aufgekündet.  
Was dabei fürs Kind auf dem Spiele steht,  
Wird kaum bei Entscheidung mit ergründet.

Es geht darum, vom Kind her zu schauen,  
Auf Bedürfnis nach Klarheit und Kontinuität,  
Auf Aufbau von kindlichem Welt-Vertrauen,  
Was mit Integrität und Transparenz entsteht.

Wird das biologisch-soziale Sein zerrissen,  
Bleibt der Riss für das Kind nicht folgenlos.  
Kind wird von Anfang an etwas vermissen.  
Seelenriss wird auf Dauer oft riesengroß.

Befruchtete Zellen: Von Beginn an beseelt,  
Zellen können sich öffnen oder schließen,  
Nach Verletzungen Flexibilität ihnen fehlt.  
Sich nicht öffnen können kann verdrießen.

Zellen nehmen auf oder sie geben ab,  
Sie verkrampfen oder sie expandieren,  
Wenden sich zu oder wenden sich ab,  
Können pulsieren oder totgleich gefrieren.

All das sind menschkennnte Aktivitäten,  
Die jeder Körperbewusste täglich erfährt,  
Bewegungen, die lebenslang auftreten,  
Deren Elastizität schon in Zellen gestört.

Schon auf Zellebene hat man Bewusstsein,  
Wenn auch noch nicht ganz so differenziert.  
Auch ein Zellhaufen handelt sich Frust ein,  
Wenn man ihn verletzt oder gar schockiert.

Frühe Erfahrung drückt sich in Zellen ein.  
Formt grundlegende Überlebens-Strategie.  
Eindruck von dort kann bestimmend sein.  
Los wird man frühe Erfahrung eher nie.

Sofern für Mann und Frau gern lebbar ist,  
Schließt Eltern euch und bleibt zusammen.  
Auf dass so ein Kind nicht einen vermisst,  
Es Chance erhält, konkret abzustammen.

Du also bist Vater, genetisch und sozial,  
Du Mutter, die liebend gern mit ihm lebt.  
Dass ich auf der Welt bin, ist eure Wahl.  
Doch habt ihr mich nicht an euch geklebt.

### **Kinderrecht auf natürliche Zeugung**

---

Das psychische Leben fängt mit Zeugung an.  
Psyche wird beeinflusst von Mitweltfaktoren.  
Man schon früh der Mitwelt vertrauen kann  
Oder fühlt sich in ihr verletzt und verloren.

Zellebene besitzt ein Erinnerungsvermögen,  
Dies erst einmal losgelöst vom Nervensystem.  
Zeugungsumstände sich in Zellen einprägen  
Als heilend und schön oder als unangenehm.

Grundlegende Erfahrungen im Bewusstsein  
Werden deshalb von Anfang an entstehen.  
So handeln wir uns Freude oder Frust ein,  
Je nachdem, wie Eltern an Zeugung gehen.

Die Zeugungsumwelt wirkt wie verdorben,  
Wenn Kind zu Mangelausgleich missbraucht,  
Wenn gewünscht wird, Kind wäre gestorben,  
Weil Mutter mit dem Kind ins Elend eintaucht.

Zeugung in einer Atmosphäre von Gewalt,  
Von Missbrauch oder kaltem Desinteresse,  
Lässt Zellen werdenden Lebens nicht kalt,  
Ist gleich zu Beginn wie Schlag in die Fresse.

Eltern, die unbedingt ein Kind für sich wollen,  
Dafür große Gesundheits-Risiken eingehen,  
Sollten sich besser zu Beratenden trollen,  
Um Zeugungszwang kritisch zu besehen.

Ein gewolltes Kind auf Teufel komm raus:  
Für das Kind überfordernder, mieser Start.  
Was blenden die Eltern verdrängend aus?  
Was wird in der Zeugungswut offenbart?

Unfruchtbarkeit erscheint denen als Krankheit.  
Reproduktionsarzt soll eine Lösung suchen.  
Ist der Körper zur Befruchtung nicht bereit,  
Kann man stattdessen Reagenzglas buchen.

Reproduktionsarzt bedient sich vieler Tricks,  
Den unwilligen Mutterkörper zu überlisten.  
Forciert durch Anspruch des Eltern Glücks,  
Zwingt man befruchtetes Ei, sich einzunisten.

Ein Leib, der sich Kinderwunsch widersetzt,  
Der sich den Plänen zu zeugen verweigert,  
Erscheint als krank, wird also invasiv verletzt,  
Und Hormongabe wird risikoreich gesteigert.

Fortpflanzen, medizinalisiert, kommerzialisiert,  
Spaltet biologischen und sozialen Prozess.  
Technische Machbarkeit zu Zeugung verführt.  
Ohne Rücksicht auf der Kinder In-Vitro-Stress.

Künstliche Befruchtung ist Einnahmequelle,  
An der Tausende Ärzte sich heftig bereichern.  
Markt und Technik an Menschlichkeits Stelle,  
Als ob für Kinder Wege ins Leben gleich wär'n.

Konsequent scheint es, danach zu fragen,  
Was künstliche Zeugung mit Kindern macht.  
Wenn Eier außerhalb des Leibes lagen,  
Wo der Samen ins Ei lieblos eingebracht.

Was prägt sich ins Gedächtnis der Zellen?  
Wird im Glas Fremdheitsgefühl angelegt?  
Welche Zukunft wir so Kindern verstellen?  
Welch Erfüllungsdruck wohl Kind bewegt?

Mit Mühe nistetest du dich in Mutter ein.  
Normale Wege zum Kind waren verstellt.  
Kinderlos wollten wir auf keinen Fall sein.  
Was wir uns versprochen, hoffentlich hält.

Deinetwegen habe ich Schmerzen erlitten.  
Deine Zeugung kostete viel Zeit und Geld.  
Jetzt aber werden wir von dir geschnitten.  
So haben wir uns Familie nicht vorgestellt.

Ganz anders Zeugungserleben der Freude:  
Biologisches und Soziales ist so integriert.  
Einverstanden und zufrieden sind beide,  
Was wahrscheinlich Seelenglück gebiert.

### **Kinder- und Elternrecht auf ein sicheres vorgeburtliches Leben**

---

Das Ei nistet sich in der Gebärmutter ein.  
Bio-psycho-soziale Symbiose entsteht.  
Ei wird Kind und Frau wird Mutter sein.  
Das Sein in Strudel des Wandels gerät.

Besonders die erste Schwangerschaft  
Ist Phase für Frau von wildem Wandeln.  
In der Frau bald ein Identitätsloch klafft,  
Beginnt sie nicht als Mutter zu handeln.

Sobald Frau Schwangerschaft entdeckt,  
Beginnt psychosoziale Umstellungszeit.  
Mütterlichkeit wird in der Frau erweckt,  
Zur Kontaktaufnahme mit Baby bereit.

Biosozielles Sich-Einlassen der Mutter  
Auf das Werdende, das in ihr gedeiht,  
Ist für das Baby leibseelisches Futter,  
Macht früh schon für Beziehung bereit.

Sich-Einlassen fragt: Was tut Baby gut?  
Was ist für Baby natürlich und gesund?  
Was verleiht Baby Sicherheit und Mut?  
Wie erlebt Baby Entwicklung als rund?

Sich-Einlassen meint, sich einzufühlen  
In Erlebenswelt vorgeburtlicher Wesen,  
Eigene Vorgeburtszeit durchzuspielen,  
Inneres Kind unterstützen zu genesen:



Dem inneren Kind eine Stimme leihen,  
Altschmerz des Werdens durchleben,  
Den Eltern ihr Ungeschick verzeihen,  
Und sich vergangene Schuld vergeben.

Je mehr Eltern inneres Kind integrieren,  
Kontakt zu Kind in sich aufrechterhalten,  
Desto mehr Kontakt wird Neukind spüren,  
Kann von sich aus Bindung mitgestalten.

Ich höre und spüre euch im Tageslauf.  
Ihr berührt mich durch die Bauchdecke.  
Ich antworte euch. Nehme Impulse auf.  
Meinen Leib ich Hand entgegen strecke.

Oder Schwangerschaft wird verdrängt.  
Baby wird darum viel später entdeckt.  
Über Mutterschaft wird Verbot verhängt.  
Baby wird unter der Kleidung versteckt.

Angst entsteht vor dem kleinen Wesen.  
Frau fühlt sich von innen aufgeessen.  
Fötus zählt zum Gierigen und Bösen.  
So leben wie bisher. Baby vergessen.

Weiterhin rauchen und Alkohol trinken,  
Tabletten und Drogen zu sich nehmen,  
Nur nicht einführend in Leib versinken.  
Wer schwanger ist, sollte sich schämen.

Verletzung aus eigenem Kinderleben  
Von Mutter oft unbewusst reinszeniert,  
Werden so an Kinder weitergegeben,  
Solange Frau Mechanismus nicht spürt.

Wird Kindheitslos nicht unterbrochen,  
Wird Identifikation mit Elend fortgesetzt.  
Kind, das in meinen Leib gekrochen,  
Wird wie ich missachtet und verletzt.

Bauch nicht Paradies, sondern Hölle.  
Gifte durchfließen die Nabelschnur.  
Mutter wird für Kind zu Elendsquelle.  
Von sicherer Bindung nicht die Spur.

Baby übernimmt den Stress der Mutter.  
Wenn Mutter leidet, leidet auch Kind.  
Einstellung, dass Leben nicht gut wär,  
Erste Programme in den Nerven sind.

Angst gräbt sich in Hirnregionen ein,  
Angst vor dem Leben und dem Tod.  
Sagt Kind: Du kannst nicht sicher sein,  
Programmiert Gefühl von Lebensnot.

## Kinder- und Elternrecht auf eine natürliche Geburt

---

Zerstöre nicht gebärend den Liebeskanal.  
Wähle lieber den schonenden Kaiserschnitt.  
In den USA sich solche Werbungen normal.  
Auch in Deutschland machen da viele mit.

Welch zunehmend perverser Körperwahn:  
Scheidenschonend Gebären, gestylte Brüste.  
Alles dies wird betrieben mit kaltem Elan,  
Als ob man von der Psyche nichts wüsste.

Was bei Kaiserschnitt mit dem Kind passiert,  
Wird kaum ins Kosmetikkalkül einbezogen.  
Aus Kindsicht zu schauen, kaum interessiert.  
Eine Geburt wird modisch zurechtgebogen.

Für gewinnsüchtige Krankenhausdirektoren,  
Da natürlich Gebären dauert und nichts bringt,  
Wird lieber programmiert per Schnitt geboren.  
Wirtschaftlichkeit zu solchem Vorgehen zwingt.

Der Markt, nicht Menschlichkeit hier bestimmt.  
Die Geldgier verhindert seelische Entfaltung.  
Man den Kindern die Liebesfähigkeit nimmt,  
Manipuliert für medizinische Machterhaltung.

Gefahren natürlicher Geburt werden überbetont,  
Gefahren technischer Geburt verschwiegen.  
Technikgläubige Eltern werden meist belohnt,  
Technikkritische Eltern lässt man links liegen.

Ob eine Geburt gut verlaufen ist oder nicht,  
Wird meist am Zustand der Frau entschieden.  
Was dem Kinde geschieht, tritt es ans Licht,  
Dies zu spüren, wird überwiegend vermieden.

In westlicher Kultur werden Mütter entbunden,  
Werden in diesen Worten zu passivem Objekt.  
Zugang zur Leibnatur wird kaum gefunden  
Und Körperweisheit durch Technik verdeckt.

Mütter immer seltener natürlich gebären.  
Geburtshilfe stört und raubt die Initiative.  
Mütter müssen sich gegen Eingriffe wehren,  
Auf dass die Geburt noch natürlich verlief.

Mütter entscheiden, welche Geburt für sie gut,  
Oft sprechen dabei egoistische Männer mit.  
Was welche Geburt mit Babys Leibseele tut?  
Ein Experte sagt das, was anderer bestritt.

Schmerzloser Kaiserschnitt: Totaler Quatsch.  
Tiefe Schnittwunde schmerzt heftig und lange.  
Schmerz, wenn ich Kinderseele zermatsch'.  
Denke ich daran, wird mir angst und bange.

Geburtswelle schafft natürliche Druckenergie.  
Gebärschmerz lässt Glückshormone fließen.  
Kennt man Schmerzbedeutung und achtet sie,  
Wird er die Mütter nicht derart verdrießen.

Vorgeburtliches Kind bereitet sich Monate vor,  
Die Wasserumwelt im Bauch zu verlassen.  
Körper samt Lunge wird gepresst durch Rohr,  
Um das Wasser raus und Luft rein zu lassen.

Vom normal-biologischen Vorgang her gesehen,  
Wenn dem Kind nicht Gelegenheit genommen,  
Wird Initiative zur Geburt vom Kind ausgehen,  
Wird es selbstwirksam, um zur Welt zu kommen.

Viele Signale gehen vom Baby zur Mutter hin,  
Ihr zu erzählen, dass die Zeit gekommen ist,  
Dass großer Schritt in die Mitwelt macht Sinn,  
Dass beendet im Bauch seine Reifungsfrist.

Bist Mutter du bereit, mich herauszuschieben,  
Mir, dich entspannend, den Weg zu bahnen,  
Mich von dir leiblich getrennt weiter zu lieben,  
Was ich an Unterstützung brauche, zu ahnen?

Bist Mutter du bereit für ein Wechselspiel  
Von Wehe, loslassen, Schieben erfassen,  
Druckschmerzen einzubeziehen mit Ziel,  
Gebärweisheit beider Leiber zuzulassen.

### **Kinderrecht auf bei der Mutter sein und gestillt werden**

---

Kommt Kind körperlich gesund zur Welt,  
Ist es damit noch lange nicht gesund.  
Überbetonung des Leiblichen verstellt  
Blick auf Babys psychosozialen Befund.

Es geht nicht nur um Körperfunktionen:  
Hier Schleim abgesaugt, da Augentropfen,  
Messen, wiegen, Motorik, Desinfektionen,  
Babys an den Füßen halten und klopfen.

Gleichbedeutend wichtig ist Kinderseele,  
Jenes Gebilde, das Anatom nie gesehen.  
Achtet Eltern darauf, dass Seele nicht fehle,  
Im technikdominierten Geburtsgeschehen.

Beachtet, was mit der Bindung geschieht  
Kurz vor, während und nach dem Gebären.  
Singen Mutter und Kind ihr Bindungslied,  
Oder können Eingriffe Bindung zerstören?

Betäubungen betäuben Mutter und Kind.  
Ihr subtiles Wechselspiel wird bedroht.  
Manche Eingriffe so schockierend sind,  
Dass Geburtsprozess gerät aus dem Lot.

Mutter und Kind aus der Hand genommen,  
Bricht der komplette Geburtsprozess ein.  
Fremde Ärzte die Oberhand bekommen.  
Weitere Interventionen werden nötig sein.

Einbrüche im natürlichen Geburtsprozess  
Belasten und verletzen die Seele im Kinde.  
Entsteht in sensibler Phase unnötig Stress,  
Macht das, dass Seele sich kaum verbinde.

Mit Bauchaustritt strömt Luft in Lungen,  
Wird Speise durch Röhre aufgenommen,  
Baby ist von da an nicht mehr gezwungen,  
Notwendiges von Mutter zu bekommen.

Kind, nicht mehr vom Muttersein umhüllt,  
Von Leib und Seele der Mutter wie losgelöst,  
Alle Bedürfnisse von Geburt an aktiver stillt,  
Weil es nicht mehr in gedämpfter Enge döst.

Eine erste Symbiosephase ist damit vorbei.  
Aber ist darum das Kind schon unabhängig?  
Es folgt eine Symbiosezeit Nummer zwei,  
Wo Baby auch draußen noch muttergänglich.

Baby braucht von nun an Mutters Brust,  
Weiter Leibkontakt, Herzschlag, Stimme.  
Geruch macht sicher und Lebenslust.  
All dies nicht zu haben, wäre schlimme.

Ein einfacher und naher Augenkontakt,  
Wiederholter Blick vom ersten Entzücken,  
Als Baby nach Geburt auf Mutter nackt  
Macht, dass beide traut zusammenrücken.

Wiegender Rhythmus bewegender Frau,  
Dieses Wesens, das nährt und für mich da,  
Macht, dass ich als Baby dem Leben trau,  
Auch Stress verarbeite, der mir geschah.

Mutter und Baby sind gemacht für Stillen.  
Zu saugen wird von Baby im Leib geübt.  
Baby sucht Brust mit instinktivem Willen,  
Ist hautverbunden, gewärmt und geliebt.

Nahrung aus Mutters Brüsten trinken,  
Dabei Immunabwehr zu sich nehmen,  
Ermattet in weich-warmen Leib versinken,  
Auf nichts achten und sich nicht grämen.

Eine hormonelle Symphonie der Geburt  
Stimmt Mutter und Kind aufeinander ab.  
Wer gut abgestimmt durchs Leben tourt,  
Ist freier von der Wiege bis in sein Grab.

### **Kinderrecht auf Erleben und Ausdruck aller Gefühle**

---

Wie viel Gefühl wird dem Kind zugestanden?  
Welche seiner Gefühle darf es noch erleben?  
Wird zunehmend die Gefühlswelt versanden,  
Man allein nur noch Rationales anstreben?

Dürfen Kinder überhaupt Gefühle haben,  
Wo Gefühlswelt wird flacher und flacher?  
Zählen Eltern die Gefühle noch zu Gaben,  
Oder sind sie deren Vermeidungsbewacher?

Eltern lassen sich von Vernunft dominieren,  
Erwarten von Kindern, das mitzuspielen.  
Je mehr sie Kontakt zu Gefühl verlieren,  
Desto weniger sollen auch Kinder fühlen.

Selbst wenn man Gefühle unterdrückt,  
Werden sie dennoch nicht verschwinden.  
Je mehr man Gefühlen zu Leibe rückt,  
Desto mehr Lebensenergie sie binden.

Man kann Gefühle verdrängen, verformen.  
Ihren Einfluss kann man nie verbannen.  
Unter dem Druck von rationalen Normen,  
Zieht unsere Lebensfreude von dannen.

Wer sich beherrscht, tut sich Gewalt an.  
Selbstbeherrschen meint: sich unterdrücken.  
Wer seine Gefühle stets beherrschen kann,  
Dessen Gefühlserleben geht an Krücken.

Wichtig ist es, den Unterschied zu erhellen  
Zwischen Gefühl und gezeigter Emotion.  
Unseren Gefühlen sollten wir uns stellen.  
Emotionen kontrolliert man besser schon.

Wut zu fühlen, meint nicht, herum zu wüten.  
Traurig sein, doch nicht weinend zerfließen.  
Hass erleben, jedoch sich vor Rache hüten.  
Lust spüren, doch nicht beliebig genießen.

Die Kinder dürfen oftmals nicht traurig sein,  
Da Nachbarn denken, dass Eltern schlecht.  
Ein Kind stellt Weinen samt Traurigkeit ein,  
Macht gefühlsunterkühlt es den Eltern recht.

Die Kinder dürfen oftmals nicht böse sein.  
Das bedroht die elterliche Machtposition.  
Also stellen sie auch ihre Wutgefühle ein.  
Ist er nicht sanft und klug, unser Sohn.

Die Kinder dürfen oft nicht enttäuscht sein.  
Sie kriegen doch alles, was sie nur wollen.  
Eltern fordern vom Kind Dankbarkeit ein.  
Gegen Undank dieser Blagen sie grollen.

Um ihre Gefühlsverbote durchzusetzen,  
Setzen Eltern starke Psychowaffen ein,  
Mit denen sie die Kinderseelen verletzen.  
Ein Kind hat schließlich gehorsam zu sein.

Erste Psychowaffe ist das Machtausüben  
Mit Verpflichten, Verbieten, Beschimpfen,  
Mit Drohen, sie sonst nicht mehr zu lieben,  
Lächerlich machen, mit Verboten impfen.

Zweite Psychowaffe ist das Diskutieren  
Stetes Lektionen-Erteilen und Beraten,  
Befragen, Interpretieren und Kritisieren,  
Um die eigene Moral ihnen überzubraten.

Dritte Psychowaffe ist das Verneinen  
Mit Beruhigen, Besänftigen, Abwiegeln,  
Mit Nachgeben, Es-doch-nur-Gut-Meinen,  
Ableiten, Trösten und mit Lob versiegeln.

Eltern brauchen statt der Psycho-Waffen  
Gefühls-Stabilität und seelische Festigkeit,  
Um den Kindern ein Feld zu erschaffen,  
Wo sich Gefühle verfeinern mit der Zeit.

Ihre Trennung in passend und störend  
Lässt kindliche Echtgefühle untergehen.  
Nicht unsere Gefühle sind also empörend.  
Empörend ist, wenn wir sie nicht sehen.

### **Kinderrecht, Bedürfnisse befriedigt zu bekommen**

---

Bedürfnisse in uns wollen beachtet sein,  
Sehnen sich nach echter Befriedigung.  
Die Bedürfnisse lassen das Leben herein,  
Bringen die Seinsmotivation in Schwung.

Wer lebt, der will fortwährend wachsen,  
Sich als Leib, Seele und Geist entfalten,  
Will Daseinsgeheimnissen nachgeh'n,  
Um sein Hiersein aktiv mitzugestalten.

Bedürfniserfüllung ist die treibende Kraft  
Hinter jedem menschlichen Verhalten.  
Die Erfüllungsbewegung uns erschafft,  
Da wir uns selbst bewegend gestalten.

Bewegen beginnt mit Zeugung schon.  
Zu allererst bewegen sich Samen und Ei,  
Schaffen für Baby Wachstumssituation.  
Embryobewegung erfolgt weiter dabei.

Steht Grundgerüst, wird Fötus daraus,  
Der sich stets bewegend ausdifferenziert,  
Sieben Monate noch im Bauch zu Haus.  
Nahrung durch Nabelschnur zugeführt.

Es folgt Wellenbewegung zum Gebären,  
Ein Zusammenspiel von Mutter und Kind,  
Die sich nicht gegen Bewegen wehren,  
Sich in tiefer Körperweisheit einig sind.

Das Baby bewegt sich zur Mutterbrust,  
Um Milch und um Kontakt aufzunehmen.  
Das alles geschieht eher körperbewusst:  
Ein psycho-biologisches Einvernehmen.

Gefühle unterstützen Bedürfniserfüllen.  
Mangel wie Überfülle sind unangenehm.  
Der Mutter Nähe zu spüren beim Stillen  
Wirkt für Kind warm, sicher, angenehm.

### **Physiologische Bedürfnisse**

Ein Baby muss zeitig essen und trinken.  
Es braucht Wärme, Windeln und Ruhe.  
Es liebt, beim Trinken tief zu versinken,  
Dass die Mutter ihm all dies Gute tue.

Ein Baby hat nicht Kraft, aufzuschieben,  
Seine Frustrationstoleranz ist nicht stark.  
Wer wartet, scheint es nicht zu lieben,  
Erschüttert so das Baby bis ins Mark.

Ein Baby pfeift auf Regeleinhalten,  
Kein Stillen mehr im Vier-Stunden-Takt.  
Es erlebt der Bedürfnisse Urganwalten,  
Braucht jetzt den erfüllenden Kontakt.

Ein Baby erwartet, das Bedürfnis erfüllt,  
Alsbald, wenn es erkenntlich gemacht.  
Stillregeln einzuhalten ist es nicht gewillt,  
Die gefühllose Ratgebende sich erdacht.

Ernähren ist stets ein sozialer Vorgang,  
Ein ganzheitliches Gefühlsgeschehen.  
Geht es nährend zu Vertrauen entlang?  
Oder muss Baby ins Misstrauen gehen?

Ernähren meint, zu bestätigen im Sein:  
Wir nehmen deine Bedürfnisse wahr.  
Wir lassen uns ganz auf dein Leben ein.  
Was du jetzt brauchst, ist uns offenbar.

Werden Bedürfnisse schlecht erfüllt,  
Entsteht oft ein Hunger, der lebenslang.  
Nichts die innere Unersättlichkeit stillt.  
Leibseele fühlt Leere, fühlt sich krank.

Die Leibbedürfnisse drängen sich auf,  
Werden zumeist deshalb vorangestellt.  
Als Vater oder Mutter Gefahr ich lauf',  
Dass die Babyseele nicht genug erhält.

### **Sicherheitsbedürfnis**

Ungeborenes umgrenzt Monate lang  
In mehr oder weniger sicherem Raum.  
Grenzenlosigkeit macht ein Baby bang,  
Kann diese Spannung ertragen kaum.

Eltern umgrenzen und strukturieren,  
Sicherheit vermittelnd Erkundungsfeld,  
Auf dass Kinder furchtfrei explorieren,  
Sich nicht Chaos im Gefühl einstellt.

Ein Baby wird nicht herumgereicht,  
Erwachsenen Zärtlichkeit zu geben.  
Schutzraum wird nicht aufgeweicht,  
Damit Oma und Opa glücklich leben.

Sicherheit und Stabilität und Schutz  
Braucht Baby, seelisch zu wachsen.  
Doch kein Fordern, denn Eigennutz  
Zählt zu der Erwachsenen Faxen.

Baby ist nichts zu nehmen gewillt,  
Was es nicht für Bedürfnis braucht.  
Ist sein Bedürfnis hinreichend erfüllt,  
Ist Erfüllungsdruck flugs verrauchet.

### **Bedürfnis nach liebevollen Beziehungen**

Des Kindes Bedürfnis, dazu zu gehören:  
Anfangs in den Armen der Mutter gestillt,  
Später sich seine Beziehungen mehren,  
Sozial-Feld sich mit Bezugspersonen füllt.

Zusammengehörigkeit wie auch Liebe,  
Dazu Nähe, Bindung und Geborgenheit,  
Doch auch sicherer Eigenplatz, der bliebe  
Trotz aller seiner nährenden Bezogenheit.

Satt und sicher sein, wie auch dazugehören,  
All das hilft dem Kind, ins Leben zu kommen.  
Bedürfnisse zu erfüllen darf keiner stören.  
Unbefriedigte werden eng und beklommen.

### **Bedürfnis nach Ansehen und Respekt**

Respekt von euch wie auch Selbstrespekt:  
Von mir und dir werde ernst ich genommen.  
Ich kann freudig entdecken, was in mir steckt,  
Habe wichtige Aufgabe von euch bekommen.

Ich kann erleben: Wie ich bin, bin ich richtig.  
Meine Eigenheit als Baby wird respektiert.  
Mein eigener Wille ist euch sehr wichtig.  
Nichts wird von mir erzwungen oder forciert.

Mir als Kind wird erlaubt zu experimentieren,  
Meine Möglichkeiten, Talente zu entdecken.  
Man wird mir dafür Sicherheit garantieren,  
Weder zu stören noch bei euch anzuecken.

## Bedürfnis nach Selbstverwirklichung

Sich zu verwirklichen, heißt, voll zu leben,  
Nicht nur überlebend dahin zu vegetieren,  
Sich vital ins pralle Sein hinein zu begeben,  
Nicht nur lustlos und schlapp zu stagnieren.

Satt, sicher, dazugehörig und respektiert:  
So kann sich ein junger Mensch entfalten.  
Kind hat nicht nötig, dass es regediert,  
Kann aktiv-mutig sein Sein mitgestalten,

Kann die Person werden, die angelegt ist,  
Muss nicht fremde Erwartungen erfüllen.  
Die Eltern sagen ihm: Du bist, wer du bist.  
Nicht du, wir unsere Sehnsüchte stillen.

Bedürfnisse, die nicht verwirklicht sind,  
Untergraben des Lebens Sinngefüge.  
So entsteht, beginnend bei kleinem Kind,  
Eine Freude vernichtende Lebenslüge.

## Existenzielle Fragen und Antworten

---

*Zu diesem Gedicht hat mich 2007 die Lektüre des Buches von Ludger Lütkehaus über das NICHTS (Zweitausendeins, März 2003) inspiriert. Da heißt es ganz zu Anfang: „Ist das Leben ein Geschenk, die Welt ein Licht, das der Mensch bei seiner Geburt erblickt? Ist das Sein das Gute, das Nichtsein das Schlechte, das Böse gar, der Tod der Schrecken aller Schrecken – wie die abendländische Tradition sagt? Oder ist das Nichtsein Erlösung – wie es das Nirwana-Prinzip der östlichen Tradition zu lehren scheint? Metaphysische Fragen mit sehr lebens- und sterbensnahen Konsequenzen.“*

Einige Fragen sollten wir gut bedenken,  
Bevor zeugend wir wem Leben schenken.  
Sind wir sicher, Seele will geboren werden,  
Um Dasein zu fristen inkarniert auf Erden?

Da Seelen gern im Nichts geblieben wären,  
Warum sollten Kinder uns danken, ehren?  
Wer Kinder zeugt, sollte sich verpflichten,  
Ihnen lohnend glückliches Leben zu richten.

Leben Seelen lieber im Nichts oder Sein?  
Sind sie im Nichts verbunden oder allein?  
Wenn vorher und nach uns gar nichts ist,  
Wozu leben wir hier? Das wirkt sehr trist.

Wird die Seele zwangsweise inkarniert,  
Dass sie leidend das Menschsein kapiert?  
Was passiert Seele, zerfällt Leib zu Staub,  
Nach Stressjahren oder Inkarnationsurlaub?

Woher kommen wir und wo gehen wir hin?  
Hat Erdendasein hier und jetzt einen Sinn?  
Fehlt dem Leben Sinn, was ist zu machen?  
Grämt Sinnlosigkeit oder ist sie zum Lachen?

Sinn ist nicht da, muss man erst schaffen.  
Sinn-Fähigkeit unterscheidet uns von Affen.  
Wenn wir schon Sinn uns im Leben geben:  
Besser Gutes tun als im Trüben schweben.

Tatsache, dass wir vom Jenseits nicht wissen,  
Ob Mordattentäter dort Jungfrauen küssen?  
Es ist besser, friedvoll, glücklich zu leben,  
Als Tod für sich und andere anzustreben.



Wie eng es auch im Innen und Außen sei,  
Tatsache: Wir sind meist entscheidungsfrei.  
Mensch ist um Freiheit nicht nur zu beneiden,  
Muss achtsam gegen Zwang entscheiden.

Gibt man sich unfrei Gewohnheiten hin,  
Vergibt man sich Chancen für Lebenssinn.  
Mensch kann mit Geboten und Verdrängen,  
Weites Leben bis zum Sinnverlust einengen.

So viele Wege, Lebenssinn zu verlieren:  
Verantwortung an Mächtige zu delegieren.  
Ob wir dies wahrhaben wollen oder nicht:  
Nur wir sind verantwortlich, andere nicht.

Sehen wir nicht vermeidend Ausnahmen an.  
Nur Ausgenommener sie reklamieren kann.  
Es geht hier nicht um Debile und Demente.  
Nimm Dasein verantwortlich in die Hände.

Erfahrung uns mehr als Sterben erschrickt:  
Einsamkeit, spürbar, da nichts mehr glückt.  
Seinstiefe Einsamkeit bringt seelische Not.  
Wir erleben uns lebend, als wären wir tot.

Jeder zweite von uns kannte das schon,  
Gefühl von Sinnentleerung, Depression.  
Erschreckend, da es bei Einsamkeit bliebe,  
Gäbe es nicht Verbindung durch Liebe,

Gäbe es nicht für mehr als Augenblicke,  
Möglichkeit zu erfüllendem Liebesglücke.  
Lass uns Lebenswege suchen und finden,  
Wo Wesen schauend wir Trug überwinden.

Engende Tatsachen unserer Erdexistenz,  
Gelten nur fürs Ich, das leibhaftig begrenzt.  
Doch unsterbliche Seele lebt universumweit,  
Fesseln sprengend von Leib, Raum und Zeit.

---

## Heilung und Selbstliebe

---

### Selbstliebemut

---

Sich selbst lieben war  
Lange belegt mit Tabu.  
Bei vielen ist noch offenbar:  
Mich zu lieben, mut' ich mir nicht zu.  
Es braucht viel Mut,  
Sich selbst zu geben,  
Was man für andere tut,  
Dass zufrieden sie leben.  
Ich lerne allmählich,  
Auch mir selbst zu gönnen,  
Womit andere zu sich,  
Zur Liebe finden können.

### Selbstliebescham

---

Egoistisch, an dich zu denken.  
Schäme dich, tust du dir gut.  
Sollst nur mir Liebe schenken.  
Eifersucht nur dadurch ruht.  
Wie lange habe ich mich  
Verbogen, vermieden, geschämt?  
Wie lange dachte ich,  
Es sei eher verfemt,  
Was ich jenen gab,

Mir selbst zu schenken,  
Also auch an und ab  
Eigenwohl zu bedenken.

---

### **Kirche und Eigenliebe**

Liebe Nächsten wie dich...  
Letztwort ward verschluckt.  
Lass dich lieber im Stich.  
Lieblos man eher sich duckt.  
Den Nächsten liebe,  
Doch liebe nicht dich.  
Gebot, dieses trübe,  
Lebte nicht nur ich.  
Unheimliche Botschaft  
Im Kirch-Christentum:  
So deutete Priesterschaft  
Aussage im Evangelium.

---

### **Grenzen**

Wenn wir Gnade zu heilen  
Erworben und besitzen,  
Dürfen wir Gabe bisweilen  
Für uns selbst benützen?  
Oder müssen wir  
Uns zufriedengeben,  
Dass wir jetzt und hier  
Nur für andere leben?  
Wo ist die Grenze  
Zur Selbstverlorenheit?  
Wo geht in Gänze  
Selbst-Bezug zu weit?

---

### **Tabus**

Selbstliebe ist schmutzig.  
Lass die Hände von dir.  
Dieses Tabu benutz ich,  
Dass ich besser dich führ.  
Weißt du, was es heißt,  
Dich selbst zu lieben?  
Mit Tabu hat man meist  
Selbstliebe vertrieben.  
Blick in Spiegel dort  
Macht selten mich froh.  
Kaum ein Herzenswort:  
Ach, ich liebe mich so.

---

### **Narzissmus**

In Enge uns trieb  
Narzissmusgeschwätz.  
Narzisst, selbstverliebt,  
Sich und andere verletz.  
Narzisst bleibe kleben  
In eitler Nabelschau,  
Nutzt anderer Leben  
Nur für Egoaufbau,  
Spiegelt seine Größe  
In Erniedrigung anderer,  
Bleibt in seiner Blöße  
Einsamer Wanderer.  
Narzissmus macht Angst,  
Ist nicht wirklich fein.  
Selbstverliebt krankst  
Du und bist bald allein.

---

### **Eigenlob als Selbstwertschätzung**

---

Wer sich mag, ist nicht  
Narzisstisch gestört.  
Eigenlob stinkt nicht,  
Obwohl man dies hört.  
Entwicklungsweg oft  
Selbstvertrauen gibt,  
Dass was Gutes erhofft,  
Man sich lobt und liebt.  
Selbstlobend bin ich oben,  
Nicht fremdmanipuliert.  
Von denen, die loben,  
Mich so keiner verführt.

---

### **Selbstgenügsamkeit**

---

Wer sich zufrieden stellt,  
Wirkt wie faul, antriebsarm,  
Wird nie ein Arbeitsheld,  
Karriere-Frauenschwarm.  
Selbstgenügsamkeit wirkt  
Wie Persönlichkeitsstörung.  
Leistungsträger verbirgt  
Da nicht seine Empörung.  
Wer mit wenig Vermögen  
Zufrieden und glücklich ist,  
Den kann man nicht mögen,  
Der ist zielloser Fatalist.  
Wer Soziales beschwor  
Dabei auch an sich denkt,  
Wirft man Egoismus vor,  
Was von Missgunst ablenkt.

---

### **Zufriedenheitsneid**

---

Durchweg Zufriedene  
Sich-selbst-Genüger  
Für Leistungsgetriebene  
Wirken wie Sozialbetrüger.  
Wer sich Tag für Tag  
Rackernd von sich entfernt,  
Ist so, wie man es mag,  
Hat Lektion gut gelernt.  
Selbst-Liebe dabei trieb  
Den Sturzbach hinunter.  
Dass Selbsthass blieb,  
Ist dabei kein Wunder.

---

### **Selbsthass**

---

Hass ist dicker Hals  
Bei unerfüllter Liebe.  
So hassen wir uns, falls  
Selbstliebe unerfüllt bliebe.  
Wird Selbsthass hingegen  
Verdrängend projiziert,  
Wird der Krieg gegen  
Provokateure geführt.  
So ist man getrieben,  
All jene zu hassen,  
Die sich gern lieben,  
Es sich gut gehen lassen.  
Da wir uns nicht mögen,  
Werden Glückliche bekämpft.  
Zugleich wird Sehnsucht  
Nach Glück gedämpft.  
Was wir anderen neiden,  
Dürfen wir uns nicht gönnen.  
Diesem Zwickmühlenleiden

Kaum entrinnen wir können.

---

### **Ersatzkonsum**

Von Selbsthass geplagt  
Werden wir krank,  
Konsumindustrie sagt:  
Selbsthass sei Dank.  
Wer unglücklich auf Erden,  
Wird Ersatz konsumieren.  
Konsument zu werden,  
Sollte man seelisch frieren.  
Kompensationsneigung  
Bei seelischem Frust  
Zeigt Kapitalismuseignung.  
Marketing muss bewusst  
Unerfüllte Sehnsüchte  
Nach Heilung aufgreifen.  
Nur Scheinweltfrüchte  
Derart wachsen und reifen.

---

### **Verelendung**

Statt heil, werden wir roh,  
Und auch ärmer.  
Gemüt nicht froh.  
Herz nicht wärmer.  
Solange ich mehre  
Die Vorzeigegüter.  
Senkt bleierne Schwere  
Sich auf die Gemüter.  
Tun wir doch was,  
Hier auszusteigen.  
Stoppen wir Selbsthass -  
Unglücksreigen.

---

### **Neuentscheidung**

Jeder Tag ist Neubeginn.  
Mangel muss nicht bleiben.  
Wir selbst geben Leben Sinn,  
Da am Drehbuch wir schreiben.  
Wir können uns tagtäglich  
Für Neues entscheiden  
Und müssen nicht kläglich  
Unseren Selbsthass erleiden.  
Lasst uns endlich doch  
Hass gegen uns begraben,  
Um im Restleben noch  
Freude und Glück zu haben.

---

### **Genuss**

Genießen wir ab jetzt  
In vollen Zügen.  
Keiner muss sich verletzt  
Mit Elend begnügen.  
Auch wenn der Christ  
Mit Erb-Sünde befleckt,  
Jesus mit Nägeln ist  
Ans Kreuz gesteckt,  
Dürfen wir Kulturzwang  
Aus Seele entfernen,  
Eigenen Weg entlang  
Zur Selbstliebe lernen.

---

### **Kraftquelle Selbstheilung**

Wir haben ein Recht,  
Uns selbst zu heilen.  
Doch ist nicht schlecht,

Mit anderen zu teilen.  
Auf Heilung zu hoffen,  
Ist nicht vermessen,  
Geheilt ist man offen,  
Kann endlich vergessen.  
Kann man heilend froh  
Auf Gesundung zählen,  
Muss man sich nicht so  
Einschränkend quälen.

---

### **Gesundungsverständnis**

Wer sich selbst wirksam  
Heilt, erwirbt Erkenntnis,  
Die auch beitragen kann  
Zu Gesundungsverständnis.  
Bei Selbstheilung täglich  
Können wir verstehen,  
Welche Wege möglich  
Für andere zu gehen,  
Können wir kraftvoll,  
Pulsierend vor Energie,  
Auch für anderer Wohl  
Hier dienen wie nie.

---

### **Mitweltbezug**

Wirklich und dauerhaft  
Hier heil zu werden,  
Brauchen wir die Kraft  
Aller Wesen auf Erden,  
Brauchen wir Mitwelt,  
Die uns nährt und trägt,  
Baum, der nicht gefällt,  
Den niemand zersägt.  
Ohne Menschen Gunst,  
Die als Freund uns lieben,  
Wäre keiner von uns  
Am Leben geblieben.  
Achtzig Prozent sind  
Wir Wasser, das wir trinken,  
Atemluft in uns rinnt,  
Auch wenn Abgase stinken.

---

### **Allverbundenheit**

Allverbundenheit: keine Ideologie.  
Sie ist alltägliche Realität.  
Geist erkennt. Sinn erspürt sie.  
In einem Netzwerk man steht.  
Es hilft uns gesunden,  
Anderen Gutes zu tun,  
Weil wir allverbunden  
In Güte anderer ruh'n.  
Es ist Selbstliebe pur,  
Die Erde zu schonen,  
Wir alle haben eine nur,  
Die wir heute bewohnen.

---

### **Altruismus**

Menschenliebe fängt  
Bei uns selbst stets an.  
Wer sich kränkt,  
Kaum andere lieben kann.  
Wer sich und alles achtet,  
Ist niemals ein Egoist,  
Ist bei Lichte betrachtet  
Einzig wahrer Altruist.  
Verbunden auf Erden

Mit der ganzen Natur,  
Sind wir Glücklichen  
Heiß auf der Spur.

### **Freiheit**

---

Ich erlaube mir endlich  
Gänzlich frei zu sein.  
Doch wäre es schändlich,  
Ließe ich mich allein  
Ich gehöre keinem,  
Nicht einmal allein mir.  
Doch lebe ich in einem  
Uns umfassenden Wir.  
Wer liebt ohne Thron,  
Ohne Herrschaftswahn,  
Macht weder Person  
Noch Natur untertan.  
Liebe macht nicht groß.  
Doch kann sie uns heilen,  
Dass wir frei und sündenlos,  
Auf der Erde verweilen.

## **Zweite Geburt: Atemkontakt, Bindung, Vertrauen**

### **Beachtung, Klatsch und Selbstwertgefühl**

---

Wir brauchen Beachtung ein Leben lang,  
Auch wenn wir uns in uns sicher fühlen.  
Beachtungslosigkeit macht uns krank,  
Angst, keine Rolle im Leben zu spielen.

Kaum ein Mensch ist sich seiner so sicher,  
Dass er den Wert nur aus sich bezieht.  
Hört man statt Anerkennung nur Gekicher,  
Das Herz sich verkrampft, zusammenzieht.

Wie schwer fällt die Bitte: Beachte mich,  
Erkenne an, was ich an Wert geschaffen?  
Erbittet man sowas, so schämt man sich,  
Denkt, man macht sich dabei zum Affen.

Bloß im Leben keine Schwäche zeigen.  
Die wird sofort von anderen ausgenutzt.  
Schwache wir zu beschämen neigen,  
Lächerlich gemacht und runtergeputzt.

Damit ist der direkte Weg uns verstellt.  
Beachtungsmangel ist nicht beseitigt.  
Man auf indirektes Vorgehen verfällt,  
Wo man Abwesende zu zweit beleidigt.

Wie Beachtung und Anerkennung kriegen,  
Die wir im Leben so dringend brauchen?  
Asozialer Weg ist, andere zu besiegen,  
Abzuwerten und zusammen zu stauchen.

Selbst- und fremdkränkendes Verhalten,  
Da wir herziehen über die, die nicht da.  
Echo unsere Worte wir in uns behalten.  
Was wir entfernen wollen, bleibt so nah.

Wer seinen Seelenmüll auf andere ablädt,  
Wird ihn dadurch noch lange nicht los.  
Man in die selbst ausgelegte Falle gerät,  
Versetzt seiner Seele verletzenden Stoß.

Man sitzt zusammen und spricht über die,  
Die zum Glück heut nicht anwesend sind.  
Wie mutig, dass ich über andere herzieh',  
Für Innenwelt von mir selbst bin ich blind.

Andere kann man scharfsinnig analysieren.  
Treffsicher formuliert man Psychogramm.  
Angeregt kann man Gespräche führen,  
Wobei man sich selbst verstecken kann.

Man fühlt mit sonst Fremden Einigkeit,  
Erkennt sich wechselseitig für Analyse an,  
Amüsiert sich über feinsinne Kleinigkeit,  
Mit der man Dritte gut diffamieren kann.

Klatsch heißt dieses Gesellschaftsspiel,  
Mobbing heißt seine Hardcore-Version.  
Betroffener Dritter zählt hier nicht viel.  
Der ist nicht da. Was macht das schon?

Welche Lust es macht, wen abzuwerten,  
Um selbst dadurch besser da zu stehen.  
Klatschende werden zu Weggefährten,  
Die froh sind, auf andere herabzusehen.

Klatsch dient gegenseitigem Anerkennen.  
Man bestätigt sich auf indirekte Weise.  
Man muss nur den Namen Dritter nennen  
Und schon geht sie ab, die Lächer-Reise.

So reguliert man sein Selbst-Wert-Gefühl,  
Nicht wirksam, doch man riskiert nicht viel.  
Gefällt sich im Was-sind-wir-Besser-Spiel.  
Aufwertung durch Abwerten ist das Ziel.

Dies Vorgehen ist nicht sonderlich schlau.  
Was ich mit dir mach, machst du mit mir.  
Lächerst du, ich blöd aus Wäsche schau.  
Wäre ich der Dritte, schlecht ging es mir.

---

### **Selbstentfremdung der Mütter**

Gebärneid der Männer samt Patriarchat,  
Spätkapitalismus pur auf fast ganzer Welt,  
Kaum ein Leid bleibt Frau zurzeit erspart,  
Die sich dem Wunsch zu gebären stellt.

Noch immer dominieren Männer Medizin,  
Männlich-kühl naturwissenschaftlich geprägt.  
Frauenheilkunde ist oft Männerdisziplin.  
Kaum Widerstand sich dagegen hier regt.

Hebammen werden an den Rand gedrängt,  
Versicherungsbeitrag wird einfach erhöht.  
Über Hausgeburt wird ein Tabu verhängt.  
Kaiserschnitt: Krankenhauskassenmagnet.

Betriebswirtschaftsdenken dominiert Medizin.  
Was mehr Geld erbringt, ist recht und billig.  
Patientenausbeuten wird zur Heilsdoktrin.  
Mit fachlicher Macht machen wir euch willig.

Restrisiko verringern wird Geschäftsmodell,  
Hier noch Ultraschallbildchen, dort noch Test.  
Womit verdient Medizin hier viel und schnell?  
Nichts man der Natur und der Frau überlässt.

Aus dem Kann wird nach und nach ein Muss,  
Sonst beteiligt sich die Krankenkasse nicht.  
Mit Selbstbestimmung der Frau ist Schluss.  
Aus Selbstverantwortung wird starre Pflicht.

---

### **Sich Machbarkeits-Wahn unterwerfend**

Was machbar ist, wird bei uns gemacht,  
Sobald sich Verdienstmöglichkeit ergibt.  
Wenn was finanziellen Erfolg erbracht,  
Sich Ethik-Maßstab zumeist verschiebt.

Geht nicht, gibt es nicht für die, die gierig,  
Vor allem nicht für Reproduktionsmedizin.  
Ist die Zeugung langwierig und schwierig,  
Sind mehr Moneten aus Tasche zu zieh'n.

Eier entnehmen, befruchten, einsetzen,  
Und das viele Male. Das bringt was ein.  
Wen wir dabei wie leibseelisch verletzen,  
Sollte dabei nicht Sache der Ärzte sein.



Wir stellen nur unser Knowhow bereit.  
Ums Drumherum soll'n die sich bemühen.  
Dafür haben wir weder Auftrag noch Zeit.  
Teures Gerät muss Tag und Nacht glühen.

Dringender Kinderwunsch der Personen,  
Genügend Geld ist auch noch vorhanden.  
Das Kind wird uns für Mühen belohnen.  
Kinderlos würde Beziehung versanden.

Möglichst im Reagenzglas ausschließen,  
Dass Kind krank wird, hässlich oder dumm.  
Wir wollen schließlich das Kind genießen.  
Um Untersuchungen kommt es nicht herum.

---

### **Pathologisierung des Geburtsprozesses**

Gebären wird zu Krankheitsgeschehen.  
Man liest so viel, was alles passieren kann.  
Der Frauenarzt will mich regelmäßig sehen.  
Geh hin und vertraue ihm, sagt mein Mann.

Ich fühle mich gut, bin mir aber nicht sicher,  
Nachher habe ich irgendwas übersehen.  
Mein Mann sagt mir, dass, wenn er ich wär',  
Würde er sicher ins Krankenhaus gehen.

Dort gebe es technische Grundausstattung,  
Dort gebe es erforderliche Notfallmedizin.  
Dann ginge mein Gebären schon glatt und  
Sorglosigkeit hätte er sich niemals verzieh'n.

Würdest du dir Leben ohne Auto wählen?  
Technik dort ist auch nur besser geworden.  
Warum sich dann im Geburtshaus quälen?  
Ich will nicht, dass wir unser Kind ermorden.

---

### **Angstmarketing**

Schwangerschaft ist für Eltern meist neu.  
Neues, Unbekanntes macht vielen Angst.  
Marketing erkennt das, ist weniger scheu:  
„Wir sorgen vor, dass du nicht erkrankst.“

Wir bieten dir eine umfangreiche Palette  
Von Tests und Diagnostik-Verfahren an.  
Was man braucht und was man gern hätte  
Eine Frau je nach Geldbeutel wählen kann.

Schwangerschaft zum Geschäftsfeld wird,  
Seelenraum des Babys verkommt zu Markt,  
Kaum wen interessiert, wohin das uns führt.  
Man hört nicht, wenn Babys Seele quarkt.

Großes Angebot, was vorher zu untersuchen,  
Was meist nur der Makelvermeidung dient.  
Sich verantwortlich Wähnende alles buchen.  
Makelbehaftetes Kind mit Abtreibung süht.

Wie Seelen von Eltern und Kind belastet,  
Die Sorge, was wird der Test uns bringen.  
Wird, weil vage, als Frage nicht angetastet.  
Keiner kann Ärzte zu Einfühlung zwingen.

Zwischen Test und Ergebnis liegt Wartezeit,  
Zeit ängstlichen Bangens und Verzagens,  
Starker Stress macht sich auch im Baby breit,  
Unnötige Quelle leibseelischen Unbehagens.

Schwangerschaft hieß: guter Hoffnung sein.  
Doch wo bleibt bei Fehlersuche das Gute?  
Frage stellt sich bei vielen nicht mehr ein,  
Was Frau notwendig sich und Baby zumute.  
Ein Dauerblick auf Risiken und Gefahren,  
Untersuchen lassen, sich Sorgen machen,  
Wird mehr und mehr in den letzten Jahren.  
Schwangere hat kaum noch was zu lachen.

Angststörungen beginnen oft mit Sorgen,  
Angststörung liegt nahe bei Depression.  
Ängstliche freut sich nicht aufs Morgen.  
Freudige Schwangerschaft wird Illusion.

Diese wichtigste Anfangszeit im Leben  
Jedes Menschen wird sehr oft bestimmt  
Von immer größeren Perfektionsstreben.  
Daseinselend darin seinen Anfang nimmt.

„Darf ich bleiben? Muss ich wieder gehen?“  
Untersuchung verunsichert Baby im Leib.  
Was alles muss inzwischen geschehen,  
Dass Eltern beherzt sagen: „Baby bleib!“?

Ist Mutter von Angst und Zweifel erfüllt,  
Wird Glückshormon kaum ausgeschüttet.  
Wunsch gewollt zu sein bleibt ungestillt.  
Freude des Babys an sich wird zerrüttet.

---

#### **Kind werden lassen oder herzeigen**

Raum des Ungeborenen braucht Schutz.  
Kind schützt Einfühlung und Respekt.  
Beides schützt vor der Eltern Eigennutz,  
Vor Narzissmus, der auch in uns steckt.

Einfühlen meint: Was braucht das Kind?  
Respekt meint: Es geht hier nicht um mich.  
Einfühlende Eltern für das Kind da sind.  
Respektvolle Vereinnahmungen es nicht für sich.

Auch ungeborenes Leben braucht Recht,  
Ein Subjekt zu sein, unversehrt zu bleiben.  
Eingriff, der nicht nötig ist, ist eher schlecht.  
Verantwortliche Vorsorge vorsichtig betreiben.

Frühes Bild fürs I-Phone und Portemonnaie.  
Ultraschall Farbvideo kostet etwas extra.  
Zwischen Beinen ich kleinen Schniedel seh'.  
Wir nennen den kleinen ab jetzt Jan-Edgar.

Bislang sind Ultraschallrisiken unbekannt,  
Was nicht heißt, dass es dabei keine gibt.  
In Fachzeitschriften sind sie nicht benannt.  
Auf Babyfernsehen verzichtet, wer liebt.

---

#### **Infantilisierung durch Regelversorgung**

Mir fällt es schwer, verantwortlich zu sein  
Für mich selbst genauso wie für mein Kind.  
Ich bewundere die Eltern, schau gerne rein,  
Weil die immer so fürsorglich zu mir sind.

Sie sagen, ich sei Lieblingskind gewesen,  
Habe wie eine Klette an ihnen gehangen,  
Konnte mich schwer von ihnen nur lösen,  
Sei kaum meine eigenen Wege gegangen.

Ganz anders jedoch seien Geschwister.  
Die würden sich kaum blicken lassen.  
Die machten nur ihr Ding, was Mist wär',  
Dankbarkeitsmangel: kaum zu fassen.

Zum Glück wird in Gesellschaft geregelt,  
Wie schwangere Frau sich richtig verhält.  
Das hat sich gesellschaftlich eingepegelt,  
Für Vorsorge gibt es von Kassen Geld.

Frau weiß von Woche zu Woche genau,  
Was sie schwanger zu tun und zu lassen.  
Dazu ich oft in Ratgeberbücher schau.  
Was die schreiben, wird schon passen.

---

### **Entkräftet durch Ärzte und Krankenhaus**

Gebären darf man nicht Frau überlassen.  
Die weiß nicht, was schief gehen kann.  
Die muss sich schon bei uns anpassen.  
Frau fügt sich und wir übernehmen dann.

Wir Ärzte haben unsere Professionalität.  
Haben dafür viel gelernt, lange studiert.  
Was Frau dagegen von Geburt versteht?  
Die ahnt nicht mal, was so alles passiert.

Wir sind täglich mit Komplikationen befasst.  
Frau gebärt meist nur zweimal im Leben.  
Wie ein Fachmensch blutige Laien hasst,  
Sich anmaßend, ihren Senf dazu zu geben.

Hebammen stehen uns auch eher im Weg,  
Besonders, die auf der Seite der Frauen.  
Über Naturgeburtstimmeln ich mich erreg.  
Haben die denn zu Ärzten kein Vertrauen?

Wir haben ein Standardvorgehen erstellt.  
Darin fest geregelt sind Zuständigkeiten.  
Da hat man Klares, woran sich jeder hält.  
Nach drei Stunden heißt es: Geburt einleiten.

---

### **Entseelt durch rationalistische Schwangerschaftssicht**

Willst du ein Gebär-rundum-sorglos-Paket,  
Dann lass dich von Fachleuten begleiten.  
Wenn eine Reparatur des Autos ansteht,  
Bringst du es zum Fachmann beizeiten.

Mutterinstinkt und Weisheit des Leibes,  
Kraft der Natur und Vertrauen in Intuition:  
Schön und gut. Doch dabei nicht bleib, es  
Ist eher schwammig, unsicher, Illusion.

Auf Gefühl würde ich mich nicht verlassen,  
Ideologie vom natürlichen Mutterinstinkt.  
Das könnte Öko-Esoterikern so passen,  
Dass man sich in deren Denken einklinkt.

Betrachten wir es lieber technisch-kühl,  
Mit Sach-Verstand, kritischem Augenmaß,  
Verlassen wir uns nicht auf trügendes Gefühl.  
Kinder zu kriegen, das ist nicht nur Spaß.

Du kannst gern weiter Tarot-Karten legen,  
Aber lass unser Kind bitte dabei außen vor.  
Auf schwankenden Boden sich bewegen,  
Wer Vertrauen in Mutter-Natur beschwor.

Bauchgefühl und Seelenkontakt: Alles vage.  
Wissen und Wissenschaft: Das ist modern.  
Was ich weiß, stelle ich kaum noch in Frage.  
Auf Gespür zu vertrauen liegt mir recht fern.

Halte dich an Statistik, Profis. Maschinen.  
Wir sind doch hier schließlich aufgeklärt.  
Man riskiert Unverständnis, düstere Mienen,  
Sobald man sich gegen die Neuzeit wehrt.

---

### **Entwürdigt durch Ein- und Übergriffe**

Den Männern ist es beizeiten gelungen,  
Gebär-Position der Frau zu erzwingen.  
Frauen wird in Rückenlage gezwungen,  
Dass Eingriff der Männer kann gelingen.

Frau, leg dich hin, mach die Beine breit,  
Dann bin ich in günstiger Sitz-Position.  
Ich lege schon Zange und Glocke bereit.  
So kommt Baby vor Schichtende schon.

Sonst gibt es nur mühselige Übergabe,  
Dieses ständige Geschreibe und Gerede.  
Als ob ich nichts Besseres zu tun hier habe.  
Beeil' dich, Frau, sonst find' ich das blöde.

Oder: Die Schicht ist gleich hier zu Ende.  
Noch eine Entbindung halte ich nicht aus.  
Besser, wenn Geburt später stattfände.  
Ich komm' so zur Sportschau nach Haus.

Dass Frauen auch immer so schreien.  
Die kriegt gleich `ne Peridural-Anästhesie.  
Muss der Stimme nur Autorität verleihen,  
Meist willigen sie ein. Meist kuschen sie.

Viele freuen sich darüber, wenn man ihnen  
Die Qual eigener Entscheidung abnimmt.  
Die mag ich persönlich viel lieber bedienen,  
Weil damit das Oben und Unten stimmt.

Ich würde das nicht mit mir machen lassen.  
Aber ich bin hier nicht das Maß der Dinge.  
Einfacher, wenn sich Patienten anpassen.  
Ich mag es nicht gern, dass ich sie zwinge.

Man hat ja so seine Methoden gefunden.  
Aufmüpfige lässt man ein wenig warten.  
Zum ihm nett, zu ihr kurz angebunden.  
Zwietracht zwischen beiden kann starten.

---

### **Bildungsfern durch Stolz und Schuld**

Guck mal, wie es strahlt und zufrieden.  
Das ist ein durchweg gelungenes Kind.  
Unserer Beziehung ist Glück beschieden.  
Lange nicht alle wie wir glücklich sind.

Kinderwagen war zwar schweineteuer.  
Doch das ist Baby uns schließlich wert.  
Wir kriegen noch was von der Steuer.  
Der zeigt was her, wer das Baby ausfährt.

Keine Schmerzmittel, kein langes Gezicke,  
Nach drei Stunden lag es mir auf Bauch.  
Ich dachte schon, dass es mir leicht glücke.  
Hoffentlich glückt das Gebären dir auch.

Gebären verkommt oft zu Leistungssport.  
Hast du eine natürliche Geburt hingelegt?  
Ein Krankenhaus ist doch kein cooler Ort?  
Sanfter Prozess mich noch immer bewegt.

Manche kriegen nach Geburt Depression.  
So was kann und will ich nicht verstehen.  
Die kleine hilflose niedliche neue Person.  
Die Mutter findet sie trotzdem nicht schön?

Du musst doch glücklich sein mit dem Kind.  
Sieh nur, wie es schaut und dich braucht.  
Kinder durchweg bedürftige Wesen sind.  
Das ist eben so, auch wenn es schlaucht.

Ich verstehe nicht, warum Kind so schreit.  
Was machst du falsch, dass Kind so ist?  
Du warst doch zum Kinder-Kriegen bereit.  
Und jetzt erlebst du nur Stress und Mist.

Du sagst, du könntest das Baby schlagen.  
Das ist ja schrecklich, was sagst du da.  
Machst du das, wird man dich verklagen.  
Dass du so denken kannst, geht mir nah.

Dabei wolltest du doch gute Mutter sein,  
Hast so vieles über Mutterschaft gelesen.  
Und jetzt lässt du dich aufs Kind nicht ein.  
Ist etwa alles vorher nur Fake gewesen?

---

## **Umgang mit Geburtsschmerz**

---

### **Schmerz im Geburtsverlauf**

---

Jede Geburt ergreift die Mutter in Gänze.  
Hormone durchschütteln Leib und Gehirn.  
Erschöpfung treibt über gedachte Grenze.  
Wandlung ergreift Bauch, Herz und Stirn.

Geburt ermöglicht Kontakt zu einer Kraft,  
Die Begrenzung aus Herkunft lösen kann.  
Alte Angst und Furcht werden dahingerafft.  
Seelischer Reifungsprozess deutet sich an.

Die Fähigkeit zu gebären zeigt sich im Mut,  
Sich hemmungslos dem Leib hinzugeben,  
Dem Wehenrhythmus, der für beide gut,  
Kontraktionen, die hervor treiben Leben.

Jede Geburt ermöglicht neue Erfahrungen  
Im Bewusstsein und im biologischem Leib.  
Neue Innenwelt und seelische Paarungen.  
Existentielles Sein, nicht nur Zeit-Vertreib.

Wenn nichts mehr geht, geht noch mehr,  
Denn Hingabe setzt ungeahnte Kräfte frei.  
Geist-Leib taucht ein in Erfahrungsmeer,  
In dem sich Bisheriges ordnet ganz neu.

Die große Kraft der Frau beim Gebären  
Ist tiefer Ausdruck weiblicher Sexualität.  
Ängstliche Männer den Frauen verwehren,  
Was Schmerzrhythmus ihnen zugesteht.

Jede Geburt unwiederholbar, einzigartig.  
Besonderer Bezug von Mutter zu Kind.  
Kindliches Skript: Von hier also start' ich.  
Mutter erfährt, wie besonders wir sind.

Ehrfurcht vor Lebendem mit geboren.  
Werden hinter Sein Weltsicht erweitert.  
Existenzielle Einsamkeit geht verloren.  
Wunde aus Herkunft nicht länger eitert.

Erste Geburt macht aus Frau eine Mutter,  
Wirft sie in fremde Verantwortungswelt.  
Baby braucht Wärme, Liebe und Futter,  
Braucht sie, stirbt auf sich allein gestellt.

Mutter sein wird dann als Befreiung erlebt,  
Wenn Mutter befreit vom Rollenkonzept,  
Wenn Frau nicht zu Haus am Kinde klebt,  
Die Last der Altvorderen weiter schleppt.

Mutter zusätzlich zur Frau und Weisen,  
Nicht Ersatz für mangelnden Lebenssinn.  
Die Frau hat im Feuer ein weiteres Eisen,  
Schmeißt als Mutter nicht ihre Erotik hin.

Eine Frau, die mit eigener sexueller Kraft,  
Ihrem Kind seinen Weg ins Leben bahnt,  
Gewinnt eine Ahnung von Leidenschaft,  
Von der die Nicht-Gebärende nichts ahnt.

Durch Spannung rhythmischer Schmerzen  
Insbesondere im Genitalbereich der Frau,  
Wohlfühlendrogen im Gehirn erst entsteh'n,  
Bewusstsein weitend zur Ganzheitsschau.

Geburt ist Lebenshöhepunkt unter Paaren.  
Ein Drittes Wesen tritt in Beziehungsbund.  
So ist Gebären als Liebesspiel zu erfahren.  
Diese Erfahrung gibt der Paarliebe Grund.

Eine Frau, die die Schmerzenergie erträgt,  
Ihre Leibspannung bei der Geburt entlädt  
Und Geburtsenergie zu sich zurückbewegt,  
Zärtlich zufrieden zu ihrem Kinde steht.

---

### **Schmerz erduldet und angstarm gebären**

Unsere Zivilisation hat bei Schmerz verlernt,  
Ihn als zum Leben gehörig zu akzeptieren.  
Je mehr man Schmerzerfahrung entfernt,  
Je weniger kann man ihren Sinn kapiern.

Schmerzerwartung kaum Angst erzeugt,  
Wenn Frauen lernen, damit umzugehen.  
Keine Frau sich ärztlicher Obrigkeit beugt,  
Lernt sie Weisheit des Leibes zu verstehen.

Was, wenn normal und zur Regel würde,  
Dass wir Kinder angstfrei ins Leben bringen,  
Wenn diese Freiheit von Angst dazu führte,  
Sie vertrauten sich, statt sich zu bezwingen?

Wer kaum ängstlich, macht sich kaum Druck.  
Wenn wenig Druck, gelöster Leben und Leib.  
Da ich entspannten Bauches ins Leben guck,  
Ich viel leichter energievoll und mittig bleib.

Ein Druck, mit entspannter Haltung erlebt,  
Muss nicht so schmerzen, kann vergehen.  
Wer tief atmend gelassene Ruhe anstrebt,  
Kann der Geburt freudig entgegensehen.

Ohne Angstspannungs-Schmerzfixierung  
Ergeben sich ganz neue Lebensentwürfe,  
Kommen wir mit Wertewelt in Berührung,  
Wonach man sein Leben genießen dürfe.

Vorbild Frauen, die schmerzarm gebären,  
Die sich entspannen, dem Leib vertrauen,  
Ihre Natur akzeptierend sich nicht wehren,  
Unterstützend gelöst nach innen schauen.

Entspannen löst Schmerz. Lass dich fallen.  
Erlaube weisem Leib, dich zu übernehmen.  
Stimmen alter Ängste in dir: Lass sie lallen.  
Erlaube ihnen nicht mehr, dich zu grämen.

Eins werdend mit Leiblichkeit lass dich ein,  
Werdendes Kind und dich nur zu begleiten,  
Gelöst froher Zeuge eines Wunders zu sein,  
Bänder und Muskeln gelassen zu weiten.

Alte Angst wird ersetzt durch Zuversicht,  
Statt zu pressen nur bewusstes Spüren.  
Ruhig, behutsam verletzt man sich nicht,  
Kann man sich mit rohem Ei massieren.

Man geht nicht zu tief, meist nur zu schnell.  
Wer sich Zeit schenkt, tritt in Erlebensräume,  
Die von Liebe erfüllt sich, wärmend und hell,  
In denen sich erfüllen vergessene Träume.

Gebärt sanft. Feiert euer Leibliebesfest.  
Wie erhebend, neues Leben zu spüren.  
Wer sich in Liebe auf das Leben einlässt,  
Gewinnt lösend, wird festhaltend verlieren.

Festhalten hält uns in Welt voll mit Haben,  
Loslassen geleitet uns in Welt des Seins.  
Liebende Menschen haben die Gaben  
Zu erkennen: Im Wesen sind alle eins.

Einmalig in Besonderheit, herzverbunden  
Erfährt man Freiheit und Bindung zugleich,  
Wird Scham- und Schuldklüft überwunden.  
Menschen, so lebend, sind wahrhaft reich.

Sanft in Liebe geboren, kann Anfang sein  
Für Dasein, wo Leid nicht mehr gemehrt.  
Weder zu mir noch dir böse und gemein,  
Wird Sein als Entwicklungschance geehrt.

Geburt, wo Schmerzangst nicht triumphiert,  
An die zurückgedacht mit seligen Freuden,  
Wo leibseelisch nicht Kind noch Mutter friert,  
Das sei unser Ziel, normal und bescheiden.

---

### **Schmerz annehmen**

Geburt ist meist mit Schmerz verbunden.  
Ein Kaiserschnitt ist kein Ausweg daraus.  
Schnitt hinterlässt leibseelische Wunden.  
Fehl liegt, wer auf Schmerzfreiheit aus.

Vermeidenmüssen ist keine freie Wahl.  
Schmerzausschluss verschließt Leben.  
Doch Wahlfreiheit meint, von Mal zu Mal  
Schmerz meiden oder sich hinzugeben.

Wahlfreiheit verleiht Gefühl von Macht:  
Ich entscheide, gestalte mein Leben mit.  
Annehmend, was mir Leben gebracht,  
Werde ich selbstwirksam und daseinsfit.

Personale und soziale Kreativität steigt,  
Wenn wir uns Herausforderung stellen,  
Wenn wir uns neu zu erproben geneigt  
Nicht mit Erwartung das Leben vergällen.

Da wir den Sinn von Schmerz erfassen,  
Die Funktion verstehen und akzeptieren,  
Können wir Seinserfahrungen zulassen,  
Die uns zu tiefgehenden Themen führen.

Wer Schmerz als Teil der Geburt versteht,  
Muss sie nicht verteufeln noch idealisieren.  
Begreift ihre komplexe historische Realität,  
Um selbstbestimmteres Leben zu führen.

Umgang mit Schmerz führt mehrfach fehl:  
Wenn ich mich gegen Schmerzen wehre,  
Wenn ich mir den Geburtsschmerz stehl'  
Oder ich Schmerz als heroisch verehere.

Es geht darum, Schmerz anzunehmen,  
Sich Weisheit des Leibes zu überlassen,  
Ihn nicht verdammen, sich nicht schämen,  
Schmerz als Geburtsdruck aufzufassen.

Schmerz, der meist in Wellen auftritt,  
Ist zu ertragen, da wir nicht versteifen.  
Leib erzeugt dabei Schmerzschutz mit.  
Wir dürfen dies als Wunder begreifen.

Wer den Leib präventiv beiseitelässt  
Durch Spritzen mit Betäubungschemie,  
Erlebt nicht das sinnliche Lebensfest,  
Erfährt die Kraft eigener Morphine nie.

Erwartungen und Werte uns einengen:  
Heißt Druck Wehe, denkt Frau an Weh,  
Austreibung, da wir durch Enge drängen,  
Als ob Vertreibung aus Paradies ich seh'.

Stell dir vor, du beißt in Zitronenscheibe.  
Wort-Bild löst Speichelfluss in dir aus.  
Da ich bei schmerzhaften Worten bleibe,  
Kommen am Ende Schmerzen heraus.

Wir Menschen, zumeist fantasiebegabt,  
Können mit Worten den Tag vermiesen.  
Glaubt ihr, dass ihr keine Wahlfreiheit habt.  
Mut und Kraft euch fast sicher verließen.

Oberflächlich betrachtet ist Leben gleich,  
Da die meisten nach Überleben streben.  
Doch Leben bleibt ärmlich oder wird reich,  
Je nachdem, welchen Sinn wir ihm geben.

Geburt, eher psychosexuell verstanden,  
Mit Ausschüttung von Lusthormonen,  
Lässt uns in anderen Sphären landen,  
Denen andere Erfahrungen innewohnen.

Mutterschaft psychosexuell zu erleben,  
Als sinnlicher Prozess, Art zu erhalten,  
Kann Menschheit neue Richtung geben,



Indem wir Mutter Erde sorgsam gestalten.

### **Schmerzheldinnen und Schuldgefühl**

---

Göttliches in uns ist nicht schuld daran,  
Dass es Herrscher, Staat und Kirche gibt.  
Zwangs-Institutionen man billigen kann,  
Wenn man Göttliches in sich nicht liebt.

Wer damit beginnt, sich selbst zu achten,  
Der Kraft des Lebendigen zu vertrauen,  
Muss nicht in engen Geboten schmachten,  
Kann Reich der Freiheit in sich erbauen.

Kirche schuf Maria, die schmerzensreiche.  
Sie braucht Erbsünde. Sie lebt vom Leiden.  
Wer Unschuld gewinnt über Jesus Leiche,  
Bleibt so angepasst, brav und bescheiden.

Deine Mutter hat Geburtsqualen erlitten,  
Je mehr Qual, desto mehr Dank gefordert.  
Zugleich jedoch scheint es unbestritten:  
Dafür hat ein Kind nicht Dasein geordert.

Oft wird Kind unter Schmerzen geboren,  
Es hervorbringend Frau oft Leid angetan,  
Hat, kaum geboren, Unschuld verloren.  
Schuldgefühl, Erbsünde hängen ihm an.

Erbsünde, Lebensschuld: starke Mythen,  
Die leicht unser Leben tiefdunkel färben.  
Wenn wir uns nicht achtsam davor hüten,  
Können Schuld wir und Erbsünde erben.

Eltern konnten mich nicht verhindern.  
Ich kam durch sie hierher ohne Schuld.  
Lasst Schuldzuschreiben, um Kindern  
Liebe mitzugeben, Frieden und Geduld.

Schmerz ertragen scheint oft heldenhaft.  
Märtyrer wurden meist besonders geehrt.  
Frau, die schmerzarm zu gebären schafft,  
Macht Heldenlogik zufolge etwas verkehrt.

Manche Frau ist darauf besonders stolz,  
Dass harte Geburt erfolgreich durchlitten.  
Bei dir nur komplikationsfrei, was soll's.  
Wer Glück hat, von Neidern geschnitten.

Eine sanfte Geburt ist wenig spektakulär.  
Wenig Leiden und Stöhnen und Pressen.  
Es scheint, als ob es bei uns üblich wär,  
Dass Gutes, Heilendes eher vergessen.

Merkwürdig, dass gerinnt zu Hintergrund,  
War Frauen stärkende Geburt beschieden.  
War alles recht leicht, blieb alles gesund,  
Wird erhellendes Wort meist gemieden.

Schweres hingegen ist Stoff für Romane,  
Wo Frau sich gegen Unerbittliches stemmt.  
Manch Mitmensch im Mitteilungswahne  
Berichtet nur Lebensleiden, ungehemmt:

Ich habe mir Seele aus Leib geschrien.  
Ich dachte bei Wehen, ich müsse sterben.  
Ich flehte den Gott an auf wunden Knien:  
Erlöse mich, errette mich vor Verderben.

Mehr als vierzig Stunden hat es gedauert,  
Bis Baby endlich in meinen Armen lag.  
Es ist noch heute so: Mich erschauert,  
Da ich zurückdenke an diesen Horror-Tag.

Wenn Geburt recht schmerzhaft verlief,  
Frau sich ängstigte, dabei grässlich litt,  
Tut uns das leid. Doch etwas läuft schief,  
Nimmt man Schmerz und kokettiert damit.

Schräg, da Frau Geburtsschmerz erleidet,  
Dass sich Kind dadurch schuldig fühlt?  
Wer sich schuldig wähnt, sich bescheidet,  
Normenkonform Gesellschaftsspiel spielt.

---

### **Geburtsschmerz und Herrschaft**

Wer an Gebären denkt, denkt an Schmerz,  
Schmerz, der uns ängstigt und fasziniert,  
Schmerz, der kraftvoll berührt das Herz,  
Da er Frauen zum Leben-Schenken führt.

Dort, wo stets Recht auf Glück postuliert,  
Man gegen Schmerz nur Pillen verschreibt,  
Wo man am liebsten Probleme nicht spürt,  
Mensch unreif und selbstentfremdet bleibt.

Dort, wo Menschen von Natur sich entfernt,  
Ihre Rhythmen und Zyklen nicht erleben,  
Wird Vertrauen in Natur nicht mehr gelernt,  
Kann es kaum Schmerz-Hingabe geben.

Dort, wo Schmerz nur als Gefahr gesehen,  
Wo der Ausdruck von Schmerz unterdrückt,  
Lernt man mit Schmerz nicht umzugehen.  
Was Wunder, wenn da Geburt nicht glückt.

Schmerzgeburtsdogma hat viele Vertreter:  
Mütter, die gern abhängige Kinder wollen.  
Gynäkologen, meist Männer und Väter,  
Besonders die, die freien Frauen grollen.

Es mag der Herrschende, jede Autorität,  
Dreieck aus Angstspannungsschmerz.  
Für die ist es Zeichen mangelnder Pietät,  
Da Schmerzgebärgebot ein böser Scherz.

Denen Geburtsschmerz sicherlich nützt,  
Die ungern ihre Herrschgewalt verlieren.  
Schmerzangst eine Ordnung unterstützt,  
Wo einigen es warm ist, weil viele frieren.

Herrscher wird leichte Geburt nicht freuen.  
Leichter zu führen, wer traurig und schwer.  
Leichtigkeit macht frei, offen dem Neuem.  
Leichter Mensch mag Zwang nicht sehr.

Keine Frau muss Gebote übernehmen,  
Nur wahlfrei sie neue Möglichkeit findet.  
Keine Frau muss sich dafür schämen,  
Dass sie alte Einflüsterung überwindet.

Wenn viele Schmerz als Norm ansehen,  
Wird Schmerzgeburt längst nicht normal.  
Halte dich an die, die Neue Wege gehen,  
Wege ins Leben ohne Furcht und Qual.

Löse dich von alter Massensuggestion,  
Gebären sei mit Schmerzstrafe verbunden.  
Solch ein Denken wird solange zur Fron,  
Bis wir innere Freiheit wiedergefunden.

Hinterfrage Menschwerden durch Qual.  
Muss Sein sein in Spannung und Angst?  
Als Frau hier hast meist du freie Wahl,  
Endlich loszulassen, woran du krankst.

Lass los, was dich bedrückt und beengt.  
Löse dich von engen Glaubenssätzen.  
Wer schmerzduldend ins Leben drängt,  
Muss nicht sich noch andere verletzen.

Wer sich gern freut, gönnt Freude allen.  
Wer sich oft grämt, ist sicher im Gram.  
Sollte schmerzarme Leichtigkeit gefallen,  
Hör nicht auf die mit Schuld und Scham.

Wenn Frauen schmerzduldend gebären,  
Zur-Welt-Kommen nicht Freude verdirbt,  
Müssen wir gegebene Religion verehren,  
Wo Mensch der Erbsünde wegen stirbt?

Oder gelangen wir zu einem Verständnis  
Von Leben als Chance, Privileg und Gabe.  
Hat es mit Wehen schlichte Bewandnis,  
Dass als Frau ich mich auszudrücken habe?

---

### **Klinik und Kaiser-Schnitt**

Jede Geburt ist ein Leibseelenereignis.  
Ein beseelter Kinderleib will ans Licht.  
Mutter-Kind-Leib war ein Ganzes, bis  
Diese Leibeinheit endgültig zerbricht.

Beim Zerschneiden entstehen Scherben.  
Freiheit man oft mit Schmerzen erwirbt.  
Alte Ordnungen müssen meist sterben,  
Auf dass unsere Leibseele nicht stirbt.

Weiß Mutter-Kind-System nicht weiter,  
Vor allem, da Seele von Leib entfernt,  
Ist das die Stunde der Profi-Begleiter,  
Falls sie ihr Hand-Seelen-Werk gelernt.

Wehentropf, Damm- und Kaiserschnitt:  
Ärzte sind unentbehrlich, lebenswichtig.  
Wer gebärend die Kompetenz bestritt,  
Von der sagte man: Die tickt nicht richtig.

Nicht Ärzte heilen. Es heilt uns Natur,  
Da wir in uns, um uns im Einklang sind.  
Medizin-Technik: von Harmonie keine Spur:  
Geburt eher Kampf mit Mutter und Kind.

Programmierte Geburt mit Wehen-Tropf.  
Mehr als fünf Stunden darf nichts dauern.  
Geburtsverwaltung schlägt uns vor Kopf.  
Im Ökonomiezwang viele Gefahren lauern.

Wo Kliniken zu Fabriken verkommen,  
Geburtsvorgang ökonomisch genormt,  
Wird Frauen die Intuition abgenommen,  
Wird Leibgefühl standardisiert überformt.

Bringt Kaiserschnitt mehr, wird geschnitten,  
Geburtsprozess entsprechend arrangiert,  
Wird Frauen eingeredet, sie hätten gelitten  
Oder etwas Schlimmeres wäre passiert.

Viele, die es scheinbar gut mit uns meinen,  
Viele hilflose Helfer, die an Hilfe verdienen.  
Sinnvolle Hilfe wird doch keiner verneinen.  
Dienstleuten heißt, Müttern zu dienen.

Der dient nicht, der Mütter entmündigt,  
Sich besserwischerisch über sie stellt.  
Solch Dienstleistenden wird gekündigt.  
Oft gibt es Alternativen auf dieser Welt.

Sucht Ärzte und Hebammen, die nützen.  
Eure Leibhoheit durchweg respektieren.  
Euch wie Kind liebevoll unterstützen,  
Keinen Machtkampf gegen euch führen.

Auch wenn es Zivilisation nicht steht,  
Wo wir Diktat von Zeit-Geld unterstellt,  
Warten, Geduld entfalten ihre Qualität,  
Willst du eintreten in natürliche Welt.

Vergiss Hektik, Zeitfenster und Termine.  
Naturrhythmen sind langsam und stetig.  
Nicht nur mir es als Unsinn erschiene,  
Zöge ich Halm, dessen Samen gesät ich.

Sei mutig, zu deinen Rhythmen zu stehen,  
Dich für deine Bedürfnisse einzusetzen.  
Wenn wir nichts spüren, uns übergehen,  
Wie leicht können wir uns dabei verletzen.

Wird es schwer, tut zu sich zu stehen gut.  
Gut, da zu sein, wenn wir uns brauchen.  
Zu sich zu stehen, braucht Kraft und Mut.  
Übergriffe zurückweisen kann schlauchen.

Kinder werden aktiv zur Welt gebracht.  
Geburt ist statt Schlacht ein Freuden-Fest.  
Beschränkt ist Ärzte und Hebammen Macht.  
Frau nur bei Gefahr noch eingreifen lässt.

---

## Ungeborene

---

*Nach einem Artikel von Barbara Duden: „Die Ungeborenen – Vom Untergang der Geburt im späten 20. Jahrhundert“ in Barbara Duden / Jürgen Schlumbohm / Patrice Veit (Hgg.): „Geschichte des Ungeborenen – Zur Erfahrungs- und Wissenschaftsgeschichte der Schwangerschaft“ (2002), entstand 2012 dieses eher düstere, aber durchaus eine Mainstream-Realität beschreibende Gedicht.  
Ein Grund mehr für mich, offenen Auges, warmherzig und frohgemut gegen den Mahlstrom des Mainstreams anzuschwimmen.*

Nur die Menschenkinder werden geboren.  
Geburt ist Anfang im mitmenschlichen Sein.  
Durch Geburtsritual wird Sinn beschworen.  
Doch lädt Ritual zur Mitmenschlichkeit ein?

Traditionelle Geburt: Ritual unter Frauen,  
Verankert in der weiblichen Kollektivkultur.  
Frauen, die sich und dem Leibe vertrauen.  
Geburt als Neubeginn der Menschnatur.

Zartes Geschöpf erblickt das Lebenslicht  
Aus dem Wechselspiel von Mutter und Kind.  
Psycho-biologisches Wunder. Weniger nicht.  
Mit neuer Leibseele zusammen wir sind.

Nur ein halbes Jahrhundert zuvor kamen  
Fast alle Kinder bei uns dadurch zur Welt,  
Dass Frauen zu Haus sich Auszeit nahmen,  
Wo Gebärender eine Gehilfin beiseitegestellt.

Geburtshilfe zwischen Warten und Handeln,  
Dabei der Gefahren sich durchaus bewusst.  
Leibesurkräfte lebensfördernd sich wandeln,  
Bis das Kind lag auf sicherer Mutterbrust.

Geburtshelfer einst Menschen, die erfahren,  
Mutter und Kind benötigte Zeit zu geben,  
Sich bereit hielten nur für akute Gefahren,  
Selbstbestimmung achtend wie das Leben.

Liturgie des Gebärens von Frau bestimmt,  
Die sich mutig dem Leibschicksal stellt.  
Vorsorgeprozedur nicht Gefahren nimmt.  
Gefahr ist Teil unseres Seins auf der Welt.

Für die Frau war normal, dass sie gebäre  
Im Nahraum von Haus und Nachbarschaft.  
Niederkunft in weiblich begrenzter Sphäre  
Gab ihnen Gebärmutter und Durchhaltekraft.

An Niederkunftsanfang standen Wehen.  
Mitfühlend stand erfahrene Frau beiseite.  
Soziales und fleischliches Geschehen,  
In dem sich das Kind ins Leben befreite.

Gebären war zwischenmenschlicher Akt.  
Aus Intimität der Frauen trat Kind hervor.  
Menschwerdung, intim, schmierig, nackt.  
Bis sich dies Ritual in der Moderne verlor.

Mutter und Kind waren Leib-Subjekte,  
Bis Männer den Geburtsvorgang prägten.  
Gebärneid wohl in ihren Hirnen steckte,  
Als sie Frauen Technikfesseln anlegten.

Natürliche Geburt an Bedeutung verliert.  
Geburten erfolgen kaum noch zu Haus.  
Medikalisiert, hospitalisiert und technisiert  
Stirbt Gebären, wie wir es kannten, aus.

Zwangs-Rituale rund um das Gebären,  
Von männlichen Geburtshelfern erdacht,  
Frauen die Selbstbestimmung verwehren.  
Vorsorgeideologie hat Bestimmermacht.

Im Krankenhaus medizinische Prozeduren.  
Jede soll irgendein Geburtsrisiko mindern.  
Betriebswirtschaftslehre und tickende Uhren  
Geburt als Ritual unter Frauen verhindern.

Wirkung solcher Prozeduren ist enorm,  
Doch nicht auf Minderung der Gefahren,  
Schaffen jedoch neue Glaubensform,  
Dass Frauen ohne die schutzlos waren.

Vorschriften, Angstmacherei und Mythen  
Von Überlegenheit technischer Medizin,  
Wollen Frauen Scheinsicherheit bieten,  
Entscheidungen zum Gebären entzieh'n.

Was einst ein Vorgang sozialer Kultur,  
Der geprägt war von Frauensolidarität,  
Verkommt zu Standardvorsorgeprozedur,  
In deren Mittelpunkt der Mediziner steht.

Medizin versucht, Monopol zu erringen,  
Hausgeburt, Geburtshaus auszuschalten,  
Gebärende ins Krankenhaus zu zwingen,  
Frauen zu gängeln, Babys zu verwalten.

Nicht mehr die Mutter Geburt durchführt.  
Sie ergibt sich technischen Interventionen.  
Kind wird durch Dienstleistung produziert.  
Das muss sich fürs Krankenhaus lohnen.

Ein vorgeburtliches Verwaltungsobjekt  
Beginnt mit Nach-Gebär-Mutter-Episode,  
Als Kassenpatientin in Konzepte gesteckt,  
Je nach herrschender Fortschrittsmode.

Programmprozedur am Körper der Frau  
Brachte neue Betreuungseinheit hervor.  
Kinder-Patienten-Karte belegt genau:  
Wie sorgt Mutter nach? Wie sorgte sie vor?

Geburt ist nicht mehr sozialer Neubeginn,  
Nur kritischer Punkt im Wachstumsverlauf.  
Geburt verliert seinen prägenden Sinn.  
Wichtiger ist, welcher Kinderwagen ich kauf.

Viele Geburtsmediziner suchen gezielt  
Nach Testergebnis bei Schwangeren,  
Das bei Komplikation eine Rolle spielt,  
Was als neues Risiko sie anprangern.

Risiko: prozedur-zeugendes Zauberwort,  
Gefahrwahrscheinlichkeit abzuwenden.  
Jede Prozedur nimmt Frau Freiheit fort,  
Bis Geburten auf Operationstisch enden.

Jede neue Prozedur rund ums Gebären  
Verändert das Ritual für Mutter und Kind.  
Können sie sich nicht dagegen wehren,  
Nur Objekte im Geburtsvorgang sie sind.

Versteckte Rituale entfalten große Macht,  
Dass sich Frauen kaum noch empören,  
Medizinpropaganda sie dazu gebracht,  
Dass sie nicht länger in Kliniken stören.

Entwurzelt, von Leiblichkeit getrennt, geht  
Wissen vom Gebärenkönnen verloren.  
Frau sich nicht mehr als Subjekt versteht.  
Kinder werden rausgeholt, nicht geboren.

Geburt ist heute ein rituelles Geflecht,  
In dem sich Frauen zumeist verfangen.  
Keine Mutter ihr Kind gefährden möchte.  
Macht sie nicht mit, muss sie bangen.

Geburts-Zeremoniell im Krankenhaus,  
Beginnt mit der Einleitung der Wehen.  
Bis siebzehn Uhr ist Kind dann raus,  
Mediziner können nach Hause gehen.

Was jedoch geht mitmenschlich vor,  
Da Schwangerschaft derart beendet.  
Wenn Frau ihre Leibhaftigkeit verlor,  
Geburt zu Verwaltungsakt gewendet?

Arbeitszeit-garantierende Neuerung  
Von beredten Ärzten schöngeredet.  
Glaubt man Fachleute Beteuerung,  
Wird medizingläubig man verblödet.

Geburt einleitend wird jäh beendet,  
Was natürlicher Vorgang gewesen.  
Wochentag bis siebzehn Uhr verwendet,  
Um Kind aus Mutter heraus zu lösen.

Dem folgt Verkürzung der Wehendauer.  
Binnen fünf Stunden hat es durch zu sein.  
Der Verwaltungschef liegt auf der Lauer.  
Die nächsten müssen in den Kreißsaal rein.

Stechuhr und Kontraktionen des Uterus,  
Werden weitestgehend synchronisiert:  
Ab fünfzehn Uhr etwas passieren muss,  
Sonst wird ein Kaiserschnitt durchgeführt.

Wehenbeschleunigung verstärkt Druck,  
Der schwer auf Austrittsöffnung lastet.  
Ein Dammschnitt muss her, ruck zuck,  
Eh noch der Kopf des Babys ertastet.

Was bewirkt der routinemäßige Schnitt?  
Jeder Eingriff zerstört das Leibvertrauen.  
Mutter gebiert nicht, macht nur noch mit.  
Nur nicht auf eigene Leibstärke bauen.

Starke Wehe erzeugt starken Schmerz.  
Warum dann nicht Betäubungsmittel?  
Geben sie mir was! Haben sie ein Herz!  
Wie hilfreich doch die Leute im Kittel.

Wer betäubt wird, wird dadurch taub,  
Kann nicht mehr leibbewusst agieren.  
Prozedur sagt: Initiative ich dir raub.  
Ohne dich kann kein Elend passieren.

Mutter ist nur Störfaktor beim Gebären.  
Wer stört, wird einfach ausgeschaltet.  
Wer betäubt ist, kann sich nicht wehren.  
Wehrlose werden leichter verwaltet.

Gut, dass bei Baby Herz kontrolliert.  
Man sieht auf Monitor, wie es schlägt.  
Sicherheit, dass ihm so nicht passiert,  
Weil es am Kopf die Elektrode trägt.

Wenn ich schon nichts mehr fühle,  
Kann ich wenigstens noch was sehen.  
Das ist wie bei einem Computerspiele.  
Virtuell wird das Lebensgeschehen.

Dass Mutter und Kind nicht unnötig litt,  
Das Fußballspiel beginnt um sieben,  
Machen wir lieber den Kaiserschnitt,  
Was anderes sei nicht übriggeblieben.

Außerdem bringt Kaiserschnitt mehr Geld.  
Schließlich arbeite ich hier nicht für lau.  
Kind kommt viel schneller auf die Welt.  
Unbeschädigt der Liebeskanal der Frau.

Bluttest, dreimal Ultraschall, Mutterpass.  
Gefahr erkannt suggeriert, dass gebannt.  
Ist die Mutter noch Wer oder mehr Was,  
Gibt sie Geburtsmedizin sich in die Hand?

Mit jeder risiko-orientierten Zeremonie  
Wird Gebärender das Urteil verkündigt:  
Ohne Medizintechnik schaffst du es nie.  
Wer es dennoch wagt, sich versündigt.

Es wird Zeit, dass Frauen einsehen:  
Geburt ist das, was nicht mehr gelingt.  
Lebenskrise kann Frau nur überstehen,  
Wenn sie sich zur Willfährigkeit zwingt.

Rituelles Tun, um Mensch zu werden,  
Ersetzt durch biotechnisches Konzept.  
Gebärende verfolgt von Drohgebärden.  
Frauenseele die Last mit sich schleppt.

Risikoszenario wird heraufbeschworen.  
Auf Natur und Hebammen: kein Verlass.  
Vertrauen in die Leibnatur geht verloren.  
An Stelle der Liebe zum Leib tritt Hass.

Menschen, ungestillt und ungeboren,  
Bevölkern industrielle Verwaltungswelt.  
Technikwunder wurden beschworen.  
Natürliches Hiersein ward eingestellt.

---

### **Bindung und Leiblichkeit**

Wenn wir Mensch biologisch betrachten,  
Gefahr, dass wir nur dinglich ihn sehen,  
Wechselspiel mit Psyche kaum achten.  
Wandelhoffnung kann leicht vergehen.

Wie Mensch denkt, fühlt, sich bewegt.  
Stehe geschrieben im Code der Gene.  
Alles sei schon weitgehend festgelegt:  
Auf der Bühne des Lebens jede Szene.

Durch Gene bedingt wurde viel erklärt,  
Was man sonst nicht zu klären verstand.  
Psycho-soziale Faktoren so abgewehrt,  
Lagen sie noch so klar auf der Hand.

Wer von Personen abstammt, die dumm,  
Für den reichen neun Jahre Hauptschule.  
Für Mittelschicht haben wir Gymnasium.  
Nur nichts ändern, nur keine Bambule.

Im Bildungswesen ist Erde noch Scheibe.  
Wissenschaftsstand wird meist ignoriert.  
Wer benachteiligt geboren ist, so bleibe.  
Dafür wird der Bildungsprozess inszeniert.

Wir sind zwar aus Genen konstruiert.  
Doch bilden sie Raum für Möglichkeit.  
Was aber mit Genen wirklich passiert,  
Wird erst festgezurrert zur Lebenszeit.



Reiche Genausstattung ist uns zu eigen.  
Was verwirklicht wird, hängt davon ab,  
Was unsere Bezugspersonen uns zeigen.  
Ein Glück, dass liebende Eltern ich hab'.

Welche Bindungsqualität sich entfaltet,  
Ob das Bindungsgefühl froh und stabil,  
Wird im Beziehungskontext gestaltet.  
Gene bleiben weitgehend aus dem Spiel.

Ob Kind sicher oder unsicher gebunden,  
Wirkt sich aus bis tief in den Leib hinein.  
Herzrhythmusstörung wird gefunden.  
Unsicher stellt sich Schlaflosigkeit ein.

Unsicheres Kind Wachstum verweigert.  
Wachstumshormon wird oft reduziert.  
Stresshormonproduktion ist gesteigert,  
Was zu überschießenden Aktionen führt.

Wenn Kind nicht weiß, wohin mit Frust,  
Da einfühlsame Resonanz nicht erfahren,  
Wächst Haltlosigkeit durch Kontaktverlust,  
Kann es innere Mitte nicht mehr wahren.

Mieser Stress zusammen mit Hormon,  
Ausgeschüttet, wenn Kinder oft getrennt,  
Beschränkt deren soziale Koordination.  
Solch Kind sich in Aggression verrennt.

Babys Körperkontakt: Überlebenswichtig.  
Er regt Produktion von Gehirnopiaten an.  
Zeigt man Kind umfassend: Du bist richtig,  
So in Sicherheit es sich beruhigen kann.

Es ist dramatisch und zugleich schlicht,  
Was die Wissenschaft herausgefunden:  
Kinder entwickeln geringeres Hirngewicht,  
Da sie misshandelt, miserabel gebunden.

Stellt Körperkontakt keine Opiate bereit,  
Muss Mensch Opiate anders ergattern.  
Unsicher Gebundene in ihrer Jugendzeit  
In die Fänge der Opiat-Dealer sie flattern.

Die Kinder, die meist sicher gebunden,  
Die von feinfühligem Personen begleitet,  
Zählen weit häufiger zu den Gesunden,  
Weil ihr Leben kaum Ungemach bereitet.

### **Frühkindliche Bildung**

---

Überall auf der Welt gilt gleiches Lied:  
Humanität der Menschheit stagniert,  
Solange man Kinder nicht einbezieht,  
Sie nicht als vollwertige Wesen führt.

Frauen im Westen werden inzwischen  
Als vollständige Menschen angesehen.  
Doch was, schaut ohne Augenwischen,  
Ist bisher mit den Kindern geschehen?

Wird Kind, das zur Welt gekommen,  
Als gleichwertiger Mensch betrachtet?  
Wird diese Person ernst genommen?  
Wird ihre Menschenwürde geachtet?

Nur wenige Jahrzehnte ist es her,  
Als noch gestillt im Vierstundentakt.  
Kaum jemand setzte sich zur Wehr.  
Schreien weitet Lunge. Wie vertrackt.

Qualität der Gesellschaft ist erkennbar  
Daran, wie sie mit Schwachen umgeht.  
Sozialität der Einzelnen ist benennbar,  
Ob wer auf Einfühlung sich versteht.

Wer nicht reden kann, ist angewiesen  
Darauf, dass Menschen ihn erspüren,  
Um, achtsam begleitet von diesen,  
Sich selbst ins Leben einzuführen.

Begleiten: kein Recht zu bestimmen.  
Unterstützen heißt: Freiheit geben.  
Man muss die Kinder nicht trimmen.  
Lehrmeister ist ihnen das Leben.

Bildung ist ein Prozess von innen.  
So kann man nur selbst sich bilden,  
Muss auf Eigensinn sich besinnen,  
Erlebt nur in subjektiven Gefilden.

Letztlich ist jeder auf sich gestellt,  
Will er Denken, Fühlen und Handeln  
In Einklang bringen in seiner Welt,  
In wertvolles Hiersein verwandeln.

Zu sich und zur Mitwelt kann jeder  
Immer nur selbst Zugang finden.  
Doch Selbstfindung fällt leichter,  
Konnte Kind sich sicher verbinden.

Spürt Kind: Ich bin hier willkommen,  
Bekomme, was ich für mich brauche,  
Initiative wird mir nicht genommen,  
Da ich probend ins Leben tauche?

Oder spürt es: Ich muss mich fügen,  
Was ich brauche, scheint nicht wichtig,  
Ich muss fremdem Normen genügen,  
Sonst erlebe ich mich nicht als richtig?

Wird unser Wesen niedergeknüppelt  
Oder einfach schlichtweg ignoriert?  
Bereitschaft zur Bildung verkrüppelt,  
Wenn die Erprobungslust frustriert.

Resonanzlos unsere Freude verebbt,  
Das Selbstsein wird nicht mehr gelebt.  
Man sich eher durchs Leben schleppt,  
Mit der Norm des Normalen verwebt.

Eigenes wird durch Fremdes ersetzt,  
Das Selbst kommt nicht mehr vor,  
Durch Anpassungszwänge verletzt,  
Singt mit man im Mainstream-Chor.

Sinn und Spannung im Leben fehlt,  
Anfällig für Lebensersatzkonsum,  
Wird statt Liebe zu kaufen gewählt,  
Sucht süchtig man Macht und Ruhm.

## **Bindungsstörungen**

---

Kinder mit Störungen im Bindungsverhalten,  
Was mehr ist als nur Bindungsunsicherheit,  
Beziehung zu anderen besonders gestalten,  
Und das durchweg stabil über längere Zeit.

### **Keine Anzeichen von Bindungsverhalten**

---

Es gibt Kinder, die zeigen überhaupt nicht an,  
Bindung zu brauchen, Zuwendung zu wollen.  
Man schwer zu ihnen Kontakt kriegen kann.  
Es scheint, als wenn sie Menschen grollen.

Heimkinder sind davon besonders betroffen  
Und die, die oft Beziehungs-Abbruch erlebt.  
Für Bindungen sind sie kaum noch offen,  
Da Angst vor Trennung in ihnen schwebt.

Sie erinnern an Autisten, sind jedoch keine,  
Entwickeln sich in vielen Bereichen normal,  
Sind nur in und um sich schrecklich alleine,  
Da Bindung verbunden mit Angst und Qual.

Sind nicht, nicht einmal unsicher gebunden.  
Es gibt für sie keine sichere Bindungsperson.  
Heimat ging verloren, ward nimmer gefunden.  
Nähe und Bindung scheinen sie zu bedroh'n.

### **Undifferenziertes Bindungsverhalten**

---

Diese Kinder sind freundlich zu allen Personen,  
Machen bei Kontaktsuche kaum Unterschied.  
Zurückhaltung scheint sich da nicht zu lohnen.  
Es sie gleich zu Bekannten wie Fremden zieht.

Soziale Promiskuität, ihre Kontaktbeliebigkeit  
Ist kein Ausdruck von Menschen-Vertrauen.  
Es soll den Schmerz verdecken aus der Zeit,  
Als Kind konnte sichere Bindung nicht bauen.

Die Kinder sind meist vernachlässigt worden.  
Lebten oft bei Pflegeeltern und in Heimen,  
Lebten wie streunende Hunde in Horden.  
Bindungssicherheit konnte so nicht keimen.

### **Unfallrisikotypen**

---

Diese Kinder gefährden, verletzen sich oft,  
Denn sie gehen meist zu große Risiken ein.  
Vergeblich haben sie sichere Bindung erhofft.  
Gefahr droht ihnen durch Unverbundensein.

Sie haben nicht gelernt, sich rückzuversichern,  
Wenn sie mutig auf Erkundungsreise gehen,  
Sie erkennen nicht: „Wovon halt ich mich fern?“,  
Weil sie nicht zu ihrer Bezugsperson sehen.

Sie entwickelten kein Bewusstsein für Risiken,  
Weil keiner sie sicher erkundend begleitete.  
Unfall und Verletzung sind miese Folge, wenn  
Uns keiner zur Mitwelterforschung anleitete.

### **Übersteigertes Bindungsverhalten**

---

Diese Kinder sind nur bei ständiger Nähe  
Der Bezugsperson ruhig, ausgeglichen.  
Sie weinen, toben, sind ängstlich, wehe,  
Die Person ist von ihrer Seite gewichen.

Oft sind die Kinder von ängstlichen Müttern,  
Die unter extremen Verlustängsten leiden,  
Durch Trennungen schwer zu erschüttern,  
Sich darum für Kinderkriegen entscheiden.

Kinder unbewusst benutzt als Basis für Nähe,  
Missbraucht als Hort für seelische Stabilität,  
Kind spürt: Ich diesen Druck nur überstehe,  
Durch übertriebene stete Bezugsloyalität.

Teils geht Verlustangst der Mütter so weit,  
Dass sie Existenz ihrer Kinder gefährden,  
Unfall hilft ihnen und Kinderkrankheit,  
Um ab dann stets gebraucht zu werden.

---

### **Gehemmttes Bindungsverhalten**

Es gibt Familien, in denen Gewalt regiert,  
Wo Drohen und Schlagen den Alltag prägen.  
Gewalterleben bei Kindern oft dazu führt,  
Sich überangepasstes Verhalten zuzulegen.

Der Gehorsame, Unterwürfige und Brave,  
Der willfährig-nützliche Befehlsempfänger,  
Entgeht damit eher Gewalttat und Strafe,  
Lebt zwar wenig selbst, dafür aber länger.

In ihm jedoch brodelt erfahrene Gewalt.  
Gewalttätige ihm als ein Vorbild dienen.  
Bist du schwächer als ich, mach ich dich kalt.  
Leben fährt auf sehr gefährlichen Schienen.

---

### **Aggressives Bindungsverhalten**

Wer als Kind im Klima von Kampf aufgezogen  
Und derart Nähewünsche unbeachtet blieben,  
Dessen Annäherungsmuster wird verbogen,  
Wird eher um Nähe kämpfen, statt zu lieben.

Diese Kinder gestalten ihr Bindungsbeziehen  
Durch sprachliche und körperliche Aggression.  
Wollen so erneuter Enttäuschung entfliehen.  
Doch Kampf führt kaum zu ersehntem Lohn.

Im Kampf ist die Liebe schwer zu erkennen.  
Auf die tiefe Sehnsucht wird nicht reagiert.  
Eher Ablehnung die Kinder erfahren können.  
Beizeiten werden einsam sie, weil oft frustriert.

---

### **Bindungsverhalten mit Rollenumkehrung**

Kind, durch Scheidung und Selbstmord bedroht,  
Oft in Gefahr, ihre Bezugsperson zu verlieren,  
Beginnt, getrieben von seelisch-sozialer Not  
Sich wie ein sorgender Elternteil aufzuführen.

Kind glaubt, es könne Bindung sicher gestalten,  
In dem es die Eltern umsorgt und kontrolliert.  
Doch die Umkehrung im Bindungs-Verhalten  
Kaum zum Aufbau ersehnter Bindung führt.

Stattdessen entsteht chronische Überforderung.  
Kind lebt nur für andere, lebt nicht mehr für sich.  
Kind wird innerlich alt, obwohl äußerlich jung.  
Die Seele erstirbt, lässt man lang sich im Stich.

---

### **Bindungsstörung mit Suchtverhalten**

Wenn Bezugsperson Kindsignale verwechselt,  
Näheverlangen zum Beispiel als Hunger deutet,  
Kind sich Ersatzbefriedigungswelt drechselt,  
In der bei Nähewunsch Hungerglocke läutet.

Egal, ob nun Esssucht, Alkohol oder Zigaretten,  
Suchtmuster wird genutzt als Kontaktersatz.  
Lunge verkrebst und Körperzellen verfetten,  
Hat feinfühlig Kontakt in Kindheit nicht Platz.

Ein Echtbedürfnis wird nicht als solches erkannt,  
Wird nicht befriedigt, sondern nur kompensiert.  
Sucht hat diese Menschen fest in ihrer Hand.  
Ersatzbefriedigung nicht zu Zufriedenheit führt.

---

### **Bindungsstörung mit Wachstumsverzögerung**

Körperwachstum unbewusst verzögern kann,  
Wer emotional und körperlich verwahrlost ist.  
Bezugsperson schaut nicht Bedürfnisse an.  
Zu wachsen lohnt nicht, weil das Dasein zu trist.

Es gibt Eltern, die können körperlich pflegen,  
Doch sind sie in den Gefühlen total distanziert,  
Kaum Intimitätsimpulse sich in ihnen regen,  
Wodurch ein Kind alle Lust am Werden verliert.

Wir Menschen sind eben Beziehungswesen.  
Wir brauchen die Nähe und Seelenresonanz.  
Ohne Mitgefühl können wir niemals genesen.  
Ohne Vertrautheit werden niemals wir ganz.

---

### **Ess-, Schrei- und Schlafstörungen**

Ist Hauptbezugsperson emotional überfordert,  
Um die Geburt herum etwa psychisch krank,  
Wird nicht rechtzeitig Unterstützung geordert,  
Leert er sich recht rasch, unser Kräftetank.

Das Kind ist da und ich brauch Zeit für mich,  
Ich fühle mich innerlich vollkommen zerrissen.  
Das Kind schreit. Zugleich weint mein Ich.  
Restkraft wird im Widerstreit verschlissen.

Gleichzeitig verfügbar, zieh ich mich zurück.  
Das Kind spürt die Ambivalenz ganz genau.  
Ich auf all seine Überlebensknöpfe drück.  
Kind reagiert auf mich, bedürftig und schlau.

Kind ist geängstigt durch dies Hin und Her.  
Irritiert durch Verhaltensunvorhersehbarkeit.  
Es spürt Zerreißspannung der Mutter sehr.  
Mutters Störung macht sich im Körper breit.

Die Mutter muss ihr Weinen wieder hören,  
Sich mit Lebensfreude neu zu verbinden,  
Mit Zwiespalt ihr Kind nicht zu verstören,  
Gelassene Bindungssicherheit zu finden.

---

### **Wie Eltern und Kinder hilfreich begleiten?**

Suchen Erwachsene Hilfe auf, sind sie in Not,  
Zu viel Stress ihre Bindungsmuster aktiviert.  
Fühlen sich ängstlich, wie als Kinder bedroht.  
Erhoffen, dass Begleitende ihr Sehnen kapiert.

Sie brauchen Bindungsperson, die so vermisst,  
Wodurch sich Bindungsunsicherheit eingestellt.  
Brauchen Person, die stark, weise und gütig ist,  
Sich zeitweilig verlässlich ihnen zur Seite stellt.

Wird Bindung in Begleitung hinreichend stabil,  
Heißt es da: Ins Leben hinaus und explorieren.  
Eine lebendige Beziehung ist Entwicklungsziel,  
Um Leben in liebender Gemeinschaft zu führen.

Eltern gilt es, durch Begleitung so zu stärken,  
Dass sie für Kinder sichere Bindung werden.  
Dass sie stark sind und klug und merken,  
Wann sie Bindung fördern oder gefährden.

Eltern als sichere Basis ermutigen das Kind,  
Seine Innen- und Mitwelt freudig zu erkunden.  
Sie zeigen ihm, dass sie frei gebend sind,  
Um Neues aufzunehmen, Altes abzurunden.

Sie begleiten das Kind ins Mitweltabenteuer,  
Ermuntern zu erforschen, stehen ihm zur Seite,  
Schützen es, wenn ihm was nicht geheuer,  
Stellen auch Fragen: verständliche, gescheite.

Eltern als sicherer Hafen beschützen das Kind,  
Heißen es willkommen, wenn es wiederkehrt.  
Lassen es spüren, dass sie gern nah ihm sind,  
Es Trost und Einordnung der Gefühle erfährt.

Alte Gefühle aus kindlicher Bindungserfahrung,  
Werden bei zu viel Stress nach oben gespült.  
Vermeidende setzen auf Haltunbewahrung.  
So wird alles versachlicht, nichts mehr gefühlt.

Wer Gefühlsvermeidung als Kind gut eingeübt,  
Wird sich kaum in Beratungssituation begeben.  
Schmerz, nicht wahrgenommen, es nicht gibt.  
Man kommt irgendwie allein klar im Leben.

Anfang ist schwer, denn sie sehen nicht ein,  
Dass Hilfeersuchen ihnen was bringen kann.  
Wie kann Hilfsangebot für mich nützlich sein?  
Ich bleibe allein, sieht man Schwäche mir an.

Den Vermeidenden fehlt Zugang zum Gefühl  
Und damit an Mitgefühl für umgebende Welt.  
Bei Übertreibenden ist zu viel Gefühl im Spiel.  
Über Gefühle klar sprechen ist ihnen verstellt.

Die einen, vermeidend, machen auf rational.  
Statt in sich zu spüren wird lieber analysiert.  
Den anderen ist Rationalität dann meist egal,  
Wenn sie nicht zu benötigter Nähe sie führt.

Zwiespältig Gebundene ins Drama entfliehen.  
Was an Kompetenz erworben: ausgeblendet.  
Ratgebende durch Schwäche an sich ziehen.  
Was erstarken lässt, erleben sie als beendet.

Meist kommen Desorgansierte in Therapie,  
Die Selbstwirksamkeit als Kind nie erfahren.  
Nur mit klaren Angeboten erreicht man sie,  
Mit Transparenz heilen Misstrauensspuren.

Von Begleitenden wird Ähnliches erwartet,  
Was ratsuchende Person von Eltern gewollt,  
Wenn durch Stress Bindungsmotor gestartet.  
Gut, wenn Begleitende dem Beachtung zollt.

Begleitende beeltern Klienten, wenn nötig,  
Doch ohne sie dabei zu Kindern zu machen.  
Zwar werden sie als Bindungsmodelle tätig,  
Jedoch ohne Zwang und Erziehungssachen.

Umso besser ist, je früher herausgefunden,  
Welche Bindungsmuster Ratsuchende erlebt.  
Es lässt sich viel leichter seelisch gesunden,  
Wenn man nicht mehr so im Nebel schwebt.

Sichere Bindung wurde zumeist nicht erlernt.  
Darum muss Begleiter verlässliche Basis sein,  
Die versteht, ermutigt, führt, sich nicht entfernt.  
Deutlich auffordert: Ich bin da. Lass dich ein!

Begleitende werden so zum sicheren Hafen.  
Neue Bindungserfahrungen werden möglich.  
Geduld und Klarheit statt Chaos und Strafen.  
So wird Bindungssystem wieder beweglich.

Gefühle werden endlich offen betrachtet,  
Gefühltes und Gedachtes synchronisiert.  
Wirkungen des Handelns werden beachtet:  
Was dabei zu Vor- oder Nachteilen führt.

Erwachsene werden nicht für dumm erklärt.  
Wer nie eine Geige hatte, kann nicht spielen.  
Manch Mensch in Beratung erstmalig erfährt:  
Dies ist in der Situation womöglich zu fühlen.

Wenn Gefühlsorganisation bisher so war,  
Dass Gefühl von Bedürftigkeit ausgeblendet,  
Sind Erfahrungen im Umgang damit sehr rar.  
In sicherer Bindung wird dies neu gewendet.

Ratsuchende lernt mit Distanz zu schauen:  
Hier brauche ich Hilfe, fühl ich mich allein.  
Lernt schrittweise, den Gefühlen zu trauen,  
Um irgendwann wieder ganz selbst zu sein.

Ratsuchende lernt, Gefühle anzusprechen,  
Trauer, Ärger, Angst, Wut zu unterscheiden,  
Lernt, den Kontakt nicht mehr abubrechen,  
Beginnt eine Phase von Sorgen und Leiden.

Je mehr man lernt, Gefühle auszudrücken  
Und damit in echten Austausch zu gehen,  
Je mehr wird Einfühlung in andere glücken,  
Je mehr wächst unter uns echtes Verstehen.

Indem man Gespräche über Gefühle führt  
Und miteinander deren Bedeutungen klärt,  
Desto mehr werden sie ins Leben integriert,  
Desto weniger wird Lebendigkeit abgewehrt.

Ratsuchende lernt, die aktuellen Situationen,  
Mit Situationen von damals zu vergleichen.  
Was kann sich hier heute für mich lohnen?  
Was konnte ich damals, was heute erreichen?

Was hält mich ab, das zu lassen oder zu tun?  
Was regt mich auf, bringt mich auf Zinne?  
Wieso kann ich bei dem nicht in mir ruh'n?  
Begleitende ermutigt: Schau hin! Halt inne!

Erfahrungen mit neuen Bindungsmodellen,  
Klärung der dabei freiwerdenden Gefühle,  
Können neue Möglichkeitsräume erhellen,  
Befreit aus beschränkend biografischer Mühle.

Für all das, was man von Kindheit an erlebt  
Und was Eltern über die Kindheit erzählt,  
Wird ein neuer Bedeutungskontext gewebt,  
Ratsuchenden befähigend, dass frei er wählt.

Er erfährt, dass erlebte und erzählte Realität  
In manchem nicht recht zusammenpassen.  
Ratsuchender sich und die Eltern versteht,  
Ohne abspaltend sich oder sie zu hassen.

Lebenslügen, die auf Einschränkung basieren,  
Werden im Licht der Selbsterkundung gelöst.  
Mensch lernt, Leben all inklusive zu führen,  
Verbunden, statt dass er in Einsamkeit döst.

Ausgangspunkt: sicheres Bindungserfahren.  
Endpunkt: die eigene Bindungssicherheit.  
Wie wohltuend, wenn in erwachsenen Jahren  
Menschen noch mutig zum Wandel bereit.

## **Begleitende und Ratsuchende**

---

Schwierige Bindungserfahrungen führen  
Zu Mustern, die häufig nicht hilfreich sind.  
Beim Binden, Trennen oder Explorieren  
Behindert Erwachsene das innere Kind.

Innere Kinder haben Angst, sich zu binden.  
Ihre Sehnsucht nach Nähe wurde frustriert.  
Andere sich nicht mutig in Mitwelt einfinden,  
Weil das Kind nicht beachtet, das exploriert.

Während die einen sich nicht binden,  
Können die anderen sich nicht trennen.  
Sie können in sich keine Mitte einfinden,  
Weil sie nicht frei balancieren können.

In neuen, schwierigen Lebenssituationen  
Wird meist alte Bindungserfahrung aktiv.  
Reaktionen seit Kindertagen in uns wohnen  
Als Muster, das oft im Normalalltag schlief.

Wer Rat sucht, ist zumeist voller Sorgen.  
Bewährtes will nicht mehr funktionieren.  
Angst entsteht, schaut man auf morgen.  
Kindheitsnotprogramm ist zu aktivieren.

Die Bindungs- und Erkundungsmuster,  
Die einst in der Kindheit lang eingeübt,  
Meist unbewusst auspacken muss, wer  
Glaubt, dass es etwas zu Ängstigen gibt.

Bindungsaspekt ist im Beratungsbezug  
Zentrale Voraussetzung für Sicherheit.  
Fühlt ein Mensch sich dann sicher genug,  
Ist zur Veränderung er endlich bereit.



Kein Symptom ohne Beziehungsbezug.  
Störung ist verknüpft mit Kontakterleben.  
Symptomkurieren bleibt Selbstbetrug.  
Beziehungssanierung wird Heil ergeben.

Beziehungsklärung macht meist Angst.  
Widerstand dagegen wird oft aktiviert.  
Da du als Ratgeber Klärung verlangst,  
Das nur zu Erfolg bei Sicherheit führt.

### **Kompetenzen der Begleitenden**

---

Wer begleitet, sollte nicht mehr reagieren,  
Sollte frei sein zu Nähe und zu Distanz,  
Sollte anderer Bindungsmuster kapieren,  
Flexibel darauf eingehen wie beim Tanz.

Begleitperson muss verlässliche Basis sein,  
Rat-Suchenden Gefühlssicherheit zu geben.  
Nur wer sich sicher fühlt, lässt sich auch ein,  
Findet den Mut, seinen Schmerz zu erleben.

Wenn Begleitende gefühlseng und starr,  
Wird notwendige Bindung nicht gelingen.  
Erforderlich ist, sich auf Verhalten, bizarr,  
Einführend, rückmeldend einzuschwingen.

Signale für Nähewunsch oder Distanz,  
Sind feinfühlig und prompt zu registrieren.  
Nur wer bindungssicher ist, der kann's.  
Lässt von Kontaktintuition sich führen.

Gelingt diese Feinfühligkeit einmal nicht,  
Ist in der Regel damit noch nichts verloren.  
Man schaut der Unfähigkeit ins Gesicht,  
Und ehrlicher neuer Kontakt ist geboren.

Wird Bindungsbedürfnis nicht erkannt  
Und Erkundungswunsch nicht beachtet,  
Kann sein, dass man sich sauer verrannt,  
Nach Rache gegen Begleitende trachtet.

Dann heißt es, kühlen Kopf zu bewahren,  
Hinter Aggression das Bedürfnis zu sehen,  
Nicht sauer zu werden, auf was erfahren,  
Sich ehrlich zu bemühen um Verstehen.

Das Bindungserleben wird analysiert,  
Wie es im Hier und Jetzt ist geschehen.  
Begleiter mit Ratsuchenden Dialoge führt,  
Um von da aus hinters Erleben zu gehen.

Die Rat suchende Person wird ermutigt,  
Auf wichtige Beziehungen zu schauen.  
Spürt sie nur Traurigkeit, aber Wut nicht,  
Wenn andere ihr die Freude versauen?

Ratsuchende schauen zudem dahinter:  
Was war damals mit Elternkontakten?  
Fühlt es sich an, als wenn ich Kind wär',  
Mit Mustern von damals – vertrackten?

Schmerzliches Beziehungs-Erfahren  
Von damals ist hier nicht angemessen.  
Damals es verfügbare Lösungen waren.  
Heute heißt es sich lösen, vergessen.

---

### **Umgang mit Bindungsvermeidenden**

Vermeidende ziehen sich oft in sich zurück.  
Erstaunlich schon, wenn Rat sie aufsuchen.  
Noch mehr Gefühl zurückhalten, ist ihr Trick.  
Kühl analysieren, statt weinen und fluchen.

Begleitende muss Vorbild für Binden sein,  
Wirkt Rat suchende Person vermeidend.  
Vermeidende lassen nur mühsam sich ein,  
Obwohl unter Bindungs-Mangel leidend.

Angebote von viel emotionaler Nähe  
Werden zumeist als Bedrohung erlebt.  
Da als Begleitende zu nahe ich gehe,  
Trennungs-Schwert über uns schwebt.

---

### **Umgang mit Bindungsverstrickten**

Verstrickte lassen miese Gefühle heraus:  
Je mehr Drama, desto mehr Beachtung.  
Aus Schwierigkeit wird umgehend Graus.  
Und Unachtsamkeit wird zu Verachtung.

Begleitende muss Vorbild für Trennen sein,  
Erscheint Rat suchende Person verstrickt.  
Sie geht gezielt auf Trennungsängste ein,  
Bis irgendwann Mut zum Trennen glückt.

Jeder Schritt in Selbstständigkeit nützt,  
Auch wenn dies an Begleitender erprobt.  
Neugier auf Erkundung wird unterstützt,  
Eigenständigkeit ermutigt, deutlich gelobt.

Schritte zur Trennung unternehmen die,  
Die trennungsängstlich sind und ungeübt.  
Begleitende Person forciert Ablösung nie,  
Weil sie dann keine sichere Basis abgibt.

---

### **Umgang mit Desorganisierten**

Desorganisierte bleiben desorganisiert,  
Solange kein Bindungsmuster gefunden.  
Wenn begleitende Person das kapiert,  
Kann Ratsuchende leichter gesunden.

Als Vorbild für gute Gefühlsorganisation,  
Reagiert man klar auf Kontaktangebot,  
Verzichtet man auf Ironie und auf Hohn,  
Auf alles, was Verständigung bedroht.

Wer lange Zeit desorganisiert gebunden,  
Dem fehlt Erfahrung von Verbindlichkeit.  
Ermutigt wird der: Du kannst gesunden,  
Bist du selbst zu Verbindlichkeit bereit.

Ab dann gilt es, Termine einzuhalten,  
Konkret zu seinen Worten zu stehen,  
Situationen eindeutig mitzugestalten,  
Von Doppeldeutigkeiten abzusehen.

Was ich sage, das meine ich auch.  
Was ich verspreche, das halte ich.  
Ich bin dabei mit Kopf, Herz, Bauch.  
Ich lasse dich nicht mehr im Stich.

# Dritte Geburt: Ich-Bewusstsein, Typen, Individualität

## Vater-Kind-Mutter-Herkunftsdreieck

---

Sozial verwickelt sind wir von Anfang an  
In Dreiecksbeziehung Vater-Mutter-Kind.  
Auf Verwicklung keiner verzichten kann,  
Weil wir Menschen soziale Wesen sind.

Beziehung zu Mutter beginnt im Bauch:  
Liebte sie mich, dieweil ich ausgetragen?  
Liebte mich vielleicht der Erzeuger auch?  
Lag Liebesmangel mir auf dem Magen?

Bei Geburt dann zweiter Kontakt-Versuch:  
Jetzt bin ich da, kaum noch zu übersehen.  
Wurde Beziehung zu Segen oder zu Fluch?  
Durfte ich Wege zu mir selbst hin gehen?

Konnten Eltern mich sehen, wie ich bin?  
Konnten sie meine Besonderheit schätzen?  
Oder brauchten sie mich als Ersatz für Sinn?  
Mussten sie mich verletzt auch verletzen?

Mussten Eltern mit mir was kompensieren?  
Musste ich herhalten als Beziehungskitt?  
Sollte dabei Eigenes jämmerlich frieren?  
Ward vor allem dabei ich für andere fit?

Kann ich mich besser in andere einfühlen?  
Fällt mir, was ich will, zu erkennen schwer?  
Darf ich im Leben die Hauptrolle spielen?  
Bestimme ich oder ist der Regiestuhl leer?

Musste ich als Kind früh vernünftig werden,  
Der Eltern Lebensunfähigkeit auszugleichen?  
Musste ich als Kind Eltern stützen und erden,  
Eltern- und Partnerrolle statt ihrer gestalten?

Wie waren die Eltern auf sich selbst bezogen:  
Mochten sie sich? Konnten sie sich trauen?  
Waren sie ehrlich zu sich oder ward gelogen?  
Konnten sie wohlwollend auf sich schauen?

Konnte Kind von ihnen Selbstliebe lernen:  
Selbstverständlich, organisch, wie nebenher?  
Oder zeigten Eltern eher auf: Wir entfernen  
Uns von dem, was guttut, mehr und mehr?

Wie waren Eltern miteinander verbunden?  
Ließen sie sich genügend Raum zu werden?  
Unterstützten sie sich, seelisch zu gesunden?  
Bewirkten sie eher Gesundheitsgefährden?

Ward Beziehung genossen oder eher erlitten?  
Bestimmte Liebe oder Langeweile Geschehen?  
Haben sie sich, wo es nötig, fair gestritten?  
Oder neigten sie dazu, Konflikt zu umgehen?

Wie kam ich als Kind bei meinen Eltern vor:  
War ich ihnen Partner, Konkurrenz oder Kind?  
Wer von beiden sah mich, lieb mir sein Ohr?  
Wer von ihnen war für mein Fühlen oft blind?

Was habe ich getan, den Eltern zu gefallen?  
Welche Werbung habe ich an Mutter gesandt?  
Wem war ich die oder der Liebste von allen?

Womit hatte ich Vater oder Mutter in der Hand?

Wie habe ich als Kind den Vater umworben?  
Wie war meine Mutter darauf zu sprechen?  
Hat sie eifersüchtig uns die Nähe verdorben?  
Musste Vater sich dafür an Mutter rächen?

Was habe ich von meinem Vater übernommen  
An Selbstkonzept, an Beziehungsverhalten?  
Nützte mir das oder ist das nicht bekommen?  
Was will ich behalten, was selbst gestalten?

Was hat mir Mutter mit auf den Weg gegeben?  
Konnte sie sich selbst wertschätzen und lieben?  
Wusste sie Liebe in ihrer Beziehung zu leben?  
Was nur ist bei mir von ihr hängen geblieben?

---

### Hommage an Hiphop-Kultur

He Alte,  
he Alter  
was weißt  
du denn von  
Hiphopp?  
Ist dein Kopp  
früh vergreist  
oder ist er  
schon  
oder  
noch immer  
tiptopp?

Beginnt  
irgendwann  
bei uns hier  
Verschleiß,  
unser Leben,  
an das wir  
uns kleben,  
zu verrotten?  
Beginnt  
man dann,  
so ein Scheiß,  
danach zu streben,  
Gefühle und  
Wünsche  
zu ertränken,  
zu verschrotten?

Hast du dich  
an all das  
so angepasst,  
dass du  
meist unfroh  
nichts mehr  
wagst,  
du deine Träume  
vergessen hast,  
dass du dich  
nicht mehr  
magst,  
stattdessen,  
wie leer,  
Fremde  
und dich selber  
hasst?

Bist du  
gewalttätig,

missraten,  
missglückt,  
stumpf,  
verroht  
vulgär,  
primitiv?  
Bist du  
erledigt,  
seelisch tot?  
Erstickt  
dein Atem  
im ekligen  
Kleinspießer-  
Mief?

Denkst du  
mit zwanzig  
nur noch dämlich  
an sicheren  
Rentenerwerb  
und dass  
dein Konto  
gedeckt?  
Riecht  
dein Gehirn  
defekt,  
leicht ranzig,  
überdeckt  
von Parfüm -  
männlich  
herb?

Es ist so weit.  
Dir ist  
anzusehen:  
Lieber  
gehst du  
in Restzeit  
Klamotten  
schoppen,  
vergisst  
den Reim,  
zu sprayen,  
beim  
Tanz zu  
hipphoppen.

Oder tobst du  
dich aus  
kopfüber  
beim  
Breakdance?  
Bist weder  
zu Haus,  
auf Couch daheim  
noch im Club,  
wo du  
rumhängst?

Gehst du nachts,  
wenn dunkel,  
Betonwüsten  
veredeln?  
Kannst du  
präzise  
und schnell  
mit diesen  
Sprüh-Dosen

wedeln?

Siehst du  
Dein Leben  
smart  
als Kunst an,  
in dem man  
sein Dasein  
auf seine Art  
hingeben  
kann?

Wir müssen  
doch nicht  
kalte Vorstadt  
hinnehmen.  
Wir sind noch,  
nicht Alte  
nicht satt.  
sind nicht  
die Bequemen,  
die sich  
beschämen  
und lähmen.

Wir wollen  
Einstieg  
ins Glück.  
Es ist nicht mies,  
auf Sicht  
vom Leben  
was haben  
zu wollen  
uns als Zombies  
noch nicht  
lebendig  
begraben  
zu sollen.

Kommt, lasst  
uns das Öde  
in der Welt  
heute  
verrücken,  
verzückt  
tanzend,  
sprayend,  
reimend  
wie blöde,  
Leute,  
Verrücktheit  
ausdrücken?

## Kommunikationstypen als Begrenzung

---

### Fühltyp

---

Die Art, wie wir anfangs Welt erfahren  
Ist sinnlich, ganzheitlich in Bewegung.  
Bewegungserfahrung wir uns bewahren,  
Begleitet Gefühls- und Gedankenregung.

Denken, Fühlen und Tun oder Unterlassen.  
Stets bewegt sich das Innen oder Außen.  
Bewegung erspürend können wir erfassen:  
Will ich lieber gehen oder es aussteh'n?

Spüren, Fühlen, Denken, dann Handeln.  
Wenn das geschieht, sind wir integriert.  
Solange wir uns ganzheitlich wandeln,  
Man sich nicht innen noch außen verliert.

Aus Erfahrung wird Wortschatz geboren.  
Was ist, was uns interessiert an Welt?  
Wo fühlen wir uns sicher, wo verloren?  
Was wird uns sichernd nach vorn gestellt?

Wer Sicherheit aus dem Fühlen bezieht,  
Nutzt mehr Wortschatz zum Empfinden,  
Wird wenig sagen, was er hört und sieht,  
Wird Stimmung für ihn stimmig verkünden.

Nicht: „Leuchtet mir ein.“ Das wäre Sehen.  
Nicht: „Hört sich gut an.“ wie beim Hören.  
Mit „Fühlt sich gut an.“ „So kann's gehen.“  
Wird Fühltyp Zustimmung erklären.

Fühltyp, fixiert mit zwei bis drei Jahren,  
Hat sich auf Fühl-Wörter spezialisiert,  
Hat fühlend mehr Sicherheit erfahren,  
Was zu Wortschatzeinengung geführt.

Wir tummeln uns und zärtlich fummeln,  
Mal grob raufen oder eilig weglaufen,  
Gemütlich wir sitzen, kräftig schwitzen,  
Wir Leib spürend auch stark frieren,

Herumwühlen und mitleidend fühlen,  
Uns schwach erleben und aufgegeben,  
Lust empfinden und sich mutig binden,  
Sich unterstützen und solide besitzen,

Sich verletzen und aufgebracht hetzen,  
Sich bedrängen und pressend einengen,  
Schleimig schmeicheln und streicheln,  
Sich verbeugen und genüsslich säugen,

Sanft lutschen, schlüpfrig, abrutschen,  
Gebrochen passen, hektisch loslassen,  
Erregt zucken und besorgt sich ducken,  
Heftig schmeißen oder an sich reißen,

Weich berühren und nur zaghaft führen,  
Umarmend ausruh'n und tobend wehtun,  
Nase rümpfend zittern, innerlich zersplittern,  
Abspringen oder Gefühl niederringen,

Zurückweisen oder rührselig entgleisen,  
Untergehen und sentimental auferstehen,  
Überleben und rasch vorwärtsstreben,  
Sich üppig absichern und müde kichern,

Sich verteidigen und andere beleidigen,  
Sich in Sicherheit wiegen und betrügen,  
Andere fortschicken und unterdrücken,  
Sich festfahren und sich aufbewahren,

Emsig teilnehmen oder sich lähmen  
Fleißig aufräumen oder sich aufbäumen,  
Sich innig kraulen und andere vergraulen,  
Sich nähren oder bekümmert verzehren.

So viel gibt es zu fühlen und zu spüren,  
Mit Mund, Händen, Füßen zu erkunden.  
Leicht kann man sich im Spüren verlieren,  
Wenn andere Orte uns nicht so munden.

Ich erlebe zumeist mit weichem Bauch.  
Bei Gefahr wird Leib still, spannt sich an,  
Der sonst tiefe Atem stockt dann auch.  
Gedanke kommt auf, dass ich nichts kann.

Meist wende ich mich weit nach innen.  
Der emotionale Mittelpunkt liegt in mir.  
Dem Außen kann ich nichts abgewinnen.  
Mein Gegenüber ich kaum mit reflektier.

Ich zu sagen, fällt zumeist mir leicht,  
Doch so ein Ich mit devotem Unterton.  
Unwohlseinsgefühl mich beschleicht,  
Dass ich auch in meiner Mitwelt wohn.

Mit Außen komme ich schlecht zurecht.  
Dort fühle ich mich meist unterlegen.  
Führung ich brauch, Befehle ich möcht',  
Mich sicher dort draußen zu bewegen.

Weise an, dass ich weiß, was ich soll.  
Als Dienender ich durchs Leben gehe.  
Ratschläge finde ich nützlich und toll.  
Mein Motto ist: Dein Wille geschehe.

Dein Nein kann ich gut akzeptieren.  
Mir fällt es schwer, nein zu sagen.  
Weil gewohnt, kann ich gut verlieren  
Und liebe es, alle anderen zu fragen.

Ich neige dazu, zu beschwichtigen  
Alles zunächst in Ordnung zu finden,  
Wenn andere mich böse bezichtigen,  
Mich entschuldigend herauszuwinden.

Schwer ist, mich akzeptiert zu fühlen.  
Ich denke oft, ich muss für mich werben,  
Mich anstrengen, eine Rolle zu spielen.  
Scheine mir dadurch viel zu verderben.

Man sagt von mir, ich sei zögerlich,  
Zeige recht oft meine Unsicherheit.  
Dass ich unklar sei, möge man nicht,  
Ich machte mich mit Innen zu breit.



Ich stellte auch viel zu viele Fragen:  
„Habe ich mich deutlich ausgedrückt.“  
Würde kaum Forderungen wagen.  
Mein Ich-Fühle mache sie verrückt.

Ich sei indirekt mit meinen Worten,  
Man wisse so kaum, was ich will.  
Man möchte dann lieber fort geh'n  
Und hofft sehr, ich wäre mal still.

Ich breite mich aus, nähme viel Raum,  
Sagte sehr oft: Ich möchte. Ich muss.  
Was andere wollen, fragte ich kaum.  
Das bereite recht vielen Verdross.

Ich hätte die störende Masche drauf,  
Den anderen ins Gehirn zu schauen.  
So hellsehend ich in die Falle lauf',  
Dass Durchschaute mir nicht trauen.

### **Ausweg: Selbstakzeptanz**

Wandelbasis ist Selbstakzeptanz:  
So wie ich bin, darf ich auch sein.  
Auf den Beschwichtigungsfirlefanz  
Lässt man sich dann nicht mehr ein.

Fühltypen nehmen sich ihre Zeit,  
Hinspürend Gefühle zu bemerken.  
Für Du sich öffnend, werden sie bereit,  
Gefühle bei anderen zu verstärken.

Sie kennen sich mit Wünschen aus,  
Können bei Bedürfnissen bleiben,  
In Leib und Psyche sind sie zu Haus,  
Lassen sich daraus kaum vertreiben.

Solche Gefühlssicheren brauchen wir,  
Um als Gemeinschaft heil zu werden,  
Mit Hilfe dieser Fühltypen Gespür,  
Gefühlswelt in uns sicher zu erden.

### **Sehtyp**

---

Mitwelt prägt sich uns ein sie berührend.  
Schreitend, greifend, handelnd erkunden wir.  
Tast-, Schmerz- und Raumsinn hinführend  
Zu einem umfassenden Daseinsgespür.

Mitwelt brennt sich auch ein in Bildern.  
Wir strukturieren Umfeld durch Sehen.  
Auswählend wir Bilderfülle abmildern,  
Um nicht in Bilderflut unterzugehen.

Welt findet vorwiegend im Außen statt.  
Sehsinn ist auch auf die Ferne gerichtet.  
Wer schauend sich Welt erkundet hat,  
Oft aufs Spüren nach innen verzichtet.

Kind kann sich mit ungefähr drei Jahren  
Fest in die Welt der Bilder einfräsen.  
Wahrnehmung wird dort festgefahren,  
Wo Mitwelt am sichersten gewesen.

Beängstigt Welt der Gefühle zu sehr,  
Werden diese verdrängt, abgespalten.  
Fühlt man seinen Leib kaum mehr,  
Muss man sich eben an Bilder halten.

Kind hat Fühltyp in sich abgewählt,  
Ist ängstlich vom Fühlen abgerückt.  
Lernt dabei, wie man Fühltyp quält,  
Neben sich auch andere unterdrückt.

Wer eher sieht, lebt in Erscheinung.  
Licht wird von Oberflächen reflektiert.  
An Oberflächen bildet sich Meinung,  
Was oft zu Oberflächlichkeit verführt.

Wer eher sieht, sich nach außen wendet  
Zu anderen oder in die Zukunft hinein.  
Was Fühltyp liebte, wurde meist beendet:  
Gefühl, Spiel, Genuss muss nicht sein.

Von Ferne aus kann man kontrollieren.  
Andere sind schon zu sehen, eh sie nah.  
Man kann so umsichtig Aufsicht führen,  
Achten, dass nichts Ungewolltes geschah.

Von Ferne man besser nein sagen kann,  
Kann so Kontakt wirksam unterbrechen.  
Seh-Typ wehrt eher ab, klagt gern an.  
Sucht oft nach Fehlern und Schwächen.

Sein ist geprägt von Zwang und Muss:  
Ich weise gern an, was du hier sollst.  
Bei mir ist mit Schlendrian Schluss,  
Auch wenn du deswegen mir grollst.

Wer eher sieht, ist oft vorsichtig, vernünftig,  
Legt viel Wert auf Macht und Kontrolle,  
Plant viel, um zu bestimmen, was künftig  
In Mitwelt und Menschheit seine Rolle.

Vertraut ist dem Sehtyp anklagendes Du:  
Du genügst nicht, musst viel mehr leisten.  
Da ich überlegen bin, schaust du mir zu,  
Ich weiß und kann mehr als die meisten.

Sehtyp beobachtet, starrt an, glotzt, gafft,  
Durchleuchtet und macht große Augen.  
Sieht zu, passt auf. So Abstand er schafft,  
Durchschaut, wo andere nichts taugen.

Erspäht, entblößt anderer Schwächen,  
Bezeichnet klar, wie sich andere zeigen,  
Wachsam leeren Schein zu durchbrechen,  
Den andere zu widerspiegeln neigen.

Sorgfältig zeichnet er fremde Konturen,  
Wolkiges, Undeutliches wird analysiert,  
Ihm erscheinen selbst feinste Spuren  
Von dem, was im Blick-Feld passiert.

Mitwelt aufdeckend unter Lupe nehmen.  
Wachsames Auge auf Menschheit haben.  
Enthüllen und entblößen obskure Themen,  
Die versteckt seine Vormacht untergraben.

Sehtyp hat Nachsehen, wenn bloßgestellt.  
Ist vorausschauend, vorhersehend sicher  
Richtet prüfenden Urteilsblick auf Welt.  
Ihn ängstigt undurchschaubares Gekicher.

Sehtyp schafft sich oft eine Fassade,  
Angst vor wertender Welt zu verstecken,  
Lebt mit Pokergesicht, was schade,  
Da so Lebensfreude kaum zu erwecken.

Wenn er im Unklaren ist, im Trüben fischt,  
Funkelt kein strahlender Hoffnungsschimmer.  
Dunkel, schwarz, düster und finster erlischt  
Hellglänzender Freudenstrahl für immer.

Er errötet, sobald er nach innen schaut,  
Sieht recht alt aus beim Blick ins Herz.  
Seelenbedürfnisse sind ihm unvertraut,  
Undeutlich erscheint ihm alter Schmerz.

Sehtyp glaubt von sich, er wisse Bescheid,  
Fühlt sich oft von guter Sache getrieben,  
Riskiert der Sache wegen anderer Leid,  
Weiß selten, was konkret heißt zu lieben.

Er fordert, beauftragt, weist an, befiehlt,  
Sorgt sich, dass alles in Ordnung kommt,  
Beachtet, dass keiner die Show im stiehlt.  
Unterwerfung für andere sich frommt.

Weißt auf Versäumnis und Defizit hin.  
Verursacht dabei manch Schuldgefühl.  
Denkt: Hauptsache, dass ich Sieger bin  
Im Wettbewerb, im Konkurrenzgewühl.

Sehtyp ist schnell und atmet mehr ein.  
Klagt andere an: Wieso bist du so faul?  
Tritt in den Intimraum anderen hinein,  
Fährt ihnen häufiger mal übers Maul,

Zwingt andere in Verteidigungshaltung,  
Indem er die Wertegrundlage bestimmt,  
Behält in Hand das Heft der Gestaltung,  
Weil er schnell die Initiative übernimmt.

Blickt mit engem Hals, Kopf nach vorn,  
Voranpreschend von Körper getrennt.  
Er spürt von sich wenig oder verworr'n,  
Weil er sich meidet, vor sich wegrennt.

### **Ausweg: Liebe statt Macht**

Lebensentwurf aus Macht ist einer,  
Auf Liebe basierend ist ein anderer.  
In echter Liebe beherrscht uns keiner,  
Mal einer und mal andere dran wär.

Initiativ sein, vorangehen, doch keine  
Befehle erteilen, Anweisungen geben.  
Sehtyp kommt mit sich dann ins Reine,  
Wenn andere auch ihr Eigenes leben.

Guter Beobachter kann er bleiben.  
Druck zu bestimmen ist abzulegen,  
Autonomie anderen zuzuschreiben,  
Mehr nach innen sich zu bewegen,

Er kann Bildwelt für Ausdruck nutzen,  
Inneres Auge für Intuition aktivieren,  
Seine Brille für Spürsinn blank putzen,  
Stellenwert der Gefühle zu kapiern.

Sehtyp kann Fühltyp erneut annehmen,  
Zwiespalt in oben und unten auflösen,  
Muss sich der Gefühle nicht schämen,  
Die guten nicht trennen von den bösen.

### Hörtyp

---

Gefühle muss man erst einmal fühlen,  
Bilder muss man erst einmal sehen,  
Zu wissen, welche Rolle sie spielen,  
Muss man erst mal zu ihnen stehen.

Mitwelt tönt in uns hinein durch Klänge,  
Worte, Geräusche, Musik und Krach.  
Viel Lärm treibt uns fort und in die Enge,  
Denn Ohren sind meist offen und wach.

Klangfarben transportieren Gefühle.  
Karg ist meist Film ohne Ton und Musik.  
Steht beim Fühlen zu viel auf dem Spiele,  
Ziehe ich mich besser von Musik zurück.

Macht Fühlen Angst, wühlen Bilder auf,  
Bleibt uns noch Flucht ins Wortehören.  
In karger Wortwelt nicht Gefahr ich lauf',  
Dass Bilder und Gefühle mich stören.

Wortwelt ist vergleichsweise abstrakter.  
Gefühl und Bild ist eher rauszuhalten.  
Hörtyp fühlt sich nicht so nackt mehr,  
Kann er hinter Worten Leben gestalten.

Wörter sind nur noch Modelle vom Leben.  
Das Wort Apfel hat Sinnlichkeit verloren.  
Ist nicht zu riechen, auf Zunge zu geben,  
Auch konkreter Anblick bleibt ungeboren.

Wort beschreibt nur den Apfel an sich.  
Wort ist nicht zu schmecken, zu kauen.  
Kein Apfel konkret für dich und mich.  
Nichts zu zerkleinern und zu verdauen.

Hinter abstrakten Worten verschanzt,  
Kann man Bedürftigkeit gut verstecken.  
Man sich nicht in Sehnsucht verfranz,  
Die Geruch oder Klang würde wecken.

Wenn hören, dann kein Schreien, Weinen,  
Seufzen, Jammern, Jubeln, Beschimpfen,  
Lieber zurückhaltend, gefasst erscheinen,  
Als Situationen mit Gefühlen zu impfen

Kein Klagen, Meckern, Stottern, Stammeln,  
Laut Rufen, schrilles Schreien, Kreischen,  
Lieber sorgsam die Argumente sammeln,  
Achtung durch Sachlichkeit erheischen.

Kein Murmeln, Plappern, redselig Quasseln,  
Beleidigen, Murren, Meckern und Zanken.  
Derlei Gefühle uns den Alltag vermässeln,  
Stets an einem Mangel an Logik kranken.

Kein Lärmen, Brummen, Gurgeln, Stöhnen,  
Melodisches Tönen, Singen und Schweigen,  
Weil durch Stille hindurch Gefühle ertönen,  
Gefahr steigt, dass Bilder in uns aufsteigen.

Was bleibt ist Erklären, Erwidern, Plaudern,  
Verlesen, Erzählen, Berichten, Argumentieren,  
Nicht auf den Mund gefallen kaum zaudern,  
Ankündigen, sich äußern und diskutieren.

Was bleibt ist Verhören, Ankündigen, Fragen,  
Worte hervorbringen, bitten, danken, sprechen,  
Doch nur nicht sein Gefühl zu zeigen wagen.  
Das würde die Contenanceregeln brechen.

Nebenbei erwähnen mit wohlgesetzten Worten,  
Emotionslos und sachlich, ruhig und neutral:  
„Ich bin entschieden, werde von dir fort geh'n.“  
Was die Partner dabei empfinden, ist egal.

Mit Macht im Hintergrund, ruhiger Stimme  
Zum Tode zu verurteilen, erscheint seriös,  
Da ich mich auf Gefühlsfreiheit trimme,  
Wirke ich auf Fühltyp grausam, monströs.

Hörtyp entfaltet sich voll in der Schule,  
Wo Sinnlichkeit kaum eine Rolle spielt.  
Wichtig, dass ich richtige Worte abspule,  
Unwichtig, was gesehen, erlebt, gefühlt.

Hörtyp lebt im Reiche der Gedanken.  
Worte und Begriffe sind sein Zuhause'.  
Abstraktion setzt Sinnen Schranken.  
Auf passende Worte läuft Vieles hinaus.

Schon Vorschule zeigt, dass es gut wär,  
Man reduziert sich auf Logik und Klarheit,  
Verhält sich meist wie ein guter Computer,  
Verdrängt gefühlsbezogene Wahrheit.

Fühltyp sagt ich. Sehtyp sagt du.  
Hörtyp ist weitgehend beziehungsfrei.  
Es-Sätze passen gut für Hörtyp dazu,  
Denn Gefühl und Bild sind ihm einerlei.

Mittelpunkt seiner Welt bilden Worte,  
Verständnis von Begriffen und Ideen.  
So lebt er abgeschirmt wie in Retorte,  
Muss nicht in wirkliche Welt raus geh'n.

Hörtyp hält sich aus Machtkampf heraus.  
Fühltyp scheint kindisch und unterwürfig.  
Sehtyp ist zumeist auf Herrschen aus.  
Er ist vernünftig, nicht machtbedürftig.

Er kann sachorientiertes Leben führen,  
Ohne sich um Machtspiel zu kümmern,  
Spürt nichts und muss nicht attackieren.  
Das würde nur Vieles verschlimmern.

Fühltyp sagt ja. Sehtyp sagt eher nein.  
Hörtyp jedoch sagt am liebsten nichts.  
Wer klug ist, muss nicht Mittelpunkt sein.  
Intelligenz bedarf keines Rampenlichts.

Er geht, als habe er Spazierstock im Kreuz,  
Blickt nach oben in das Land der Worte.  
Boden besitzt für ihn keinen großen Reiz,  
Ganz egal, ob er nun hier oder dort steh.

Er denkt und bedenkt, wirkt ausdruckslos,  
Hält still, scheint ruhig, kühl, versammelt.  
Mimik und Gestik ist kontrolliert, nicht groß.  
Jegliche Sinnlichkeit dabei vergammelt.

Viele Hauptworte, die möglichst abstrakt:  
Reichtum, Zufriedenheit, Erleuchtung, Glück.  
Viele Worte. Doch wenig wird angepackt.  
Ein Kluger hält sich hier vornehm zurück.

Unspezifische, nicht sinnliche Verben:  
Sagt statt: Ich sehe. Ich nehme wahr.  
Vor Langeweile könnte man sterben.  
Sprachlich viel heiße Luft, wenig klar.

Redet ohne konkrete Beispielangabe,  
Verallgemeinert: Man, es, wir und alle.  
Wortgeklingel mit Bedeutungsgehebe.  
Wer Konkretes erhofft, sitzt in der Falle.

Viele Alternativen, wenig Entscheiden  
Und Handeln findet kaum noch statt.  
Seele wird nicht genährt, muss leiden,  
Weil sie sinnliche Basis verloren hat.

### **Ausweg: Weg in die Stille**

Befreiend wirkt der Weg nach innen.  
Der Hörtyp aktiviert sein inneres Ohr,  
Sich auf Stille hinter Wort zu besinnen.  
Aus der sinnliche Poesie bricht hervor.

Es gilt, das Unbewusste einzubeziehen,  
Wort, Bild und Gefühl zu integrieren,  
Das Unbewusste nicht mehr zu fliehen,  
Sein Leben aus Fülle heraus zu führen.

---

### **Mixtyp**

Vorschule und Schule sind oft nicht lustig,  
Kinder sind gelangweilt oder überfordert.  
In vielen von ihnen staut übler Frust sich.  
Kein Typ wird von ihnen mehr geordert.

Zu fühlen war ängstigend und gefährlich.  
Genau hinzusehen, brachte nichts ein.  
Mit Wort gut zu sein, schien entbehrlich.  
Also stellte man alle Bemühungen ein.

Von allem etwas, jedoch nichts richtig:  
Mal fühlen, mal sehen oder mal hören.  
Nichts brachte was. Nichts schien wichtig.  
Kind schien, als würde es nur stören.

Was blieb, ist rascher, unsteter Wandel  
Vom Ich-, zum Du- hin zum Es-Erleben  
Wonach ich schaue, wie ich handel,  
Wird sich schon irgendwie ergeben.

Das Interesse wird sehr leicht abgelenkt.  
Mit den Sinnen geht es wild hin und her.  
Verwirrt wird Aufmerksamkeit geschwenkt.  
Beim Thema zu bleiben fällt meist schwer.

Der Mixtyp hat wenig emotionalen Halt,  
Kann sich und andere leicht verwirren,  
Wenig hat Stabilität und klare Gestalt,  
Überall Missverständnis, Unklares, Irren.

Dazu kaum Bereitschaft, nachzufragen,  
Unfähig, selbst klare Linie zu behalten.  
Mixtypen sich kaum aus Deckung wagen,  
Können schwer was auf Dauer gestalten.

Was interessiert, was ich vorhin gesagt?  
Konsequenz und Logik sind mir eher egal.  
Was unfertig ist, wird trotzdem abgehakt.  
Von Mal zu Mal hat man stets freie Wahl.

Man sagt von mir, ich sei ein Spezialist  
Für Spontaneität und für Kurzkontakte.  
Mit mir zusammen es meist lustig ist,  
Auch wenn ich vieles nicht recht packte.

Man sagt, ich sei sprunghaft im Sprechen,  
Weiche häufiger mal weit vom Thema ab,  
Würde mich und andere oft unterbrechen,  
Aber lebendige Art ich dabei meist hab,

Rede haarscharf vorbei an der Situation,  
Führe Sätze oft nicht bis zum Ende aus,  
Übertriebe das eine oder andere schon,  
Wisse oft ich, worauf ich selbst will hinaus.

Auch wenn man mich oft nicht versteht,  
Sei es angenehm, mir nahe zu sein.  
Ich sei meist eher fröhlich bis aufgedreht,  
Doch ließe ich mich nicht wirklich ein.

#### **Ausweg: bedingungsloser Halt**

Mixtyp braucht viel bedingungslosen Halt,  
Um überhaupt seine Seele zu stabilisieren.  
Braucht ständiges Echo, das nicht verhallt,  
Braucht ein liebevolles, sicheres Führen,

Braucht klare Grenzen, doch wenig Kritik,  
Braucht Ermutigung, Blick auf das Gute.  
Weil es schon früh aus allem ausstieg,  
Ist ihm in der Mitwelt oft mulmig zumute.

Mixtyp braucht für sich Erfolgserleben,  
Um zu lernen, zu spüren und zu fühlen,  
Sich konzentriert einer Sache hinzugeben,  
Dies im Alltag, bei Arbeit und Spielen.

Zuwendung und verlässliche Strukturen,  
Gleichsam eine Elternschaft auf Zeit,  
Tilgen vielleicht Verletzungsspuren,  
Machen den Mixtyp hier lebensbereit.

## Persönlichkeitsstile

---

Die Frage: „Wer und wie bin ich?“, ist zu eng.  
Macht statisch, nimmt Entwicklungs-Chance.  
Ich mich dadurch meist in ein Muster dräng.  
Ungeklärt bleibt Frage: „Wie werde ich ganz?“

Persönlichkeitsanalyse ist dann etwas wert,  
Wenn sie aus einengenden Mustern befreit,  
Wenn man Gewohnheit den Rücken zukehrt,  
Zur Integration noch ungelebter Stile bereit.

### Wachsam

---

Diese Menschen sind Überlebensexperten.  
Nichts entgeht hellwacher Aufmerksamkeit.  
Situation sie sicher nach Gefahren bewerten,  
Sind zu selbstschützenden Aktionen bereit.

Mag ich mir erlauben, mich zu schützen?  
Sorge ich dafür, dass Welt in Ordnung ist?  
Kann ich mir durch Wachsamkeit nützen?  
Kann ich Sicherheit geben, die vermisst?

### Eigenständig

---

Die Menschen haben geringes Bedürfnis  
Nach Gesellschaft und Eingebundensein.  
Unerschütterlich durch Sozialzerwürfnis  
Lassen sie sich auf andere nur freiwillig ein.

Selbstständigkeit wird als Wert gepriesen.  
Sie sind ausgeglichen und unsentimental,  
Sind auf Bestätigung nicht so angewiesen.  
Bewahren sich im Kontakt ihre freie Wahl.

Kann ich aushalten, allein mit mir zu sein?  
Nehme ich mir Zeit für mein Innenleben?  
Mache ich mich bei anderen nicht klein?  
Muss man Anerkennung mir nicht geben?

### Besonders

---

Menschen mit einem exzentrischen Stil  
Sind nicht wie irgendwer sonst auf der Welt,  
Halten von Träumen, Suche, Visionen viel.  
Konvention kaum Beschränkung darstellt.

Sie beziehen Kraft aus Glaubenssystemen,  
Die sie sich sorgsam zu eigen gemacht.  
Sie zählen nicht zu Mainstream-Bequemen.  
Es macht ihnen wenig, werden sie verlacht.

Kann ich zu meiner Besonderheit stehen?  
Lebe ich, was mich ausmacht im Wesen?  
Kann ich den eigenen Zielen nachgehen?  
Mag ich gern all meine Träume einlösen?

### Abenteuerlich

---

Abenteuerliche Menschen werfen Vorsicht  
Zum großen Teil aus dem Leben heraus.  
Sie fürchten sich vor dem Fremden nicht,  
Lassen Gefahren des Lebens nicht aus.

Sie leben aktiv auf des Messers Schneide,  
Stellen gern vorgegebene Grenzen in Frage,  
Auch mit dem Risiko, dass man dabei leide.  
Spiel gegen eigene Sterblichkeit man wage.



Wage ich mich ins Unbekannte hinein?  
Lebe ich Risiken, um weiter zu kommen?  
Lasse ich Furcht nicht bestimmend sein,  
Auch wenn ich verzagt und beklommen?

---

### **Sprunghaft**

Für Sprunghafte ist Leben eine Achterbahn.  
Wenn Beziehung, dann tief und romantisch.  
Voll Leidenschaft bis zum Rand vom Wahn.  
Hauptsache, wilde Intensität man erwisch.

Gefühle und Kontakte haben hohen Rang.  
Was gespürt, gefühlt hat besonderen Wert.  
Sie leben ihr Leben an Gefühlen entlang.  
Emotionen ausdrücken ist selten verkehrt.

Kann ich leben wie diese, wild und frei?  
Wie stehe ich zur Leidenschaft in mir?  
Ob ich unserer Beziehung Tiefe verleih?  
Ob ich den Reichtum der Gefühle spür?

---

### **Dramatisch**

Dramatische Menschen leben in einer Welt  
Voll kräftiger Farbe und Erlebensintensität.  
Gefühlsausdruck hohen Stellenwert erhält.  
Leben aus Stimmungswechseln besteht.

Sie sind spontan und impulsiv im Verhalten,  
Nutzen zugreifend Gunst des Augenblicks,  
Können Gelegenheit ergreifen und gestalten  
Momente des vergänglichen Lebensglücks.

Wie steht es um meine Spontaneität?  
Dürfen alle Gefühle bei mir frei fließen?  
Erlaube ich mir Beziehungsintensität?  
Kann ich auch kleine Momente genießen?

---

### **Selbstbewusst**

Selbstbewusste, von Stärken überzeugt,  
Können sich gut zum Mittelpunkt machen.  
Man Welt mit Blick der Machenden beäugt,  
Traut sich heran an Verantwortungssachen.

Oft als begabte Führungs-Persönlichkeiten  
Sind ihnen Gefühle und Gedanken bewusst,  
Entscheidungen wenig Probleme bereiten.  
Sie stehen standhaft dazu mit breiter Brust.

Mag auch ich meine Stärken gern sehen?  
Kann und will ich Verantwortung übernehmen?  
Kann ich zu meinen Entscheidungen stehen?  
Kann ich Mittelpunkt sein ohne Schämen?

---

### **Sensibel**

Mensch mit sensiblem Persönlichkeits-Stil  
Zieht Vertrautes dem Unbekannten vor,  
Hält von ständigem Wechsel nicht so viel,  
Hat für Unterschiede im Gleichen ein Ohr.

Emsig, zuverlässig ist er wie die Biene.  
Ihm reicht eine kleine Welt, die vertraut  
Mit Wiederholung, Gewohnheit, Routine.  
Zu viel Aufregung schadet dünner Haut.

Bin auch ich bereit, klaglos zu dienen,  
Die Alltagsverpflichtungen anzunehmen,  
Wachsam zu bleiben auch bei Routinen,  
Mich der Schlichtheit nicht zu schämen?

### **Anhänglich**

---

Anhängliche legen den höchsten Wert  
Auf dauerhafte soziale Bezogenheit.  
Zusammenhalt wird als Qualität geehrt,  
Wechselseitige liebevolle Gewogenheit.

Sie sind umsichtig, hilfsbereit und loyal.  
Fürsorglich sein: Selbstverständlichkeit.  
Sie stehen zu ihrer Beziehungswahl,  
Sind sich selbst dafür aufzugeben bereit.

Muss ich nicht nur rufen: Ich, ich, ich?  
Kann ich Zusammensein Dauer geben?  
Sagen andere von mir, ich sei fürsorglich?  
Habe ich Mut, auch Krisen zu durchleben?

### **Gewissenhaft**

---

Auf Gewissenhafte ist zumeist Verlass.  
Von dem, was sie tun, sind sie überzeugt.  
Unzuverlässigkeit erzeugt bei ihnen Hass.  
Unstetheit, Wechsel wird kritisch beäugt.

Klare moralische Prinzipien, harte Arbeit  
Mit dem Willen, das Richtige richtig zu tun,  
Sorgen für Leistung, Kontinuität, Klarheit.  
Nach getaner Arbeit beginnt unser Ruh'n.

Kann ich verbindlich und verlässlich sein?  
Kann ich hart arbeiten, ist Ziel mir wert?  
Bringe ich Hingabe in Aufgaben hinein?  
Wird Perfektion auch als Qualität geehrt?

# Vierte Geburt: Geschlechtsbewusstsein, Normalität, Neurosen

## Fünf Archetypen der Männlichkeit

---

*Es hat sich für die Analyse von Entwicklungen bewährt, von mindestens fünf unterschiedlichen Stadien des Mannseins, mit C. G. Jung gesprochen: Von fünf Mannarchetypen, auszugehen:*

- *das freie junge oder das angepasste und rebellische Kind,*
- *der suchende und experimentierende oder sich verlaufende und überforderte Jüngling,*
  - *der wilde freie oder unterwürfige und autoritäre Mann,*
- *der treusorgende Vater oder ängstliche und überforderte Mensch in der Vaterrolle und*
- *der hoffentlich distanziert Weise und sanfte Gütige oder der verbitterte, vergrätzte Alte.*

*Je nach Prozess-Erfordernis können weitere Mann-Archetypen ergänzt werden:*

- *der Krieger, der König, der Narr.*

*Für Paarberatung hat es sich bewährt, die fünf Grundmuster des Mannseins zu den entsprechenden fünf Grundmustern des Frauseins in Beziehung zu setzen.*

*So kann ein Großteil gelingender oder misslingender Paardynamik veranschaulicht werden.*

Wasch mich, doch lass mich trocken:  
Wie oft verfangen in eigenen Fallen?  
Fallen stellend wir Leben verbocken.  
Jammerlieder durch Straßen hallen.

Wer wachsen will, sollte Wandel wollen.  
Hose wird zu klein. Hemdchen beengt.  
Beengte oft den Beengenden grollen,  
Leben nicht gern in Zwänge gezwängt.

Man sollte sich nicht selbst bezwingen,  
Da man zu wachsen und reifen gewillt.  
Erfüllendes Leben wird nicht gelingen,  
Da Neufreude uns das Herz nicht füllt.

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

Im Leben, so im Ganzen und Großen,  
Kommen wir in unserer Bestimmung an,  
Durchlaufen wir all die Metamorphosen  
Vom Kleinkind bis hin zum weisen Mann.

Nicht nur Schmetterling wird aus Wandel,  
Auch Mensch erfährt Wachstumsschritte.  
Da ich zu lange gleich denke und handel',  
Gelange ich nie zu mir in die innere Mitte.

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

Was ewig währt, das wird nicht besser.  
Was lange währt, verfault oder zerfällt.  
Viele von uns wären Menschenfresser,  
Gäbe es keinen Wandel in Wertewelt.

Was einstmals gut war, ist loszulassen.  
Kind in uns braucht Vater an seiner Seite.  
Erst wer los lässt, kann Neues erfassen.  
Wer ewig klammert, geht seelisch pleite.

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

---

### Junge

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

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

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

---

### Jüngling

Kommst meist zu falscher Zeit in Pubertät,  
Da Testosteronhormone dich terrorisieren.  
Für unschuldiges Menschsein ist es zu spät.  
Musst von da an männliches Leben führen.

Möchtest als junger Mann Vorbilder finden,  
Personen, die Halt und Richtung geben.  
Siehst viele hinter Fassaden verschwinden,  
Indem sie Ruhm und Reichtum erstreben.

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

Fühlst dich verloren, missverstanden,  
Im Inneren bedürftig, sehnsüchtig, zart,  
Im Mannklischee das nicht vorhanden.  
Verdrängst, erscheinst als männlich hart.

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

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

---

### Vater

Kinderwünsche nicht länger abgewehrt,  
Aktivierst du Vater aus Rollenarsenal.  
Rollenvater bereit, dass er Familie ernährt,  
Freudig verzichtend erträgt er Ernährerqual.

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

Möglich, dass du dich im Wirrwarr verrennst,  
Halt suchend, doch steuerlos untergehst,  
Dich verzweifelt von Frau und Kindern trennst,

Zu dir, zum Leben, zur Liebe nicht stehst.

### **Wilder Mann**

---

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

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

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

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

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

### **Weiser**

---

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

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

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

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

### **Liebe deine Weiblichkeit**

---

Freundin, Zugang zu dir  
Wirkt wie verschüttet.  
Weg ins Selbst scheint  
Versperrt, streng behütet.  
Noch ehrst Fremdes du mehr,  
Als was dir zu eigen.

Kannst dich dir selbst  
Ganz noch nicht zeigen.  
Hörst noch auf Stimmen  
Urteilender Außenwelt,  
Die dir einflüstern:  
„Wir wissen, was zählt.

Hast lange versucht,  
Zu genügen, zu reichen,

Dass Einsamkeitsängste  
Gewiss von dir weichen.  
Hast Wertschätzung  
Deiner Mutter vermisst,  
Schienst nicht in Ordnung,  
Fühltest dich nicht wohl,  
Wie du nun mal so bist.

Versuchend, auf Pfaden  
Der Männer zu gehen.  
Kann Weiblichkeit  
In dir nie entstehen.

Freundin, es ist Zeit,  
In dich hinab zu steigen.  
Im Untergrund wird sich  
Dein Fluss dir zeigen.  
Wenn dir Wanderung  
In Versenkung gelingt,  
Pfad am Wassersaum  
Dich zur Quelle bringt.

Nimm Wege zur Quelle,  
Nicht die bequemen,  
Bis Schöpferkräfte  
Dich durchströmen.  
Trinke aus dem Quell  
Deiner Weiblichkeit,  
So bist du für Welt,  
Wie sie für dich bereit.

Fürchte nicht deine Kraft!  
Schwäche ist illusionär.  
Sei hexenmutig!  
Inquisition ist lange her.

Freundin, Seelen-Reise  
Hat längst begonnen.  
Liebend hast du dich  
Liebenden mitgenommen.  
Lebt das Liebes-Paradox,  
Indem euren Weg ihr geht,  
Zugleich unterstützend  
Füreinander einsteht.

Getrennt seid ihr Individuen,  
Vereint Frau und Mann,  
Dass euch einende Kraft  
Durchströmen kann,  
Schöpfungs Schwingung  
Als heilendes Licht  
Im Kristall eurer Liebe  
Sich vielfarbig bricht.

So funkelnd könnt ihr  
Von Liebe künden,  
Paaren erleichtern,  
Einander zu finden.

## Weiblichkeit als Mann

---

*Die Verherrlichung des Weiblichen durch die Frauenbewegung, das leider noch immer real gelebte Klischee der angepassten, normalen Frau und tuntiges Verhalten vieler Schwuler waren für mich willkommene Möglichkeiten, meine eigene Weiblichkeit zu meiden, mich nicht mit meinem inneren Frauenanteil, meiner Anima, auszusöhnen und zu verbinden. 2007 war mir klar, dass ich die Barrieren zur anderen Hälfte in mir aktiv beseitigen wollte. Meine Frau Karin, ihre weiblich sanfte und zugleich männlich burschikose Art, hat mich unwissentlich zu diesem lange überfälligen Entwicklungs-Schritt ermutigt.*

Zur Lebensmitte weibliche Anteile integrieren,  
Soll zu mehr Klarheit und Ganzheit führen.  
Dabei lief es bisher ganz gut, Mann zu sein.  
Schon wieder brechen Lebenskonzepte ein.

Wie ist Weibliches? Will mir Frauen ansehen,  
Was weiblich sein soll, konkret zu verstehen.  
Weiß, dass Frau nicht weiblich sein muss.  
Weiblich ist unkonkret. Das macht Verdross.

Ach nee, soll das schön sein, mit vielen  
Püppchen und Pferdchen zu spielen?  
Worauf ließen Frauen sich hier nur ein,  
Als Seele entschloss, Mädchen zu sein?

Bügeln, Püppchens Blondhaar kämmen,  
Im Ballettröckchen Aggressionen hemmen.  
Erinnerung an Mutter, die, fleißig und spröde.  
Verbrachte Lebenszeit als Hausfrau: wie öde.

In Lagern die quälenden Aufsichtsweiber  
Scherten sich nicht um Seelen und Leiber.  
Ebenso bitter und böse wie Männer-Kollegen.  
Wie sollte sich Frauenseele je in mir regen?

Als Unterdrückungsantwort Lesben, Emanzen,  
Männern den Chauvi-Schuld-Tango vortanzen.  
Ihr seid schuld an Kriegen durch Patriarchat.  
Wir verachten, strafen euch, konsequent, hart.

Nein, solche Weiblichkeit ist nicht attraktiv.  
Was Wunder, dass Anteil lang in mir schlief.  
Doch tief verborgen war die Sehnsucht da,  
Nach sanft-zärtlichem Anteilen, nach Anima.

Habe die Nase voll von männlich und cool.  
Drohung wirkt nicht: Wer zart ist, ist schwul.  
Will auch tanzen im erlösenden Liebesreigen,  
Will mich liebender Frau vielseitig zuneigen.

Ganzer Kerl wird, wer, zu integrieren bereit,  
Ewig-Weibliches entdeckt und mutig befreit.  
Da wir archetypische Frau in uns verehren,  
Können wir weibliches Fühlen mehren.

Muss mich als Kerl nicht in Rollen pressen,  
Bedürftigkeit verneinend Sehnen vergessen,  
Darf mich sanft, zart und hingebungsvoll  
Meiner Kraft erfreuen, dionysisch, wild, toll.

Jahrtausende Schuld muss nicht erdrücken,  
Darf mit Eva Äpfel vom Baume pflücken.  
Muss nicht mit strafendem Gottesbild leben.  
Darf mich liebhaben, mir Fehler vergeben.

Bin nicht länger auf weiblichem Auge blind,  
Weil wir ganz erst mit beiden Anteilen sind.  
Mit seelischer Engführung ist nun Schluss,  
Bin zum Teil Anima und zum Teil Animus.

Muss Weibliches nicht männlich bekriegen.  
Darf mich lieben. Muss mich nicht besiegen.  
Kann dir ein vollständiger Partner werden,  
Kann meine Seele auf zwei Pfeilern erden.

Kann dich, Frau, freien Willens bekränzen,  
Brauche dich nicht mehr, mich zu ergänzen.

Kann dir einschließlich Seele begegnen,  
Ganzes aus männlich und weiblich segnen.

So reift heran in uns tiefe Verständigung,  
Gern wachsend bis Lebensbeendigung.  
Abschied hoffentlich nicht heftig und hart,  
Wenn wir so vorbereitet, kräftig und zart.

## Herkunftsfesseln

---

Von Vorfahren wir nicht nur Gene erben,  
Wir erben auch deren gesamte Kultur.  
Wie sie hier leben, lieben und sterben,  
Hinterlässt eine psychogenetische Spur.

Vorfahren mitsamt ihren Lebenswerken  
Wirken ständig in unseren Alltag hinein.  
Dies kann uns schwächen oder stärken,  
Sperrt Lebendiges aus oder lädt es ein.

Achtung des Alters, Ahnenkult, Tradition:  
Hierseinsantiquitäten mit Sammlerwert.  
Wer im Gestern verweilt, den ich belohn'.  
Doch wer Neues wagt, der lebt verkehrt.

Oder: Aufbruch im Alter, Experimentieren,  
Weisheit suchend Gewissheit hinterfragen.  
Enkeltaugliches Leben achtsam führen.  
Gegen Lieblosigkeit zu wehren sich wagen.

An welchen der Ahnen sich orientieren:  
An denen, die starr im Gestrigen leben,  
Oder an denen, die ein Morgen probieren.  
Werden wir frei oder bleiben wir kleben?

Für welche Vorbilder entscheiden wir uns,  
Wenn unser Familienzwang überwunden?  
Eh familiär gebunden ich Leben verhunz,  
Wird neue Seelenverwandtschaft gefunden.

Verwandt werden mir die, die mich nähren,  
Unterstützen, mein Potenzial zu entfalten,  
Mir Eigenraum für Entwicklung gewähren,  
Mich nicht in veralteten Werten festhalten.

Verwandt werden mir die, die voll lebend  
Noch nach Sinn und Erfüllung suchend,  
Sich liebend dem Hiersein hingebend  
Leben schützend und nicht verfluchend.



Herkunft muss nicht Zukunft bestimmen.  
Bewusst erwerben wir Freiheit der Wahl.  
Wir lernen im Lebensfluss schwimmen,  
Befreit von Anhaftung an Kindheitsqual.

Unsere Herkunft war nicht immer lustig,  
Vor allem, wenn wir kaum Liebe erfahren.  
Gern macht breit in uns der Frust sich  
Aus wenig bewussten Kindheitsjahren.

Kaum gefiltert unserer Eltern Macken  
Sich täglich ins Bewusstsein einfräsen.  
Als Kinder sind wir für Angstattacken  
Der Bezugspersonen Freiwild gewesen.

Neurosen der Eltern aus Kindertagen,  
Da wir schutzlos ausgeliefert zumeist,  
An unserer Selbstwerterfahrung nagen.  
Es scheint, als ob Lebensglück verweist.

Elternängste werden weitergegeben,  
Indem das Kind deren Haltung imitiert.  
Mensch lebt nicht sein eigenes Leben,  
Wenn er in fremder Angst sich verliert.

Harte Erfahrung: nicht gewollt zu sein,  
Nicht ins Leben der Eltern zu passen.  
Kalte Selbstablehnung stellt sich ein.  
Kind beginnt, sein Leben zu hassen.

Kinder Alleinerziehender leiden oft  
An Gedanken, nichts wert zu sein.  
Kind fühlt sich höchstens halb erhofft,  
Denn anderer Elternteil ließ es allein.

Was Kind erlebt, bezieht es auf sich.  
Magische Allmachtsidee macht Schuld.  
Kind leidet unter Trennung fürchterlich,  
Wird anfällig für Macht und Satanskult.

Wenn ich nur Macht gewinnen kann,  
Kann ich alles in Ordnung bringen,  
So mächtig kann ich Frau und Mann  
Zu meinem Heil zusammen zwingen.

Größenwahn, Gier, Geilheit und Wut  
Helfen Ohnmachtserleben ausgleichen.  
Leben wird dadurch jedoch nicht gut,  
Weil Hass und Angst nicht weichen.

Mensch trägt schwer an Herkunftslast,  
Solange er sich an Eltern rückbindet.  
Wer bei Eigenverantwortung passt,  
So niemals hinaus aus Elend findet.

Gefährlich ist da das Wörtchen Weil.  
Weil ihr damals, kann ich heute nicht.  
Weil ihr versagtet, ich hier nichts peil.  
Weil treibt zu Verantwortungsverzicht.

Herkunft wirkt in uns meist eher subtil.  
Umso mehr, je weniger wir bewusst.  
Alte Regeln bestimmen Lebensspiel.  
Es wird nicht gewollt, doch gemusst.

Überall Regeln, Pflichten und Zwänge,  
Alles ist zu bewerten, zu kontrollieren.  
In Brust spürt man erdrückende Enge.  
Freudlos ist es, solch Leben zu führen.

Man muss. Es darf nicht anders sein.  
Was einst erfahren, wird wiederholt.  
Man lässt sich selten auf Neues ein.  
Freude glimmend im Ofen verkohlt.

Man unterwirft sich innerem Zwang.  
Es scheint keinen Ausweg zu geben.  
Regelabweichungen machen bang.  
Bedrohlich wirkt eigenwilliges Leben.

Alternativlos scheint uns unser Tun.  
Im uns überflutenden Alltag verstrickt,  
Müssen wir schaffen, dürfen nicht ruh'n.  
Nichts zu unserer Zufriedenheit glückt.

Eine Anforderung ruft neue hervor.  
Alltag erscheint wie im Hamster-Rad.  
Leicht man Überblick dabei verlor.  
Scheinpflcht im Würgegriff uns hat.

Aufgabenliste wird länger und länger:  
Abrechnungen, Wäsche, Kita-Platz.  
Um das Herz wird es enger und enger.  
Angst wächst, dass ich alles verpatz.

Schwer drückt Konventionsgewissen:  
Überall Forderungen und Pflichten.  
Erdrückendes fortwährendes Müssen  
Hat Lust und Freude verschlissen.

Je mehr man an seiner Herkunft klebt,  
Je mehr man im Regelwerk verstrickt,  
Je weniger man dabei sich selber lebt,  
Je weniger gelingendes Leben glückt.

Gewohnheit wirkt als mächtige Droge.  
Denn das Gewohnte ist uns vertraut.  
Man glaubt, man säße in Theaterloge,  
Während man sich das Leben versaut.

Aus Raupe wird kein Schmetterling,  
Wenn sie niemals ihren Kokon verlässt.  
Wer sehr an den Gewohnheiten hing,  
Dem werden auch Leib und Seele fest.

Aufbruch tut not, wenn Altes erdrückt.  
Sicherheit gewinnt man nicht statisch.  
Seele blüht auf, nur das Ego erschrickt,  
Bleibt man nicht im Gleichen. apathisch.

Herkunft war nie ein Heils-Versprechen.  
Herkunft zu vergöttern ist Ideologie.  
Mit Herkunftsgewohnheit ist zu brechen,  
Aus der ich keinen Selbstwert beziehe.

## **Fesselnde Angst**

---

Neurose: angstvolle Verengung der Welt.  
Möglichkeiten werden ausgeschlossen.  
Beengendes Bild vom Sein wird erstellt,  
Begründet, gerechtfertigt unverdrossen.

Beengter Seinsentwurf wirkt natürlich.  
Wer unsere Enge erwähnt, uns beleidigt.  
Das Leben erscheint so als kreatürlich.  
Dasein wird als unwandelbar verteidigt.

Was man erlebt, wird für wahr gehalten,  
Obwohl nur selbst erfüllte Prophezeiung.  
Alternativer Entwurf wird abgespalten.  
So hindert man sich an Selbstbefreiung.

Thema „Daseinsangst“ wird zum Tabu.  
Angst hinter Wohlverhalten versteckt.  
Das Herz verkrampft sich und geht zu.  
Leibfeinspürigkeit schrittweise verreckt.

Ob Mensch erst miese Gefühle spürt,  
Sich Brust verengt, Schwindel auftritt,  
Oder krankmachend Leib erst berührt,  
In jedem der Fälle spielen Ängste mit.

Manchmal agieren die Gefühle zuerst.  
Dann ist einem etwa ängstlich zumute.  
Wenn du Gefühlen Raum gewährst,  
Kommt das deiner Gesundheit zugute.

Angst zuzulassen, sind wir nicht geübt,  
Angst wird für erschreckend gehalten.  
Angstgefühle man so von sich schiebt,  
Bis sie die Angst vor Angst entfalten.

Besser man bemerkt Gefühle nicht,  
Wenn sie fremd erscheinen und lästig.  
Dann geht der Körper mit dir ins Gericht  
Und hält mit Verspannungen fest dich.

Willst du immer noch nichts merken,  
Verdrängt wird Gefühls- und Leibsignal,  
Werden sich die Symptome verstärken.  
Gefühle und Körper agieren mit Qual.

Aus Unwohlsein erwächst Panikattacke.  
Verspannung wird Bandscheibenvorfall.  
Gefühl sagt: Du machst dir eine Macke.  
Körper sagt: Gleich kommt es zum Knall.

Auch die Signale kann man übergehen:  
Gegen Gefühle Beruhigungs-Tabletten.  
Körper will nur mit Schmerzmittel stehen,  
Wir tun, als ob wir Ersatzleiber hätten.

Angst signalisiert: Bis hier, nicht weiter.  
Seelisch man vor einem Abgrund steht.  
Leben wird weder freudvoll noch heiter,  
Wenn man gewohnten Pfad weiter geht.

Gewohnter Pfad scheint angemessen.  
Sonst wäre man ihn nicht gegangen.  
Wie man leben will, wurde vergessen.  
Es lohnt sich nicht, damit anzufangen.

Verdrängen und Symptom unterdrücken:  
Scheinauswege aus seelischem Leiden.  
Auf krankes Rückgrat warten Krücken  
Und Panik zerrt an den Eingeweiden.

Wieso fällt es vielen Menschen schwer,  
Den Elendsteufelskreis zu unterbrechen,  
Obwohl wir erkennen mehr und mehr:  
Gefühlsverdrängung wird sich rächen.

Es wird Zeit, Freundschaft zu begreifen  
Als Sozialort, wo man zeigt, wie man ist.  
Wenn wir nicht auf Fassaden pfeifen,  
Bleibt unser Dasein angstvoll und trist.

### **Somatopsychische Fesseln**

---

Wenn unser Image ersetzt unser Sein,  
Wenn Fassade uns als echt erscheint,  
Stellen wir unseren Selbst-Kontakt ein,  
Sind wir nur noch mit ödem Ego vereint.

Treueversprechen bei Christentrauung  
Verkommt zu flachem Wortgeklingel.  
Wertkatalog dient Gesprächserbauung.  
Wer Einlösung einfordert, ist ein Pingel.

Wertproklamation für Sonntagsreden.  
Im Alltag hehre Werte verseichten.  
Abweichend wir uns nicht befehlen.  
Versagt man, geht man eben beichten.

Was mit der Menschenwürde passiert,  
Da Wort und Tat auseinanderklaffen,  
Wenn man gespalten statt integriert,  
Will man lieber verdrängen als raffen.

Einem sich langsam Rücken versteift,  
Wirbelsäule: Menschenwürdeorgan.  
Da man handelnd auf Werte pfeift,  
Man nicht voll zu sich stehen kann.

Mein Körper erschien als eher lästig,  
Lud mich auf mit sexuellem Verlangen.  
Hielt an dessen Befriedigung fest ich,  
Musste ich um Beziehung bangen.

Balancieren zwischen Lust und Liebe,  
Zwischen Verbindlichkeit und Abenteuer.  
Dass bei Lust von Liebe nichts bliebe,  
Macht Beziehung nicht gerade geheuer.

Wie sollte ein integrires Leben ich führen,  
Wie mit mir weitgehend identisch sein,  
Kann Lust und Liebe ich nicht integrieren,  
Fällt stimmige Lösung dafür mir nicht ein?

Scheinheile Familie oder wilder Genuss.  
Beides schien sich hier nicht zu fügen.  
Da ich länger auf Sex verzichten muss,  
Entstand in mir Idee, nicht zu genügen.

Ich brauchte Erleben, begehrt zu werden,  
Um mich als Mann lebendig zu fühlen.  
Doch ich wollte Beziehung nicht gefährden,  
Wollte nicht mit dem Konfliktfeuer spielen.

Damals Triebkraft betäuben mit Nikotin,  
So sollte Verdrängung mir schon glücken.  
Rückenschmerzen, die in Beine zieh'n,  
Sind kaum mit Tabletten zu unterdrücken.

Nur damals nicht anfangen, einzusehen:  
Ich bin mein Körper und ich lebe in mir.  
Ich müsste mich gänzlich neu verstehen,  
Bewusst drauf achten, wie ich mich spür.

Ohne Liebe zum Leib kann keiner leben,  
Selbstliebe kann man nirgends erwerben.  
Selbstliebe muss man sich selber geben.  
Selbstzerstörung wird dadurch sterben.

Selbst-Zerstörung in schäbiger Erscheinung:  
Kaffee statt hinreichend Ruhe und Schlaf.  
Droge statt Schluss mit Selbstverneinung,  
Mainstream-hörig und konsumenten-brav.

Selbstzerstörung und Zerstörung der Welt,  
Von derselben Münze die beiden Seiten.  
Wie es um unsere Nachkommen bestellt,  
Wollte ich später entscheiden, beizeiten.

Da ich von unseren Kindern her denke,  
Konnte ich an innerer Kraft gewinnen,  
Mir überholte Vergangenheit schenke,  
Will Beziehung bewusst neu beginnen.

Wir kannten bisher nur ein Ich und ein Du,  
Ein Wir zu erschaffen, wurde nicht riskiert.  
Transparenz und Vertrauen gehören dazu,  
Dass im Wir sich Liebe und Lust integriert.

---

### **Psychosomatische Fesseln**

Spürt man in sich: Ich bin nicht gewollt.  
Mutter nahm eher nur vorlieb mit mir.  
Existenziell, dass man sich nicht grollt,  
Sich selbst eröffnet zum Leben die Tür.

Ich höre auf, mich meiner zu schämen,  
Beginne von nun an, mich zu mögen.  
Will, was ich ersehne, endlich nehmen,  
In mir Grundstein für Selbstliebe legen.

Heute ist die Chance, mich zu wollen,  
Nachzuholen, was Mutter nicht konnte,  
Nörgeln stoppen, kritisieren und grollen,  
Selbstabwehr, in der ich mich sonnte.

Ich konnte so erfrischend ironisch sein,  
Ließ dabei gern kein heiles Haar an mir.  
Dass ich mir weh tat, fiel mir nicht ein.  
Für Seelenschmerz war wenig Gespür.

Werteten andere mich ab, lachte ich mit.  
Was war denn an Selbst-Ironie verkehrt?  
Ich rächte mich, dann waren wir quitt.  
Hauptsache war, dass man sich wehrt.

Brust wurde eng, Nacken verspannt.  
Alles hatte schon so seine Richtigkeit.  
Mein Leben nahm ich nicht in die Hand.  
Dazu spürte ich in mir zu viel Nichtigkeit.

So machte mir die Angst zu schaffen,  
Leben in ureigene Hände zu nehmen,  
Mich endlich zu Selbstliebe aufzuraffen,  
Mich nicht mit Konventionen zu lähmen.

Gut angepasst mühsam dazugehören,  
Die Anstandsregeln brav absolvieren.  
Nur polierte Oberfläche nicht zerstören.  
Dafür lieber an innerer Kälte erfrieren.

Tischmanieren noch halbherzig gepflegt,  
Während seelisch vieles zugrunde ging.  
Im Chaos noch Wert auf Ordnung gelegt.  
Dies Desaster ich nun in Ordnung bring.

Der Wohnraum geriet zum Warenlager,  
Regale quollen über, Bodenfläche rar.  
Ich nannte mich Messie oder Versager,  
Nur nahm ich mich nicht selber wahr.

Restbodenfläche wurde emsig gesaugt.  
So blieb ein Hauch von Ordentlichkeit.  
Beweis, dass man zu Ordnung taugt,  
Doch Probleme lösen noch nicht bereit.

Wer seinen Selbstwert noch nicht spürt,  
Wird zwanghaft in Sachwerte fliehen.  
Wer sein Leben entfernt von sich führt,  
Wird Fremdwertschätzung einbeziehen.

Geld und Zeit wurden verschwendet.  
Nur sich nicht auf sich selbst zentrieren.  
Untaugliches Tun wurde nicht beendet.  
Um die Wandelangst nicht zu spüren.

Kompetenz und Intelligenz wie verweist.  
Über Fähigkeiten war nicht zu verfügen.  
Altes festhalten wie dement vergreist.  
Dabei stets Wertung, nicht zu genügen.

Zugleich alles mitkriegen und wissend  
Sich selbst und Leben beschimpfen,  
Dabei notwendige Struktur vermissend  
Sich mit Selbstabwertungen impfen.

Ich glaubte, ich müsse allen gefallen,  
Dazu Freundlichkeitsfassade wahren.  
Mir war zugleich nach Fäuste ballen,  
Um aus beengender Haut zu fahren.

Weihnachten ich Geschenke machte.  
Obwohl es eigentlich Fest der Liebe.  
Solange ich an die Geschenke dachte,  
Schien mir Leben nicht ganz so trübe.

Kaufte ich, vergaß ich für die Minuten,  
Wie unerfüllt mir das Leben und leer.  
Äußere Fülle half dabei zu vermuten,  
Leben sei primär materiell, nicht mehr.

Sachmengen ersetzen innere Leere.  
Hundert Schuhe und von allem zu viel.  
Eh ungewohnt ich mich selber ehre,  
Lieber desolates Sachsammelspiel.

Konsumzwang forderte: Geh horten.  
Genug ist für dich niemals genug.  
Folge niemals asketischen Worten.  
Beschränkung ist wie Selbst-Betrug.

Wenn wir Dinge kaufen und raffen,  
Sind wir scheinsicher in äußerer Fülle,  
Gilt es zu schaffen und zu schaffen,  
Bis uns versagt sich der Lebenswille.

Ausweglos schien mir mein Treiben.  
Statt meine Gewohnheit zu wandeln,  
Ließ ich lieber Leben ganz bleiben,  
Ersparte verantwortliches Handeln.

Aus Spirale von Arbeit und Konsum  
Schien es keinen Ausweg zu geben.  
So erschien es fast wie Heldentum,  
Wie andere einfach glücklich leben.

Nicht wechseln vom Haben zum Sein.  
Einfachheit macht frei und auch Angst.  
Ich ließ mich auf nichts Neues ein,  
Auch wenn du Einsicht es verlangst.

Statt neu ansetzen, mehr vom Gleichen.  
Waren Schränke voll, mussten neue her.  
Sollte Platz in Wohnung nicht reichen,  
Brauchte man viele Quadratmeter mehr.

An Loslassen, Wegwerfen, Verschenken,  
An Genügsamkeit und Konsum-Verzicht  
Wagte ich dabei nicht mal zu denken,  
Denn Leeregefühle erlaubten das nicht.

Nach und nach kam dabei heraus.  
Ich war es selbst, die mich frustriert.  
Leeregefühle waren Herrin im Haus.  
Ohne sie anscheinend nichts passiert.

Ich benutzte nicht meinen Kopf mehr,  
War meinen Gefühlen voll ausgesetzt,  
War der Leeregefühle leidendes Opfer,  
Durch die ich nach Belieben verletzt.

Anstatt mich Leeregefühlen zu stellen,  
Und Leere durch Selbstliebe zu füllen,  
Wollte ich Loslassabsicht verprellen,  
Leere weiter durch Dingmasse stillen.

Ich erkannte für mich: Zeit zu handeln.  
Ab heute beginnt dein eigenes Leben.  
Nur du allein kannst dich wandeln.  
Nur du kannst dir Selbstliebe geben.

Wenn du nicht aus Fehlern lernst,  
Sondern sie weiter vor dir vertuscht,  
Bleibt es hoffnungslos, aber nicht ernst,  
Da du verdrängend Leben verpfuscht.

Leben war flach ohne Tal und Hügel,  
Solange ich mich mied und umging.  
Solange ich Oberfläche glatt bügel,  
An der ich in stiller Verzweiflung hing.

---

### **Auswege: Besinnung auf die Existenz**

Ausweg finden, aus dem, was bedrückt,  
Erfordert von uns inneres Innehalten.  
Wertstrukturen werden zurechtgerückt,  
Lebensschwerpunkte neu zu gestalten.

Sich klar machen: Es geht um Existenz,  
Es geht darum, Daseinskern zu finden.  
Notwendig wird, dass ich mich begrenze,  
Um Wertverwirrungen zu überwinden.

Um unsere Bestimmung hier zu erhellen,  
Den Sinn unseres Lebens zu verstehen,  
Sollten wir Fragen zum Wesen stellen,  
Aktiv auf uns tragende Mitte zugehen:

Wie wollen wir leben, wollen wir sein?  
Welche Werte sind wirklich was wert?  
Wie lassen wir uns ganz auf uns ein?  
Wie trennen von dem, was verkehrt?

Was bringt uns dem Wesen näher?  
Was verschafft uns Sinn im Leben?  
Welcher Wert erscheint uns höher?  
Woran wollen wir nicht mehr kleben?

Was bringt wahrhaft im Leben weiter?  
Worauf sollten wir künftig verzichten?  
Was lässt leiden? Was stimmt heiter?  
Was ist zu verneinen, zu vernichten?

Werte entstehen durch Entscheiden,  
Verbunden mit passender Handlung.  
Selbsterstörung und Hierseinsleiden  
Erfahren dabei nachhaltige Wandlung.

Entscheiden heißt: Abschied nehmen,  
Loslassen, was verdummt und beengt.  
Will man leben oder sich bequemem?  
Lebensglück an dieser Leitfrage hängt.

Wer lebt, dem wird wertvoll Lebenszeit.  
Stunden werden nur selten vergeudet.  
Zu Dummkonsum ist man kaum bereit,  
Weil unsere Leibseele darunter leidet.

Frauenzeitschriften, Kriminalromane,  
Versandhauskataloge, Plastikschrott,  
Kleidung, gekauft im Selbstwertwahne,  
Machen Leben zumeist eng, nicht flott.

Haste was, biste was: welch Narretei.  
Wer das glaubt, ist eher blöd als selig.  
Nur Wirtschaftsboss freut sich dabei:  
Komm kaufe, zögere und wähl nicht.

Fernsehkonsument und Medienrummel,  
Faktenwissen mit Bildung verwechseln,  
Gekleidet in einen modischen Fummel,  
Stets an Self-Performance drehkeln.

Dort, wo Kleider machen die Leute,  
Dort, wo nur erster Eindruck zählt,  
Wird man der Oberflächlichkeit Beute,  
Wird Form an Inhalts Stelle gewählt.

Wer lebt, findet seine Heimat im Wir.  
Eingebunden in umfassende Liebe,  
Verzichtet auf schnöden Konsum dafür,  
Dass genug Zeit für Liebe ihm bliebe.



Menschen begegnen, die wir lieben.  
Uns täglich leibseelisch Gutes antun.  
Von Freude am Dasein angetrieben,  
Drauf achten, in seiner Mitte zu ruh'n.

Lieber intensive Beziehungen als viele.  
Verbindlicher Austausch auf Augenhöhe  
Und keine Habt-mich-alle-lieb-Spiele,  
Schluss mit uns nicht nähernder Nähe.

Schluss mit Socialising-Gesprächen,  
Mit small talkend Gefühle Verstellen.  
Da wir mit Abstandsregeln brächen,  
Würden wir Schwachsinn verprellen.

Mit Geschwätz ohne Gefühlsbezug,  
Gespräch ohne Entwicklungsgewinn,  
Stecken wir fest im Daseinsbetrug,  
Entdecken wir niemals Lebenssinn.

Schluss mit distanzierender Höflichkeit.  
Zeit des Duckmäusetums ist vorbei.  
Wir schaffen Raum für Wesentlichkeit,  
Erfinden die Mitwelt gemeinsam neu.

Deep-Talk, experimentell und ehrlich,  
Gemeinsam den Lebenssinn erfinden.  
Auch dort hinsehen, wo es gefährlich.  
Zusammen Hierseinstiefe ergründen.

Zuhörend ganz bei dem anderen sein.  
Wer bist du in deiner Menschlichkeit?  
Ich lasse mich tief auf dein Wesen ein,  
Deine, meine Liebe zu finden bereit.

Sprechend ins Herz hinein lauschen:  
Welche Worte scheinen ehrlich, wahr?  
Worte stammeln, suchen, tauschen,  
Bis meine Seele uns wird offenbar.

Was brauchst du zum Lebensglück?  
Was bedeutet dir Lebensqualität?  
Wonach sehnst du dich noch zurück?  
Nach welcher Zukunft Sinn dir steht?

Was möchte und kann ich dir geben?  
Was Gemeinsames hab' ich im Sinn?  
Was ersehne ich mir vom Leben?  
Was fehlt mir, dass ich glücklich bin?

Woran erkennst du, dass du du bist,  
Nicht nur entfremdet und manipuliert?  
Welche Erfahrung hast du vermisst?  
Was glaubst du, was dich zu dir führt?

Was ängstigt? Was ist für dich Not?  
Was freut? Was kann dich erfüllen?  
Was bedeutet dir Abschied und Tod?  
Was kräftigt deinen Lebenswillen?

Bist du schon Herrin in deinem Haus  
Oder nur ein Spielball deiner Zwänge?  
Ahnst du schon deinen Weg hinaus  
Aus Anpassung, Rebellion und Enge?

Welche Visionen könnten dich leiten?  
Was hilft dir, deine Stärken zu sehen?  
Wie könnte ich dich dabei begleiten?  
Welchen Weg können wir beide gehen?

Was können wir gemeinsam schaffen,  
Was keiner von uns gut alleine kann?  
Wenn zwischen uns Abgründe klaffen,  
Wie sind sie zu überbrücken sodann?

Wie pflegen wir unsere Partnerliebe?  
Was ist uns Dünger, Wasser, Licht?  
Wie befriedigen wir unsere Lusttriebe?  
Wie gut tut dem Wir ein Triebverzicht?

Ergebnisoffen diese Fragen diskutieren,  
Danach mutig Entscheidungen finden,  
Handlungsexperimente durchführen,  
Gewohnheitsstagnation zu überwinden.

Die Experimente sorgsam auswerten.  
Gelungenes eventuell zeitlich fixieren.  
Idee von liebenden Lebensgefährten  
Dabei nie aus den Augen verlieren.

---

## Genuss statt Depression

---

### Aristippos von Kyrene (435 -355 v. u. Z.)

---

Zeitgenosse von Sokrates war Aristippos,  
Seine Gedanken wurden aufgeschrieben.  
Dessen Ziel war, dass man Leben genoss,  
Man lustvoll das Hier und Jetzt sollte lieben.

Er unterschied drei Zustände unserer Seele,  
Aus den Meeresbewegungen abgeleitet:  
*Schmerz* sei wie Sturm, die Sanftheit fehle.  
Mit *Lust* Seele sanft zur *Ruhe* hin gleitet.

Lust führe uns in natürlichen Zustand hinein,  
Unabhängig, worauf sie sich beziehe konkret.  
Über Lust erst ziehe Seelenruhe in uns ein.  
Dank körperlicher Lust Lebenssinn entsteht.

Genießend ziele man auf den Augenblick,  
Aufs Jetzt, ganz und gar von Lust bestimmt,  
Erst von daher man auf sein Leben blick',  
Das durch Lust Wege zu Glück hin nimmt.

### Epikur (341 – 270 v. u. Z.)

---

Epikur ist Lust Prinzip gelingenden Lebens.  
Seelenruhe wird ihm zum höchsten Ziel.  
Schmerzfreiheit: Richtung seines Strebens.  
Meiden von Leiden leite das Lebens-Spiel.

Übergangslust führe uns hin zur Ruhe.  
Zustandslust bewahre Ruhe in uns auf.  
Da ich alles im Leben sehr wachsam tue,  
Ich kaum in Fallen des Schmerzes lauf.

Gegenüber ständiger Seelenruhe Lust  
Sei andere Vergnügung öde Variation.  
Oft werde nachträglich Schmerz bewusst.  
Der sei unvernünftiger Begierden Lohn.

Die unvernünftigen Begierden zu stillen  
Steigere kurzfristig die dynamische Lust.  
Doch um der langfristigen Lüste willen  
Meide man solche Begierden samt Frust.

Unvernünftig sei jegliche Schlemmerei,  
Orgiastisches Verhalten jeglicher Art.  
Für Seelenruhelust er tugendhaft sei.  
Derart er Unruheschmerz sich erspart.

Nach Epikur sei es uns schier unmöglich,  
Lustvoll zu leben, ohne gerecht zu sein.  
Was schön und klug sei, frage er täglich,  
Lasse nur solches in sein Leben hinein.

Vernünftige Begierden uns entsprechen,  
Seien leicht zu erreichen, schadensfrei.  
Mit Leben im Überfluss wir brechen,  
Nehmen nur das, was notwendig sei.

Bescheiden werde man mit den Jahren,  
Da man Zufriedenheit mit Wenigem übt,  
Auf Dauer die höchsten Lüste erfahren.  
Vom Leben geliebt man das Leben liebt.

Die unvernünftigen Begierden entstehen  
Was uns notwendig sei fehleinschätzend.  
Irrationale Ängste uns dann durchwehen  
Vom Tod, der grausam sei und verletzend.

Der Tod sei ein ganz natürlicher Prozess,  
Menschen werden nur auf- und abgelöst.  
Angst vor Natürlichem mache uns Stress,  
Dass man innen weit vor Ende verwest.

Philosophiehauptaufgabe sehe er darin,  
Menschen über Natürliches aufzuklären:  
Was kann ich tun, dass ich glücklich bin?  
Mit Angst könne man nicht Tod abwehren.

Was ist natürlich? Was wendet die Not?  
Wie kann ich im Leben zufrieden werden?  
Sei Seelenruhe ein Dauerglücksangebot,  
Was kann ich tun, sie nicht zu gefährden?

### **Philosophie der Moderne**

---

Philosophen der Moderne trennen Moral  
Von Betrachtung, was Gutes Leben ist.  
Was der Mensch machen soll, wird egal.  
Individuelle Freude empfinde Hedonist.

Freude wird zu einem persönlichen Wert.  
Ein lustvolles Leben ist ein gutes Leben.  
Wer anders lebt, lebt darum nicht verkehrt.  
Jeder vertritt vor sich selbst sein Streben.

Hedonismus wird Theorie guten Lebens.  
Über Lebenssinn wird nicht entschieden.  
Moralische Bewertungen des Strebens  
Werden deshalb sorgsam vermieden.

Hedonismus ward auch quantitativ gesehen:  
Je mehr Freude, desto besser das Leben.  
Mehr als Dauer und Intensität zu verstehen,  
Sollte demnach ein gutes Leben ergeben.

Das entspricht heutiger Spaßflachkultur,  
In der Quantität weitgehend Qualität ersetzt.  
Quantifiziert wird Freude Konsumgut pur.  
Mensch sich samt Mitwelt dabei verletzt.

Hedonismus, der von Moral sich getrennt,  
Sollte sich nicht von Auswirkungen trennen.  
Wer wirkungsunbewusst durch Leben rennt,  
Wird Fehlentwicklung nicht ändern können.

Handlung entscheidend sollte man beachten,  
Wie gesichert Freude erreicht werden kann,  
Ob Freuden auch neue Freuden erbrachten  
Oder ob Schmerz und Leiden folgen sodann.

In diesem Sinne wird die Freude kalkuliert,  
Man berechnet gleichsam den Nutzeffekt.  
Wird Gesamtnutzen Betroffener maximiert,  
Sozialkomponente im Hedonismus steckt.

Der psychologische Hedonismus meint,  
Natur habe uns zwei Gebieten unterstellt:  
Einer als Freude, anderer als Leid erscheint.  
Sie bestimmen all unser Tun auf der Welt.

Als der Maß-Stab für falsch oder richtig,  
Sowie bei Ursache-Wirkungs-Ketten  
Machten sie diese Herrscher wichtig,  
Sagten uns, was wir zu machen hätten.

Aus dem Sein von Freuden und Leiden  
Erwachse uns derart ein starkes Sollen.  
Sein und Sollen jedoch seien zu scheiden.  
Ansonsten Empiristen wie **Hume** uns grollen.

---

## Gesundmacher

---

Wie können wir Leben denken und spüren,  
Was können wir tun, was sollten wir lassen,  
Um zunehmend gesundes Leben zu führen,  
Glück, Freude, Liebe nicht zu verpassen?

---

### Konstruktiver Selbstkontakt

---

Heilsam ist es, mit sich in Kontakt zu sein,  
Gefühl und Bedürfnis stets zu beachten,  
Uns von der Folter des Muss zu befrei'n,  
Sein nicht mehr als Zwang zu betrachten.

Wir übernehmen Regie in unserem Leben,  
Gleichen aus, balancieren und verbinden,  
Um allen Seiten in uns Chancen zu geben,  
Unser wahres Selbst inmitten zu finden.

Wir übernehmen Kontrolle über Gefühle,  
Aktivieren, was fehlt, regulieren, was drückt,  
Wir werden zu Jokern im Lebensspiele,  
Entscheiden und tun, was uns entzückt,

Erkunden Begabungen, beziehen sie ein,  
Entwickeln Talente und Besonderheiten.  
Unsere Fehler und Schwächen dürfen sein,  
Weil sie Experimente mit Neuem begleiten.

---

### **Verbindung mit förderlichen Menschen**

---

Heilsam ist es, sich Menschen zu suchen,  
Die uns wertschätzen, achten und mögen,  
Sich gern Plätze an unserer Seite buchen,  
Denen viel an uns, wie wir sind, gelegen,

Die uns nicht überformen nach ihrem Bild,  
Zusammensein nicht an Bedingung knüpfen,  
Alle Seiten von zulassen von sanft bis wild,  
Mit uns gern lachen und vor Freude hüpfen.

---

### **Selbstständigkeit**

---

Heilsam ist es, Eigensinn zu kultivieren,  
Nur noch das zu tun, was wirklich gefällt,  
Sein Leben von innen heraus zu führen,  
Auch wenn man dadurch manche verprellt.

Wir lösen uns aus der Herkunft Fesseln,  
Erweitern uns, statt uns zu beschränken,  
Bleiben nicht kleben in Fernsehsesseln,  
Und beginnen, ganz autonom zu denken.

---

### **Lösung von hinderlichen Menschen**

---

Heilsam ist es, sich von denen zu trennen,  
Die uns klein halten, schwach und krank,  
Stärke und Eigensinn nicht ertragen können,  
Uns ständig vorschreiben: Geh da entlang.

Die, die unsere Entwicklung nicht wollen,  
Tarnen sich zumeist als hilfreich und gut.  
Entfalte dich, auch wenn sie darum grollen.  
Sich selbst zu finden, erfordert auch Mut.

---

### **Vermeidung von Dauer-Stress**

---

Heilsam ist es, den Stress zu verringern,  
Der voraussichtlich länger andauert,  
Nicht beladen durchs Sein zu schlingern.  
Dauerbelastet man meistens versauert.

Wer auf Dauer überlastet ist, der ahnt,  
In meinem Alltag ist vieles zu wandeln,  
Anscheinend habe ich mich verplant,  
Ich will neu denken, fühlen und handeln.

---

### **Wandlungs-Bereitschaft**

---

Ich muss nicht so bleiben, wie ich jetzt bin.  
Ich darf stets Neues suchen und finden.  
Im Elend zu verharren, macht keinen Sinn.  
An Überholtes muss ich mich nicht binden.

Heilsam ist es, stets Wandel zuzulassen,  
Für Neues und Fremdes offen zu bleiben,  
Trends mitzugestalten und zu erfassen,  
Im Fluss lebendigen Seins zu treiben.

Doch dabei sich nicht in Moden verlieren,  
Wandel voranbringen, der zu uns passt,  
Sein Leben nicht stromlinienförmig führen,  
Leichtigkeit anstreben, nicht bittere Last.

---

### **Sicht-Weise auf Krankheit als Chance**

---

Heilsam ist es, vom Kranksein zu lernen,  
Mit Einschränkungen kreativ umzugehen,  
Krankmachendes aus Alltag zu entfernen,  
Gesundheit als Lebenswert anzusehen.

Vorbeugung bezieht man ins Leben ein:  
Wie kann ich in Zukunft Krisen meistern?  
Wie helfe ich mir, hier gesund zu sein?  
Was könnte mich noch wirklich begeistern?

---

### **Begeisterungsfähigkeit**

Heilsam ist es, sich für was zu begeistern,  
Hineinwerfen in das, was Freude macht,  
Herausforderung annehmen und meistern,  
Auf die Welt zu bringen, was man erdacht.

Kompetenzen erwerben und weitergeben,  
Bessere Lebensbedingungen gestalten,  
Soziale und ökologische Ziele anstreben,  
Wertvolles liebevoll, sorgsam verwalten.

Wir gehen mit dem, worin Sinn erscheint,  
Dessen Entfaltung uns meist Freude bereitet,  
Was uns mit freundlichen Menschen eint,  
Mit dem man auch seine Weltsicht weitert.

---

### **Aufgabe schädlicher Grundannahmen**

Heilsam ist es, sich von Gedanken zu lösen,  
Die Hiersein in enger Begrenzung halten,  
Die uns zu Dummen machen und Bösen,  
Gefesselt an dunkler Urtriebe Gewalten.

Der Mensch sei sündig, böse und schlecht,  
Kind braucht Erziehung, dass es gedeiht,  
Kind hat zu gehorchen. Vater hat Recht.  
Ich allein bin schuld an der Eltern Leid.

---

### **Orientierung am eigenen Wohlbefinden**

Heilsam ist es, sich selbst Gutes zu gönnen,  
Nur, was uns guttut, auch wirklich zu tun.  
Was gut ist, nur wir selbst ergründen können.  
Was mir gut tut, tut nicht immer allen gut.

Gespür für das, was ich wirklich brauche,  
Wird sicher, wenn ich unterscheiden lerne,  
In dem ich tief in mein Leibgefühl tauche,  
Scheinbedürfnisbefriedigung entferne.

---

### **Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung**

Heilsam ist es, sich vielfältig zu bewegen,  
Seine Bewegungen achtsam zu begleiten,  
Zu erkunden: Wird es Zeit, sich zu regen,  
Oder gebe ich besser Ruhe beizeiten.

Den Leib will ich nicht funktionalisieren,  
Ihn nicht überfordern und fehlernähren,  
Will ein körperbewusstes Leben kreieren,  
Den Leib als meinen Tempel verehren.

---

### **Freude auf den nächsten Tag**

Heilsam ist es, jeden Tag zu genießen,  
Sich immer wieder am Sein zu erfreuen,  
Auch an kleinen Dingen, die ersprießen,  
Sich und anderen Schwächen verzeihen.

Jeder neue Tag kann ganz anders sein,  
Jeder Tag ist meines Lebens Neubeginn.  
Immer wieder lasse ich neu mich ein.  
Immer wieder erkunde ich Daseinssinn.

## **Streben nach Sinnerfüllung**

---

Heilsam ist es, sich Sinn zu erschaffen,  
Handelnd Selbstwirksamkeit zu erfahren,  
Nicht auf Aktivitäten anderer zu gaffen,  
Kraft für Mitgestaltung sich zu bewahren.

Ein Sinn ist dem Leben erst abzuringen,  
Sinn ist nicht einfach da, weil man lebt,  
Spiritualität und Philosophie erbringen,  
Dass man Werte ins Hiersein einwebt.

## **Energiefresser und Energiebringer**

---

Zumeist ausgeglichene Energiebilanz,  
Dass man das erwirbt, wie man braucht,  
Hält fit, leiblich gesund, seelisch ganz,  
Wenn man ins Alltagshandeln eintaucht.

Was Energie frisst, was Energie bringt,  
Sollten wir von Zeit zu Zeit erkunden.  
Lebensenergieüberschuss man erringt,  
Um Sinn und Seinsgenuss abzurunden.

### **Umfeld**

---

#### **Energiefresser**

Das Außen spiegelt das Innere wider.  
Die Umgebung, die ich mir erschaffe,  
Führt mir zurück in Seele und Glieder.  
Gut, wenn ich wachbewusst das raffte.

Brauchst du wirklich, was du besitzt,  
Oder wäre bei dir viel weniger mehr?  
Lebenszeit, die mit Konsum verschwitzt,  
Fehlt womöglich zum Ende hin sehr.

Wird, was du hast, gepflegt und genutzt?  
Ist fahrbarer Untersatz heil und sicher?  
Ist Garderobe passend und unverschmutzt  
Oder ein Grund für höhnisch Gekicher?

Ist, was du hast, schön und praktisch,  
Oder häuft sich unnützer Klimbim?  
Dingwelt breitet aus mit Macht sich.  
Festhaltesucht macht Alltag schlimm.

Sind Schränke und Keller vollgestopft  
Mit Plunder, den du nicht mehr brauchst?  
Ob Wasserhahn wohl noch lange tropft?  
Ob du den Boden wohl endlich saugst?

Hast du Geräte, die repariert gehören,  
Weil sie sonst nicht zu nutzen sind?  
Wieso kann dich Chaos nicht stören,  
Bist Schönem gegenüber du blind?

Möchtest du lieber woanders wohnen?  
Tut Einrichtung deiner Seele nicht gut?  
Meinst du, Aufräumen würde lohnen,  
Oder fehlt es dir für Klärung an Mut?

Verwendest du im Leben zu viel Zeit  
Mit glotzen, gammeln, saufen, essen?  
Wieso bist du noch so selten bereit,  
Dich einzusetzen für deine Interessen?

#### **Energiebringer**

Du hast Gespür für Erscheinungsbild,  
Fühlst dich gut in dem, was du trägst,  
Erscheinst nicht zu brav noch zu wild.  
Nachbarschaft gefällt dir, in der du lebst.

Du hast in deinem Zuhause den Platz,  
An dem die Seele gespürt und betankt.  
Du pflegst das Umfeld wie einen Schatz,  
Der sich mit Schönheit bei dir bedankt.



Wohnung hat mindestens einen Raum  
Mit einer Aussicht, an der du dich freust,  
Auf den Himmel, auf Blumen und Baum,  
So dass du dich hier gut geborgen weißt.

Dein Schafzimmer ist ein passender Ort,  
Um ungestört zu schlafen, gut auszuruhen.  
Du räumst regelmäßig die Sachen fort,  
Die überflüssig sind und nicht gut dir tun.

Du hörst genug deine Lieblingsmusik.  
Dein Auge genießt, was es um sich sieht.  
Du sorgst aktiv dafür, dass jetziges Glück  
Noch viel künftiges Glück nach sich zieht.

---

## Beziehungen

### Energiefresser

Gibt es noch Menschen in deinem Leben,  
Die zu viel von deiner Energie abbuchen?  
Mag es Ödnis in deinem Leben geben,  
Traust du dich nicht, Partner zu suchen?

Vermisst du dir wirklich gute Freunde,  
Die durch dick und dünn mit dir gehen?  
Brauchst du für dich Kerngemeinde,  
Um nicht derart isoliert da zu stehen?

Einmal mit Augen anderer geblickt:  
Würdest du gern mit dir befreundet sein?  
Wieso wohl dein Kontakt nicht glückt?  
Was geht nicht raus? Was will nicht rein?

Lebst du mit noch ungelösten Konflikten  
In deinem engen Beziehungsumfeld?  
Wenn wir uns in Konflikte verstrickten,  
Sind Wege zu Kraftquellen oft verstellt.

Bist du derzeit in Beziehung verknotet,  
In der du dir wichtige Werte nicht lebst,  
Wo, was du magst, oft schlecht benotet,  
So dass du innerlich fort davon strebst?

Bist du Personen gegenüber voll Groll?  
Denkst du oft an Vergeltung und Rache?  
So wird Energiespeicher niemals voll,  
Wenn ich sauer Löcher in Hülle mache.

Ist da wer, dem du vergeben müsstest?  
Welche Beziehung wäre besser zu Ende?  
Wenn du mehr könntest und wüsstest,  
Was brächte dir zum Guten die Wende?

Müsstest du Klärungsgespräch führen,  
Spürst aber zugleich deine Angst davor?  
Besser Auseinandersetzung verlieren,  
Als dass man die Selbstachtung verlor.

Gibt es noch unbeantwortete Telefonate,  
E-Mails und Briefe, die deiner harren?  
Hängst du oft fest in deiner Kemenate,  
Um dort zumeist in Glotze zu starren?

## **Energiebringer**

Du pflegst Kontakt zu den Personen,  
Zu denen du große Nähe empfindest,  
Wo ehrliche Gespräche sich lohnen,  
Wo mit Freuden du dich verbindest.

Personen stehen zu dir auch in Not,  
Dir ehrlich hilfreiche Meinung sagend,  
Für die Aufrichtigkeit wie Seelen-Brot,  
Auch deine wahre Ansicht vertragend.

Du genießt, mit denen verbunden zu sein,  
Die dir guttun und dich meist verstehen,  
Lädst Menschen in dein Dasein ein,  
Die mit dir den Pfad tiefer Liebe gehen.

Heilsam ist es, mit anderen zu lachen,  
Über sich selbst, das Leben, die Welt,  
Sich gemeinsam Gedanken zu machen,  
Wie es um uns alle hier besser bestellt.

Da Ursprungsfamilien zusammenfinden,  
Oft einer den anderen missachtet, quält.  
Du kannst dir eigene Familie gründen  
Mit Menschen, die du dir selbst gewählt.

Du nimmst dir Zeit für Kinder und Tiere,  
Es müssen nicht immer die eigenen sein.  
Wenn ich Resonanz Bedürftiger spüre,  
Bin ich in der Welt nicht mehr so allein.

---

## **Körper, Geist und Seele**

### **Energiefresser**

Nimmst du oft noch solche Nahrung zu dir,  
Von der du weißt, dass sie dir nicht guttut?  
Rauchst du, trinkst du viel Wein und Bier?  
Fehlt dir zum Aufhören noch Kraft und Mut?

Stört dich dein Körpererscheinungsbild?  
Fühlst du dich schlapp, zu dick oder dünn?  
Betreibst du Sport zu wenig oder zu wild?  
Macht für dich Gesundheit genügend Sinn?

Würdest du gern Yoga, Gymnastik treiben,  
Doch du findest nicht genügend Zeit dafür?  
Denkst du dir, das werde lange so bleiben,  
Und hast dabei ungutes Körpergespür?

Warst du lange nicht mehr beim Zahnarzt?  
Drückst du dich vor Früherkennungstermin?  
Fühlst du dich gesundheitlich eher verwarzt,  
Ohne jedoch einen Arzt zu Rate zu zieh'n?

Bist du häufig im Stress, schläfst nicht gut?  
Fühlst du dich oft müde und zerschlagen?  
Kontrollierst du die Werte in deinem Blut?  
Hörst du auf Herz, Leber, Niere und Magen?

Gibt es Bücher, die du gern lesen würdest,  
Gibt es Filme, die du gern würdest sehen,  
Doch weil du dir viel zu viel aufbürdest,  
Bleibt weder Lesezeit noch Kinogehen?

Würdest du gern Interessen nachgehen,  
Die emotional und intellektuell inspirieren,  
Doch will die Gelegenheit nicht entstehen,  
Schritt zu den Interessen hin zu vollführen?

Fehlt bisher noch in deinem Alltagsleben  
Zeit und Muße für Einkehr und Meditation.  
Kann es Nahrung für deine Seele geben,  
Oder ist Seelenkram nur lästige Illusion?

### **Energiebringer**

Du hast endlich mit Rauchen aufgehört,  
Meidest zunehmend Nahrungsdrogen,  
Was Koffein, Zucker und Alkohol zerstört,  
Wird von dir selbstverantwortlich erwogen.

Du praktizierst oft Entspannung und Sport,  
Achtest auch im Alltag auf Körperhaltung,  
Lässt Weißmehl und miese Nahrung fort,  
PfleGST Gesundheit bei Alltagsgestaltung?

Du hast zu dir passenden Weg gefunden,  
Zu dir zu kommen und Stress abzubauen.  
Hilfst aktiv deinem Körper zu gesunden,  
Lässt ab und an Arzt dich anschauen?

Du informierst dich regelmäßig darüber,  
Was an Positivem in der Welt geschieht?  
Das Schöne und Gute ist dir viel lieber  
Als ein ewiges Klage- und Leidelied.

Du greifst Themen auf, die weiterbringen,  
Die den Raum für Entwicklungen weiten,  
Freiheit eröffnen, uns weniger zwingen,  
Redest gern mit Weisen und Gescheiten.

Du liest jeden Tag Wohltuendes, Kluges,  
Dass deine Lebenshaltung positiv bleibt,  
Meidest die Gefahr des Selbstbetruges,  
Die uns zu Konsum von Illusionen treibt.

Du weißt, es geht darum, sich zu finden,  
Planst Alleinsein und Stille im Alltag ein,  
Um dich mit deiner Weisheit zu verbinden,  
Dem Herz und der Seele nahe zu sein.

Du hast ein sicheres, gesundes Ventil  
Für den Ausdruck von vielen Gefühlen,  
Weil du weißt, viel steht auf dem Spiel,  
Wenn wir Gefühle in uns überspielen.

---

### **Aktivitäten**

#### **Energiefresser**

Bei der Arbeit wir Tag für Tag antreten.  
Gut, wenn wir mit der Pflicht im Reinen.  
Schlecht, machen Pflicht und Aktivitäten  
Nur noch wenig Spaß bis hin zu keinen.

Empfindest du Aktivitäten oft als Stress?  
Bist du zu Feierabend meist erschöpft?  
Schlüpfst du nicht gern in Arbeits-Dress,  
Erlebst du dich dort oft entherzt, geköpft?

Empfindest du die Arbeit als idiotisch?  
Ist das Benehmen der Chefs dir fremd?  
Ist Arbeitsplatz hässlich und chaotisch?  
Fühlst du dich fehlplatziert, gehemmt?

Wer ist das, der so viel Chaos schafft?  
Sind es die anderen oder bist es du?  
Bist du es selbst, hast du dich aufgerafft  
Oder gibst du nichts Heilendes dazu?

Gehst du Konfrontation und Konflikten  
In deiner Arbeitswelt aus dem Weg?  
Je mehr wir Konflikte unterdrückten,  
Desto mehr gerät uns Dasein schräg.

Nimmst du schlechtes Benehmen hin  
Von Vorgesetzten oder Kolleg\*innen?  
Glaubst du etwa, es hat wenig Sinn,  
Einen Klärungsprozess zu beginnen?

Bist du im Umgang mit dem Computer  
Und anderen Werkzeugen nicht fit?  
Meinst du nicht auch, dass es gut wär',  
Du kämest mit dem Fortschritt mit?

Fehlt es dir an richtiger Ausstattung,  
Um deine Vorhaben gut zu erledigen?  
Findet Wirksamkeit so nicht statt und  
Wirst du dich so sogar schädigen?

Erlauben dir Pflicht und Arbeit nicht,  
Kreativität zum Ausdruck zu bringen,  
So dass es dir an Freude gebricht,  
Weil du dich zumeist musst zwingen.

Gibt es Gefühlsbedürfnisse im Leben,  
Die, machst du weiter so, unerfüllt bleiben?  
Änderte es sich, würde es Hilfe geben,  
Dass du dir Neues kannst einverleiben?

### **Energiebringer**

Die Fahrt zu verpflichtenden Aktivitäten  
Ist weitgehend stressfrei hin und zurück.  
Du hast wen, der dich versteht, wenn  
Dich verlassen dein Mut und Glück.

Du nimmst dir genug Erholungszeiten,  
Hast Kolleg\*innen, die unterstützen,  
Musst dir nicht unnötig Stress bereiten,  
Gönnt dir Beratungen, die dir nützen.

Du nimmst dir frei, wenn es nötig ist,  
Dich um die Gesundheit zu kümmern,  
Wartest nicht so lang, bis erkennbar ist:  
Ab jetzt wird es sich oft verschlimmern.

Du fühlst dich oft noch energiegeladen,  
Wenn dein Arbeitstag zur Neige geht.  
Keiner in Privat-Umfeld hat auszubaden,  
Wenn es übel um deine Laune steht.

Deine Aktivitäten tragen meist dazu bei,  
Träume zu verwirklichen, Lebens-Sinn.  
Deinen Job zu verändern bist du frei,  
Haut das mit dem Sinn nicht mehr hin.

In dem, was du tust, ist genug Platz,  
Auch deine Begabungen einzubringen.  
Erwünscht mit deinem Erfahrungsschatz,  
Muss du nicht um Anerkennung ringen.

### **Umgang mit Geld**

---

Geld als Symbol ist nicht zu unterschätzen.  
Vieles wird in Schein hineininterpretiert.  
Im Umgang mit Geld wir uns oft verletzen,  
Wenn man seine Wirkkraft nicht kapiert.

Wer viel Geld gleichsetzt mit Seinsqualität,  
Ist Kapital und Konsum auf Leim gegangen,  
Noch nicht viel von Seinsqualität versteht,  
Im materiellen Schein zu sehr verfangen.

Geld beruhigt, doch macht nicht glücklich.  
Glück entsteht meist durch innere Haltung.  
Haltung zum Geld ist oft wenig schicklich,  
Bedarf zumeist bewusster Gestaltung.

Geld kann nicht alles. Kein Geld kann viel.  
Hast du Familie, macht Geldmangel Druck.  
Ändere mutig den Geldebewertungsstil:  
Gib deinem Bewusstsein heilenden Ruck.

Ändere deine Denkweise über das Geld,  
Haltung, Gefühle und Bewertungen dazu.  
Wer sich dem Wohlstand entgegen stellt,  
Sind nicht nur andere, bist meist auch du.

Wie ist deine Haltung gegenüber Geld:  
Nutzt du es positiv-aktiv zur Gestaltung,  
Oder negativ-gleichgültig, dass man verfällt  
An das Geld in passive Opferhaltung?

Welche Glaubenssätze hast du meist,  
Wenn du mit Gelddingen beschäftigt bist?  
Wer sich mit Negativsätzen verschleißt,  
Dem wird Dasein leicht öde und trist.

Aus: Wer gut verdient, macht sich kaputt,  
Holt sich Burnout, geht vor den Hund.  
Wird: Ich verdiene Geld mit Job, der gut,  
Mit sinnvollem Tun, intelligent und gesund.

Aus: Ich habe niemals hinreichend Geld.  
Habe ich mehr, wird es oft mir genommen.  
Wird: Mir wird immer genug bereitgestellt,  
Um, was ich brauche, auch zu bekommen.

Aus: In diesem Leben schaffe ich es nie,  
Endlich mal ganz ohne Schulden zu sein.  
Wird: Einfaches Leben ich Luxus vorzieh',  
Um mich aus Schuldenfallen zu befrei'n.

Aus: Sollte ich irgendwann gut verdienen,  
Missgünstige mir Wohlstand nicht gönnen.  
Wird: Wohlstand muss hier keiner sühnen.  
Doch gut ist, wenn wir ihn teilen können.

### **Energiefresser**

Hast du keinen Überblick über dein Geld?  
Machst du dir über Geld häufig Sorgen?  
Ist es um Bares bei dir schlecht bestellt?  
Musst du zu Monatsende oft was borgen?

Bist du unzufrieden, mit dem, was du hast?  
Lebst du oft vom Geld, das dir nicht gehört?  
Wenn Einnahme nicht zur Ausgabe passt,  
Wie kommt es, dass das dich nicht stört?

Bezahlst du Rechnungen meist zu spät?  
Gibst du mehr Geld aus als du einnimmst?  
Bist du planlos, was Geldzukunft angeht,  
Ideenlos, wie du die Ausgaben trimmst?

Lässt Kreditwürdigkeit zu wünschen übrig?  
Müssen Schulden zurückgezahlt werden?  
Kann sein, Zins- und Tilgungslast trübt dich?  
Mag Unterversicherung dich gefährden?

Liegt bei dir kaum Geld auf hoher Kante,  
Wobei künftig kein Erbe zu erwarten ist?  
Fehlt dir ein Plan, an dem man erkannte:  
So steigst du aus aus Geldmangelmist?

### **Energiebringer**

Du zahlst Rechnungen künftig pünktlich,  
Dass teure Mahngebühren nicht anfallen.  
Sagst dir unverkrampft: „Geld stinkt nicht.“  
Statt stets „Hast mal `nen Euro“ zu lallen.

Du bezahlst auch Abgaben pünktlich,  
Spielst nicht mit bei Steuerbetrügerei.  
Die Gesellschaft zu betrügen ist kindlich,  
Denn meist betrügt man sich selbst dabei.

Dir ist klar, wo du mit dem Geld ableibst,  
Wie viel du wofür hast in Pflicht und Kür,  
Beachtest, dass du nicht in Miese treibst,  
Zahlst nicht gern Überziehungsgebühr.

Du schränkst Ausgaben rechtzeitig ein,  
Wenn du mehr ausgibst als einnimmst.  
Vieles, was man kauft, muss nicht sein.  
Du allein deinen Konsum bestimmst.

Du sparst genügend an in dem Falle,  
Dass du etwas Größeres kaufen willst.  
Du berechnest Kosten, und zwar alle,  
Wenn Kauflust mit Kredit du stillst.

Du weißt, worauf du verzichten kannst,  
Sollte Geld für eine Weile nicht langem.  
Bist nicht in Spekulationen verfranzt,  
Musst darum nicht um Gelder bangen.

Du hast dein Gespartes klug investiert,  
Planst Finanzen langfristig, realistisch.  
Geld dich nicht zum Angeben verführt.  
Reichtum als Selbstwertersatz ist nicht.

Du zahlst deine Schulden rasch zurück,  
Weil du weißt, dass Schulden belasten,  
Belastendes verhindert Lebensglück,  
Weil wir Leichtigkeit damit verpassten.

Du hast guten Plan, Schulden abzulösen,  
Lebst lieber gleich ganz schuldenfrei.  
Die sparsam sind, sind nicht die Bösen.  
Zwang zum Konsum sei dir einerlei.

Du investierst Geld in sinnvolle Sachen,  
Vor allem in Bildung und Kompetenzen,  
Um dich so zukunftsfähig zu machen,  
Dich nicht auf das Jetzt zu begrenzen.

Du bittest um Unterstützung, Beratung,  
Kommst du mit dem Geld nicht zurecht.  
Geldsachen sind dir nicht zu privat und  
Beratung erscheint nicht als schlecht.

Du bist hinreichend versichert fürs Alter,  
Auch deine Krankenversicherung stimmt,  
Sorgst dich, dass passend Gehalt wär',  
Arbeitgeber dir mehr gibt als er nimmt.

Was Verdienen angeht, bist du klug.  
Hast Vorstellung längst aufgegeben,  
Durch Heirat, Lotto, Wetten, Betrug  
Dir Wohlstand zu schaffen im Leben.

Du lernst, mit Geld dich wohl zu fühlen,  
Statt ständig auf bedürftig zu machen.  
Du musst Gelder nicht blöd verspielen  
Und musst sie nicht geizig bewachen.

Du fühlst dich finanziell genügend stabil,  
Bist du gern großzügig. Es fällt dir leicht,  
Geld zu teilen, hast du genug bis zu viel,  
Da man teilend mehr Freude erreicht.

Du lebst gut mit dem Geld, was du hast,  
Bestimmst klug die Ausgabeprioritäten.  
Was dir echt gut tut, du selten verpasst.  
Liebe ist mehr wert als all die Moneten.

# Fünfte Geburt: Wir-Bewusstsein, Kommunikation, Gruppen

## Einschließend oder ausschließend

---

Wir Menschen sind soziale Wesen.  
Zugleich gibt es viele Einzelgänger.  
Friedlich bereit, Probleme zu lösen,  
Sind wir auch kriegerische Verdränger.

Menschen zerstören oder bauen auf.  
Sind selten glücklich, oft verzweifelt.  
Einige suchen, andere pfeifen drauf.  
Was ich mag, wird von dir verteufelt.

Wer Wir sagt und Ihr zugleich denkt,  
Denkt ein Wir, um Grenzen zu ziehen.  
Wer Grenzen ziehend Wir beschränkt,  
Lässt Verbindendes selten erblühen.

Allzu lange war Wir Kriegsgeschrei:  
Gegen die auf Gedeih und Verderben.  
Im dem Wir verborgenes Urteil dabei:  
Wir gut. Ihr schlecht. Ihr müsst sterben.

Ausschließendes Wir hat viele gequält:  
Du musst weg, gehörst nicht dazu.  
Ein Wir, das sich mit Macht vermählt,  
Macht Anderssein meist zum Tabu.

Familie muss stets zusammenhalten.  
Woher man kommt, dahin man geht.  
Bei engem Wir sich selbst entfalten:  
Glückspilz, wer sich darauf versteht.

Wir als Gemeinschaft bei Müh und Not  
Ist selten Wir für Entfaltung im Leben.  
Ist man dann satt mit Wurst und Brot,  
Wird es dies Wir nicht länger geben.

Wir als Erinnern an gemeinsame Zeit  
Ist ans Gestern gebunden un kreativ.  
Macht sich Erinnern in uns zu breit,  
Ersticken wir im Vergangenheitsmief.

Wir als Zusammenschluss aus Angst  
Vor Feinden, Fremden und Neuen,  
Macht, dass in Engpass du gelangst.  
Angst lässt uns Entfaltung scheuen.

Zweck-Bündnisse gegen Bedrohung,  
Seien sie nun eingebildet oder real,  
Fördern eher seelische Verrohung.  
Gemeinsames Wachsen ist da egal.

Im Wir zu wachsen kann nur glücken,  
Wenn wir uns treffen jenseits von Not,  
Wenn wir uns einen aus freien Stücken,  
Keiner uns ködert und keiner bedroht.

Ich und Du und Du und Du  
Gestalten uns ein Wachstums-Wir.  
Kommt eine weitere Person hinzu,  
Werden wir fünf, nicht eins plus vier.



Wir beziehen ein, schließen nicht aus.  
Jeder ist wertvoller Teil vom Ganzen.  
Es kommt nicht Neues dabei heraus,  
Da wir uns selbstsüchtig verschanzen.

Wir, von Liebe zusammengehalten,  
Nicht von Angst, Tabu und Tradition,  
Hilft uns, freies Leben zu gestalten,  
Mit wenig Angst und Kompensation.

Mensch sein heißt, wir sind sozial.  
Wir brauchen einander als Spiegel.  
Nur im Ich zu gründeln, wirkt fatal.  
Es verkümmern so Seelenflügel.

Flügellos kann man nicht steigen,  
Unbeseelt kann niemand gedeihen,  
Einsames Ich tanzt mit uns Reigen,  
Kann sich von uns Flügel leihen.

## Brücken bauen

---

Mit jeden Tun und mit jedem Unterlassen,  
Verändern wir uns und die übrige Welt.  
Dies kann man leugnen oder erfassen.  
Ein Narr, wer sich Chancen verstellt.

Lasst uns zum Wir hin Brücken erbauen,  
Lasst uns freie Gemeinschaften stiften.  
Brücken erbaut man durch Vertrauen.  
Macht und Zwang soll nicht vergiften.

Gemeinsam können wir ein Wir errichten,  
Wo Vielfalt und Unterschied gedeiht,  
Wo wir Konflikte liebevoll schlichten  
Und man sich Fehler stets verzeiht.

Wir können uns gegenseitig stärken,  
Nicht kräftigen auf anderer Kosten.  
Können uns unterstützend werken  
Und müssen nicht untätig rosten.

Wir müssen uns nicht zusammenrotten,  
Um gemeinsam großmächtig zu sein.  
Wir müssen uns nicht abschotten,  
Lassen Fremde nicht mehr allein.

Wir schaffen uns keine Außenfeinde,  
Um im Innen zusammen zu halten.  
Wir sind Teil einer Welt-Gemeinde.  
Nur vereint wir Zukunft gestalten.

Gemeinschaftlich wir Kräfte entfalten,  
Wozu Einzelne nicht in der Lage.  
So können wir Neues gestalten,  
Handfest und nicht nur vage.

Wir gestalten für künftige Generationen,  
Für unsere Kinder und Kindes-Kinder,  
Für Geschwister in allen Nationen,  
Für Sudanesinnen wie für Inder.

Wir errichten Kinder-Gärten und Schulen  
Wo Lebendigkeit mit Umsicht erlernt,  
Wo Schüler nicht Status erbuhlen  
Durch Leistung, die Liebe entfernt.

Für Beziehungen wir uns engagieren,  
Befreiend, Chancen angleichend,  
Ohne Gewinnen oder Verlieren,  
Erstarre Muster aufweichend.

Wir öffnen den Raum für Selbstgestaltung.  
Keiner muss sich Fremdnormen fügen.  
Freude an Gemeinschaftserhaltung  
Mag als Wertmaßstab genügen.

Wir unterstützen nur, wo Stütze benötigt.  
Niemals nötigen wir Unterstützung auf.  
Alle Hilfe wird erwartungslos getätigt,  
Dass man Zuwendung nicht erkauf.

Wir bleiben offen für ständigen Wandel,  
Für stetige Entdeckung des Neuen.  
Wenn ich täglich achtsam handel,  
Muss Neues ich nicht scheuen.

Wir wenden uns zum Guten und Neuen,  
Untaugliches kann uns nicht begeistern.  
Da wir uns zu wachsen nicht scheuen,  
Kann uns Ödheit nicht verkleistern.

Wir fragen regelmäßig: Was tut uns gut?  
Worauf sollten wir uns konzentrieren?  
Wir nutzen den gemeinsamen Mut,  
Um Liebeskraft nicht zu verlieren.

Wir singen gemeinsam und wir tanzen,  
Gemeinschaftliche Freude zu leben,  
In erlebter Verbindung zum Ganzen  
Über Grenzen hinaus wir streben.

## **Binden und wachsen**

---

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

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

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

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

Das Grundbedürfnis, dazu zu gehören,  
Fordert von uns Anpassungsprozesse.  
Mich ängstigt, ich könnte euch stören,  
Dass ich andere mit meiner Art stresse.

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

Wir fallen aus seliger Einheit heraus,  
Leib, Gefühl und Verstand getrennt,  
Teilhabe schließt oft Eigenes aus.  
So verkommt manch großes Talent.

Einseitig auf Verstand ausgerichtet,  
Schrumpft Hirn auf Minimalkapazität.  
Wer auf geistige Vielfalt verzichtet,  
Zu sich selbst nur zum Teile steht.

Wer wieder und wieder Gleiches tut,  
Da Abweichung fremd und verboten,  
Der tut seiner Entwicklung nicht gut,  
Schränkt Denken ein durch Knoten.

Wir verantworten, wie wir denken  
Und dass wir so sind, wie wir sind.  
Betrug kann man sich schenken.  
Lügen durchschaut jedes Kind.

Wer sich hinter anderen versteckt,  
Bleibt auf ewig abhängig und klein.  
Klein zu bleiben wird nicht bezweckt,  
Stellt sich meist von selbst dabei ein.

Wer glaubt, er weiß, lernt nicht mehr.  
Kann nichts Neues mehr entdecken.  
Leben wird so langweilig und leer,  
Eher Trübsinn als Zuckerschlecken.

Wer frei und suchend bleiben will,  
Riskiert dabei stets, sich zu wandeln,  
Lebendiges Leben steht niemals still,  
Achtsames denkführendes Handeln.

Suchende müssen lassen können.  
Zu enge Zugehörigkeit ist zu lösen.  
Die sich freie Beziehungen gönnen,  
Müssen nicht dumpfhirrig dösen.

Selbstwirksame Menschen sind frei.  
Haben erfahren, dass sie gestalten.  
Jeder Tag ist für sie frisch und neu.  
Was man denkt, wird man erhalten.

Wünsche nach Bindung in Freiheit  
Werden von vielen von uns geteilt.  
Wir öffnen uns, machen uns bereit,  
Dass uns Wunscherfüllung ereilt.

# Sechste Geburt: Autonomie, Werte, Würde

## Frei von oder frei für

---

Paarliebe dauerhaft macht Treue nicht allein,  
Sie muss von weiteren Werten getragen sein.  
Treue braucht Freiheit als Ausgleichsgewicht.  
Liebe ohne Freiheit gedeiht dauerhaft nicht.

Zur Treue sich deswegen Freiheit geselle.  
Sonst erstarrt Beziehung, tritt auf der Stelle.  
In gewichteter und balancierter Komposition  
Entfaltet sich erst der Verbindlichkeit Lohn.

So wirkt paarstabilisierend Freiwilligkeit.  
Bin ich freien Willens zur Verbindung bereit  
Oder muss ich Wiederholungszwang stillen  
Fern innerer Freiheit und eigenem Willen?

Wenn wir als Baby zur Welt gekommen,  
Wird uns ein Großteil Freiheit genommen.  
Um uns und die Eltern nicht zu verlieren,  
Kommen wir nicht umhin, sie zu imitieren.

Wie erleben wir der Eltern Partnerschaft?  
Was täuschen, was machen sie uns vor?  
Was zeigen sie uns von ihrer Liebeskraft?  
Was zwischen ihnen lebt noch, was erfor?

Was trieb euch in diese Beziehung hinein:  
Einsamkeitsangst, Elternliebe oder Wein?  
Entschieden zu sein, wäre halb so perfide,  
Wüsste man nur, wonach man entschiede.

Was ist Wahlmotiv, geheim, hintergründig?  
Werde ich beim Gegenteil von Mama fündig?  
Nehme ich Sehnsuchtsgefühle als Berater?  
Suche ich mir Partner als Abbild von Vater?

Sucht ihr Menschen wie Vater oder Mutter,  
Scheint zu Beziehungsbeginn alles in Butter.  
Kindlich-magisch mit dem Menschen verwoben  
Kann regressive Verliebtheit stürmen, toben.

Alte Sehnsucht zu stillen führt in Regression.  
Eure Eltern als Partner hattet ihr doch schon.  
Ist Phase der Verliebtheit irgendwann vorbei,  
Stellt gelähmt ihr fest: Wie schrecklich unfrei!

In Kind-Eltern-Liebe aneinander ihr hängt,  
In klebrige Hierarchiemuster eingezwängt.  
Kindheit verlängern schafft miese Verbindung.  
Wie kommt ihr zu besserer Partnerfindung?

Verwirklicht Träume, wann immer es geht.  
Lasst euch nicht ohne Not davon abbringen.  
Schlimm ist, wenn man sich im Wege steht,  
Wenn wir uns wie leblos Alltag abringen.

Wenn dein Zugang die Leibempfindung ist,  
Kommst du zum Geist nicht über die Augen.  
Angepasst, gehorsam gerät Leben uns trist.  
Wozu Tristesse? Wem soll sie was taugen?

Richte Wirbelsäule auf. Werde innerlich groß.  
Werde zu dem Riesen, der stets in dir steckt.  
Lasse Verhärtung, Enge und Verzweiflung los,  
Dass die kraftvolle Schlange wird in dir erweckt.

Dehne dich aus und hinein in dein Potenzial.  
Fülle deinen Herzraum mit wärmender Liebe.  
Du bist frei, dich zu finden. Du hast die Wahl.  
Heilsam ist, wenn alles bewegt in dir bliebe.

Spanne kraftvoll dich aus. Mache dich weich.  
Du darfst Zerbrochenes ab heute in dir heilen.  
Du darfst klar sein, du sein, herzlich zugleich.  
Wer bei sich ist, kann anderen zu Hilfe eilen.

Du darfst täglich deine Gesundheit betreiben,  
Darfst dich befreien von all deinen Zwängen.  
Was du gewesen bist, musst du nicht bleiben.  
Du musst dich auch nicht zu Wandel drängen.

Bist nicht deiner Eltern, bist des Kosmos Kind.  
Lass die Unschuld des Seins dich erquicken.  
Sobald vom Lebensfluss wir getragen sind,  
Kann ein Leben in Liebe uns immer glücken.

---

### Was denn nun?

Heute früh habe ich spontan entschieden:  
Ich möchte mich herzlich in dich verlieben.  
Ich bin mir sehr sicher, mir ist jetzt glasklar,  
Wer eigentlich das Ziel der Sehnsucht war.

Ab heute bin ich ganz bei dir angekommen.  
Fühl mich im Herzen von dir angenommen.  
Fühl mich genau bei dir richtig abgegeben.  
Will ewig und mehr zusammen mit dir leben.

Muss nicht mehr suchen, habe gefunden.  
Danke dir herzlich für liebende Stunden.  
Habe weggefegt, ohne mich zu schonen,  
Vielzahl anderer Beziehungsoptionen.

Möchte mich an deinem Herzen laben.  
Denke ganz heimlich: Dich will ich haben.  
Ich weiß, Habenwollen ist nicht korrekt,  
Wunsch wird politisch korrekt versteckt.

Offiziell sage ich laut, nicht nur zum Schein:  
„Ich möchte mit dir fest zusammen s e i n.“  
Möchte in lebendiger Treue dich berühren,  
Möchte dich zum Tanz der Liebe führen.

Möchte mit dir Stunden im Alltag teilen,  
Geborgen in deinem Schoße verweilen.  
Möchte mit dir Pflanzen, Kochen, Räumen,  
Von inneren und äußeren Reisen träumen.

Halte dir auch Köpfchen, wenn du kotzt,  
Freu mich an dir, da du dich aufgemotzt.  
Begleite dich auch durch schwere Stunden.  
Da bin ich für dich, habe dich gefunden.

Ohne Mühe, Anstrengen und Streben,  
Bist du willkommen in meinem Leben.  
Musst nicht genial sein, besonders klug.  
Einfach mit mir da sein, das ist genug.

Ich kann es noch nicht gänzlich fassen.  
Wie sehr ich mich habe berühren lassen.  
Ich wünsche mir – dann wird es ganz –  
Von dir, oh Liebling, liebende Resonanz.

Auf sicherer Entscheidung Schwingen  
Liebende Seelen fliegen, gurren, singen.  
Sehnende Körper nacheinander lechzen,  
Im Liebes-Taumel sich zulächelnd ächzen.

Kommen irgendwann die schweren Zeiten,  
Finden im Liebesbuch sich leere Seiten,  
Heißt es, unsere Liebe neu zu erdenken,  
Aufmerksamkeit entschieden zu lenken

Auf Lösungen, die zurück zur Liebe führen,  
Eh wir uns gewohnheits-verklebt verlieren.  
Unserer Liebe wegen kann es nötig sein,  
Wir lassen uns auf Paarbegleitung ein.

Wir entscheiden uns, mit eigenen Macken  
Nicht auch noch die Geliebten zu zwacken.  
Was gabst du mir, weil ich es nicht konnte,  
Derweil ich mich in eitler Unfähigkeit sonnte?

Zwei Hälften dürfen zu zwei Ganzen werden.  
Uns halbierend wir unsere Liebe gefährden.  
Arbeitsteilig wir uns nicht länger aufspalten.  
Ich stehe allein. Du musst mich nicht halten.

Ich unterstütze dich in deiner Eigenständigkeit.  
Dich zu missbrauchen, bin ich nicht mehr bereit.  
Wir werden zu Menschen, die zu sich stehen,  
Um befreit gemeinsam durchs Leben zu gehen.

Wir entscheiden, nicht mehr zu kompensieren,  
Sondern ein volles, echtes Leben zu führen.  
Ich brauche dich nicht, mich zu ergänzen.  
Ich will für dich mit eigener Sonne glänzen.

Zwei Sonnen sind wir, nicht Sonne und Mond.  
Für Strahlkraft uns zu entscheiden sich lohnt.  
Meine Sonne in dir und deine Sonne in mir,  
Öffnet gemeinsamem Liebesglück neue Tür.

## **Bestimme dein Leben selbst**

---

*Ich habe die letzten zwei Jahre meines Angestelltenberufslebens mit Bildungs-Marketing verbracht. 2007 entstand gleichsam zum Abschied aus dem Berufsleben dieses Gedicht.*

Im Marketing und in Werbebüros  
Sitzen Millionen, die überlegen –  
Dabei in Psychologie ganz groß -  
Wie sie dich von dir fortbewegen.

Du sollst kein gutes Leben führen,  
Sollst konsum- und arbeitsbereit  
Ungutes Leben nur kompensieren,  
Geld machen und zahlen alle Zeit.

Was man ist, wie man leben will,  
Kann man nur für sich ermessen.  
Halte bei Druck nicht dulddend still.  
Lass dich nicht in Rollen pressen.

Uns umzingeln Klischeeangebote,  
Die es scheinbar schöner machen,  
Verwandeln uns in lebende Tote,  
Da sie vernichten inneres Lachen.

Lebendigkeit hat dort ihren Sitz,  
Wo, gewünscht mit allen Macken,  
Hier bübisch und zugleich spitz  
Wir sind mit dem Schalk im Nacken.

Leben braucht Widerstandskraft,  
Dass man ureigene Wege geht,  
Die uns innere Freiheit verschafft:  
Dort ihr, hier meine Individualität.

Leben ist durchweg gestaltbar.  
Wir sind nicht schicksals-verloren.  
Wir sind nicht Teufel und offenbar  
Nicht als Friedensengel geboren.

Wir lassen das Schicksal walten,  
Klärend: Was bleibt zu gestalten?  
Entscheide dich, ob du schwimmst  
Oder schreitend Uferweg nimmst.

Für Sklaventreiber ist es schlimm,  
Wenn ich Leben selbst bestimm.  
Die uns vorteilnehmend benützen,  
Wollen uns vor Eigenem schützen.

Vertrau dem Herzen mit Verstand.  
Lass dich von keinem verbiegen,  
Nimm Leben in die eigene Hand.  
Lass stets die Liebe in dir siegen.

Brauchst nicht nur Mann zu sein,  
Sachlich, nüchtern, klar und kühl,  
Beziehe auch dein Kind mit ein,  
Verliere dich im kindlichen Spiel.

Brauchst nicht nur Zwerg zu sein:  
Mickrig, klein, dumm und naiv.  
Lass auch wilden Riesen ein:  
Kraftvoll, groß, weise und tief.

Brauchst nicht nur ernst zu sein:  
Klug, gesetzt, bieder und brav.  
Erlaube dir oft auch Alberrein  
Blöke doof-laut wie ein Schaf.

Brauchst nicht nur Held zu sein:  
Tapfer, mutig und voller Wehr.  
Bist du ein Angsthase ganz klein,  
Liebe ich dich fast noch mehr.

Brauchst nicht nur Mönch zu sein:  
Einführend, selbstlos, bescheiden.  
Stell ins rechte dich Licht hinein.  
Lass dich bewundern, beneiden.

Brauchst nicht nur Mensch zu sein:  
Ebenerdig, bodenhaftend, alltäglich,  
Darfst das Göttliche in dir befrei'n.  
Überirdisches wird dir dann möglich.

## Ungesichertes Leben

---

Sicherheit und Recht und Ordnung  
Lese ich auf vielen Wahlplakaten.  
Sicherheit und Ausländer fort und  
Mehr fordern Nationaldemokraten.

Wenn Nazis mit Sicherheit werben,  
Mord und Totschlag todsicher dabei,  
So viele Millionen mussten sterben,  
Dass Welt vor Fremdem sicher sei.

Leben ist Prozess. Halt ist Illusion.  
Alles löst sich, fließt ohne Unterlass.  
Auch wir sind niemals feste Person.  
Achtzig Prozent aus Wasser, nass.

Woher die Sehnsucht, fest zu sein?  
Wozu nur Streben nach Charakter?  
Das Wasser fließt. Es lässt sich ein.  
Menschen erscheint das vertrackter.

Ängstlich beäugt wird jeder Wandel.  
Gescheut wird, was fremd und neu.  
Da ich nach starren Normen handel',  
Meinen die meisten, ich sei mir treu.

Weiches wird durch Gewohnheit hart.  
Was fließend einst, erstarrt zu Eis.  
Statisches Sein wird zur Lebensart,  
Bis man nicht mehr zu leben weiß.

Wie wollen wir das Leben meistern,  
Bevor wir nicht frei zu leben wagen,  
Uns für Experimentieren begeistern,  
Ja zum Sein in Unwägbarkeit sagen?

Leben lebt nicht in festen Konzepten  
Aus Planen, Erledigen, Kontrollen.  
Leben zeigt sich nicht in Rezepten,  
In vorgestanzten Gesellschaftsrollen.

Es gibt keine Sicherheit auf der Welt.  
Versicherung kann Sein nicht sichern.  
Dasein bleibt unsicher, egal ob's gefällt.  
Sicherheitsdenken: was zum Kichern.

Unterwelttür kann keiner schließen.  
Wir sind niemals vor Leid geschützt.  
Freude und Glück ist zu genießen,  
Glücksbereit sein weitgehend nützt.

Wer unsicheres Leben sichern will,  
Sich eher Leid als Glück beschert.  
Fügt euch dem Leben und haltet still.  
Gut tut, wer sich nicht dagegen wehrt.

Zufall ist, was uns zufällt im Leben,  
Was man ohne zu planen erfährt.  
Zufall ist Fügung, nicht zu erstreben.  
Fügung einfügen gibt Leben Wert.

Warum Ungeplantes verachten?  
Was mir zufällt, macht, wer ich bin.  
Ich kann es abwerten oder achten,  
Beeinflusse dadurch Lebenssinn.



Heilemdem Zufall fall ich zu Füßen,  
Neues, Gutes bringt er ans Licht.  
Hilft mir, das Dasein zu versüßen,  
Zufall Schicksals Worte spricht.

Je mehr wir Schicksal vertrauen,  
Das sich offenem Sein offenbart,  
Je eher können wir darauf bauen,  
Dass Glück sich mit Liebe paart.

Leben kommt wieder ins Fließen.  
Nur Fließen hat wirklich Bestand.  
Angst kann kaum noch verdrießen.  
Wenn wir diese Wahrheit erkannt.

## Auf Nummer sicher

---

Wer Leben fürchten will, bitteschön.  
Anlässe gibt's hier und heute genug.  
Überall sind Katastrophen zu seh`n:  
Krankheit, Mord, Terror und Betrug.

Terroristen lassen Bürotürme stürzen.  
Sicherheitsgefühle vergehen dabei.  
Klimakatastrophen Leben verkürzen.  
Dies zu ändern, ist Menschheit frei.

Nahrung haben wir hier reichlich,  
Gefüllt mit Killerkeim und Pestizid.  
Mit Fleischkonsum erreich ich,  
Dass Elend auf Erden einzieht.

Elend und Klima: menschengemacht.  
Jeder einzelne kann das ändern.  
Nähmen alle mit aufs Ganze acht,  
Lebte kaum wer an Elendsrändern.

Stattdessen wird sich separiert.  
Wer zufällig zu Wohlhabenden zählt.  
Lieber Leben allein elendsfrei führt,  
Indem Lebensversicherung gewählt.

Wer auf Sicherheitsdenken fixiert,  
Den verfolgen des Daseins Tücken.  
Denn je mehr Risiken er eliminiert,  
Desto deutlicher Restrisikolücken.

Anstatt dass Risiken uns erweitern,  
Indem wer wagt auch oft gewinnt,  
Überwiegt Furcht, dabei zu scheitern,  
Überwiegt in uns ängstliches Kind.

Wohlstandsverwöhnt will man Risiko  
Aus Hiersein komplett eliminieren.  
Verdrängt wird so, dass wir sowieso  
Früher früher, heute später krepieren.

Wer sich auf Nummer sicher begibt,  
Geht ins Gefängnis, nicht über Los.  
Wer innere und äußere Freiheit liebt,  
Schreibt Sicherheit nicht so groß.

Sicherheitswahn Freiheit beschränkt:  
Online-Durchsuchung, Lauschangriff.  
Allseitige Kontrolle Leben beengt,  
Bis auf dem letzten Loch man pfiiff.

Habt ihr auch eure Liebe versichert  
Bei Partnersicherungsagentur.  
Das sei absurd, wird da gekichert.  
So bliebe von Liebe nicht die Spur.

Eltern im Sicherheitswahn kreisen  
Hubschraubergleich über dem Kind.  
Selbstwertgefühl wird vereisen  
Bei Kindern, die überbehütet sind.

Steig nicht hoch, das ist gefährlich.  
Überall scheint Gefahr zu lauern.  
Erfolgserlebnisse werden spärlich,  
Hält man Kinder in engen Mauern.

Doch Gefühl der Sicherheit trägt.  
Wer glaubt, er habe alles im Griff,  
Bleibt weisheitsfrei und sich belügt.  
In ihm strandet sein Lebensschiff.

Mensch sein, heißt verwundbar sein.  
Unverwundbar: zerstörerische Illusion.  
Erbarmungslosigkeit stellt sich so ein.  
Wer verwundbar scheint, erntet Hohn.

Statt versichern Unsicheres zulassen,  
Statt sich panzern Zartheit erspüren.  
Die Menschheit liebend umfassen  
Und sich nicht vereinzelt verlieren.

---

## Eigen

Was ist mir zu eigen und was ist mir fremd?  
Ist mir meine Hose näher oder mein Hemd?  
Was ist mir bedeutsamer: Kopf oder Füße?  
Was brauche ich: Das Saure oder das Süße?

Wie verlässlich merken, ob ich Eigenes lebe,  
Nicht auf Leimband fremder Vorgabe klebe?  
Was ist ursprünglich mein und was ist dein?  
Was wird im Erleben der Unterschied sein?

Das Eigene zu zeigen ist mehr als eigenartig.  
Mag ich es eher grob oder bin eher zart ich.  
Je nachdem, zu welchem Geschlecht ich neige,  
Ich das eine verberge und das andere zeige.

So erschafft gesellschaftliche Bodenhaltung  
Mehr oder minder Persönlichkeitsspaltung.  
Bis wir irgendwann nicht mehr durchsteigen:  
Was ist mir fremd? Was ist mir noch eigen?

Du riechst wie du, darfst es niemandem zeigen.  
Der Geruch kommt leider von dir, ist dir eigen.  
Du leidest, wenn Kraft des Deosprays weicht.  
Eigengeruch kommt auf, wenn auch nur leicht.

Schickt das Kind zum Psychotherapeuten hin,  
Denn es entwickelt erschreckenden Eigensinn.  
Der Therapeut muss es diesem Kinde zeigen,  
Wie es sich Fremdsinn besser macht zu Eigen.

Ich erlebe leidend durch geschwärzte Brille:  
Jetzt entwickelt Kind auch noch Eigenwille.  
Ich sollte mit Therapie nicht zu lange warten,  
Sonst entstehen im Kinde noch Eigenarten.

Sollte ich psychischen Eingriff lang verträdeln,  
Beginnt Kind mit gefährlichem Eigenbrüteln.  
Fehler wird Gesellschaft nicht verzeihen.  
Eigenbrötler braucht keine Fremdblödeleien,

Braucht kein Comedy und keine Blödelbarden,  
Ist abgesättigt, erfüllt von eigenen Eigenarten.  
Der Mensch ist gestört, das ist nicht rühmlich,  
Er benimmt sich wirklich recht eigentümlich.

Soweit konnte Eigen als Wortsinn aufzeigen:  
Bei vielen meist unerwünscht Eigenheiten.  
Menschen heimsen ein gewaltigen Ruhm,  
Erstreben sie im Leben sehr viel Eigentum.

Eigentum macht uns eigentümlich fremd,  
Man lebt nicht mehr frei und ungehemmt.  
Eigentum Diebstahl, ruft Sozialistenbande.  
Solch eigenen Gedanken droht Schande.

Wer Eigentum nicht achtet, hortet und ehrt,  
Besitzt keinen hinreichenden Eigenwert.  
Vergesst Eigenart. Geht uns auf den Leim.  
Anstatt eigen zu sein, kauft ein Eigenheim.

Wer Eigenwert außer seiner selbst realisiert,  
Wird als ehrbares Gesellschaftsglied geführt.  
Auch wenn die Gesellschaft geifert und tobt:  
Ab heute werden Eigenarten eigengelobt.

Von heute an beginnt gründliche Eigenliebe.  
So wird man nicht zum Fremdliebesdiebe.  
Muss nicht bedürftig von fremder Liebe leben.  
Kann anderen eigenen Reichtum abgeben.

Wer sich mit Eigenleben in Liebe verbunden,  
Hat Entfremdung von Wesenskern überwunden.  
Wer Eigenes aneignet, erkennt, dass Eigenwelt,  
Mit fremder Eigenheit nahezu zusammenfällt.

Ich lebe liebevoll, heilfroh meinen Eigensinn,  
Mir reicht als Sinn aus, dass ich am Leben bin.  
Dazu ich mir die Menschen als Freunde such,  
Die lieben trotz, besser wegen Eigengeruch.

---

## Ansprüche

Wollen und dürfen wir anspruchlich sein,  
Oder sollten wir auf Ansprüche pfeifen?  
Lassen wir uns auf Wertklärungen ein,  
Um uns und das Leben mehr zu begreifen?

Ich fürchte mich vor zu viel Werttransparenz,  
Zu offenbaren meine Sehnsuchtsattacken,  
Ich habe Sorgen, dass ich mich begrenz  
Und offensichtlich für dich meine Macken.

Lasst uns mit Engeln und Teufeln spielen,  
Worte als Verständigungsmittel benutzen,  
Einen Wortsinn hervorheben unter vielen  
Und damit die geistigen Scheiben putzen.

Engel könnten Wesen sein, die verbinden,  
Gemeinsames herausstellen und stärken,  
Jenseits der Zwietracht zu Lösungen finden,  
Unsere Lieblosigkeit rechtzeitig bemerken.

Teufel dagegen sind Wesen, die spalten,  
Die dich mit hohen Ansprüchen überladen,  
Die dir ein lebendiges Leben vorenthalten  
Und so deiner Liebesfähigkeit schaden.

Obacht, Teufel lieben, sich zu verkleiden,  
Kleben Engelsflügel sich an den Rücken.  
Achte auf Pferdefuß, sei unbescheiden.  
Erlaube dem Leben, dich zu beglücken.

Fühlst du dich angsterfüllt und bedrückt,  
Getrieben von Sorge, Moral und Zweifel,  
Fühlst du dich elend, schwach, verrückt,  
Sitzt im Nacken dir der Anspruchsteufel.

Anspruchsteufel weiß stets ganz genau,  
Was falsch läuft im Leben und was richtig,  
Erscheint als logisch, belesen und schlau.  
Nur so zu sein scheint ihm unnützlich, nichtig.

Er hält Urteilsmaßstäbe fest in der Hand.  
Daran gemessen scheitern wir, versagen.  
Sein unerbittlicher moralischer Verstand  
Ruft in uns hervor traurig-bitteres Klagen:

Ich kann Ansprüchen nicht entsprechen,  
Bin inkonsequent, faul und nichts nütze.  
Versagen wird sich im Leben rächen.  
Alpträumend ich Ängste ausschwitze.

Teufelchen lacht sich eins in die Faust,  
Denn es hat dich so fest im Würgegriff.  
Solange du dich nicht zu leben traust,  
Sitzt am Steuerrad er in deinem Schiff.

Er weiß, geschickt von sich abzulenken,  
Macht weiß, dass sinnvoll, was du denkst.  
Zwingt dich, vom selben mehr zu denken,  
Auf dass du Sinn nicht andershin lenkst.

Kannst Teufelchen an Hörnern greifen,  
Ihn nicht über dich bestimmen lassen,  
Traust du dich, auf Ansprüche zu pfeifen,  
Sind im Schrank nicht mehr alle Tassen,

Jedoch, was ist daran denn so verkehrt,  
Vorstellungen nicht mehr zu entsprechen.  
Wer sich nicht gegen Idealbilder wehrt,  
Verliert sich im Selbsthauen und Stechen.

Wir brauchen kein Ideal. Wir sind ideal.  
Ohne Ansprüche werden wir zu Engeln.  
Wir können innehalten, haben die Wahl,  
Entweder zu lieben oder zu quengeln.

Sieh auf dein Sein, nicht auf dein Sollen.  
Wer weiß schon, was falsch oder richtig?  
Dann musst du dir nicht länger grollen.  
Was außer Liebe im Leben ist wichtig?

# Siebte Geburt: Selbstliebe und Lebensfreude

## Lebenskunst

---

Was ist mir geschehen? Was habe ich erlitten?  
Wieso war ich vom Weisheitsquell abgeschnitten,  
Musste an Materiellem verhaftetes Leben führen,  
Durfte göttliche Herkunft erlebend nicht spüren?

Ich habe eher Verantwortung für fremdes Leid,  
Aus Größenwahn ins Sein hineingenommen?  
Habe jetzt diesen Mangel bemerkt und bereut.  
Lieblose Selbstlosigkeit ist nicht gut bekommen.

Ist Erkenntnis auch banal, trivial und gemein:  
Selbstlosigkeitsquelle wird Liebesangst sein.  
Liebesangst ist Sorge, sich im Du zu verlieren,  
Sich hingebend fremdseliges Leben zu führen.

Aus Sorge, mich aufzulösen in Liebessymbiose,  
Scheiße ich mir, auf mich böse, oft in die Hose.  
Redete mir ein: Ich kann kein Liebender sein,  
Bleibe so lebenslänglich beziehungslos, allein.

War ich zu Leben bisher nicht klug, reif und gut,  
Oder ermangelte es mir an Hingabe, an Demut?  
Demut meint: Einzigartigkeit, Größe akzeptieren  
Und dennoch Leben in Bescheidenheit führen.

Demut bedarf nicht Unterwerfungsgebärden.  
Meint, mit Mitwelt und sich barmherzig werden,  
Bin ich äußerlich reich, zähle ich zu Armen,  
Da ich nicht herzlich weich, ohne Erbarmen.

Erbarmen heißt, sich vollständig anzunehmen,  
Sich seiner selbst nicht länger zu schämen.  
Erbarmen heißt, frei von Selbstscham zu sein.  
Weil man sich als Seele versteht, lauter, rein.

Scham führt hinab in Abgrund der Übelkeiten,  
In denen wir uns selbst unser Dasein verübeln,  
In denen aus vollen Eimer der Eitelkeiten  
Wir uns Übles erbarmungslos überkübeln,

In Verkennung unserer Täterschaft sinnieren,  
Wen wir noch aus Rache mit Üblem frustrieren.  
Wie leicht kann man sich Unterschiede verübeln,  
Mit verurteilenden Analysen triezen, zwiebeln.

Lebenskunst ist nicht, zu trennen, zu hassen.  
Kunst ist, sich vom Ganzen erfassen zu lassen.  
Lebenskunst: mit Urteil und Hass innezuhalten,  
Um von da an Leben als Lieben zu gestalten.

Lebenskunst: jenseits von Angst vor Versagen  
Sich gegenseitig respektvoll liebend zu tragen.  
Liebe gibt für Zusammenleben Würde und Halt,  
Gäbe es sie nicht, würde keiner in Freuden alt.

Lebenskunst: in Tagen, die scheinbar trüb,  
Sich zu fragen: Was ist mir besonders lieb?  
Sich an Haaren aus Frustsumpf zu ziehen,  
Trübem nicht durch Selbstlüge zu fliehen.

Ich lasse mir von niemandem mehr verwehren,  
Leben für lebbar, sinnvoll und leicht zu erklären.  
Es ist nicht vermessen, dauerglücklich zu sein.  
Unglück braucht keiner, nicht mal zum Schein.

Wir dürfen uns glückspralles Leben gönnen,  
Weil wir glückskräftig besser helfen können.  
Ich muss mir nicht mehr die Flügel stützen.  
Kann Kräfte auch für mich selbst benutzen.

Ich nutze meine Glückskraft, lass' einfach los.  
Ich genieße, entspanne mich in deinem Schoß,  
Möchte mich dir hingeben, zu dir bekennen,  
Dich hingebungsvoll meine Ehefrau nennen.

Ich brauche, dass wir uns ganz gehören,  
Frei von Zweifeln, die Vertrauen zerstören.  
Ich will dich lieben bis zum Tod. So darf das  
Pots sapperlot. Das macht auch noch Spaß.

## Objektbeziehungen

---

*Mich ärgert der Sprachgebrauch in tiefenpsychologisch angehauchten Kreisen, von Menschen als Objekten zu reden. Objekte können keine Beziehungen eingehen, nur Subjekte. An die Stelle der Subjekte können Ersatzobjekte treten, aber menschliche Begegnung ist und bleibt immer intersubjektiv.*

Früher platzte mir oft der Kragen  
Hörte ich, wenn Leute es wagen,  
Worte beliebig zu gebrauchen.  
Schädel wollte vor Unmut rauchen.

Verwechselt man mir und mich  
Macht man sich oft lächerlich.  
Mir machte das nicht viel aus.  
Ich kannte das von zu Haus.

Verwechselt man mein und dein.  
Regt das auf, sperrt man ein.  
Verwechselnd objekt- und subjektiv  
Fand scheint's nur ich primitiv.

Besonders den Psychologen,  
War ich nicht gut gewogen.  
Für die schien das als objektiv,  
Was sich auf Testurteil berief.

Dass wer im Leben eine Niete,  
Ich subjektiv zu sagen verbiete.  
Test führt objektiv zum Schluss,  
Dass ich dir das mitteilen muss.

Unter Deckmantel Wissenschaft  
Wird sich Urteilsnacht verschafft.  
Statt wen urteilend zu kränken,  
Könnte man auch selber denken.

Statt in Zahlen, Daten zu wühlen,  
Beginne man, sich einzufühlen.  
Die man mit Tests abcheckte,  
Sind in Wirklichkeit Subjekte.

Stellen wir uns hier mal vor:  
Fräulein Subjektiv ihr Herz verlor  
An den Typ, mit dem sie schlief.  
Mit Namen hieß er Objektiv.

Sie waren sich nah, blieben intim  
Als Subjekt tief ihr Gefühl zu ihm.  
Für ihn war es eher Bemühung  
Um stabile Objekt-Beziehung.

Doch Verliebtheit ging vorbei.  
Ehering war nicht mehr neu.  
Als verschlissen Braut und Kleid,  
Trat hervor Rechthabestreit.

Herr Objektiv zu seiner Frau:  
„Du siehst die Lage ungenau.  
Wahrheit steht mir zur Seite,  
Bin der einzig hier Gescheite.“

Frau Subjektiv erwidert ihm:  
„Arroganz sich nicht geziem.  
Keiner steht je außer sich.  
Objektiv erkennt man nicht.“

„Weib, das kann nicht sein.  
Du bleibst, lass ich dich allein.  
Du bist, egal ob's schmeckt,  
Für mich meist ein Lustobjekt.“

„Als Objekt fühlte ich mich,  
Das war ziemlich widerlich,  
Da ich jüngst mit dir schlief.“  
Entrüstet sich Frau Subjektiv.

„Wer sein Gefühl versteckt,  
Bleibt dennoch ein Subjekt.  
Wird dabei nicht objektiver,  
Egal, mit wem da schlief er.

Freuds Objektperspektive,  
Ist nur was für geistig Naive.  
Solch Denken verletzt genug.  
Jetzt kriegst du Objektentzug.“

---

## Charakterlos

*Charakterstärke wird meist überbewertet.  
Charakter hat etwas sehr Starres, Festes, Unabänderliches.*

Kommt wer ins Leben,  
Ist der meist nackter,  
Von Gesellschaft gegeben  
Wird ihm ein Charakter.

Leben meist Melodrama,  
Wäre Lustspiel, intakter.  
Leider gibt es Karma.  
Das macht es vertrackter.

Wer von hoher Leiter fiel,  
Wirbel-Säule zerknackt er,  
Lebt fortan im Trauerspiel,  
Tragisch im Mehrakter.

Sinneslüste abgezogen,  
Wird Existenz abstrakter,  
Lebendigkeit verbogen,  
Ersetzt durch Charakter.

Ersatz wird hochgelobt,  
Als ob er Smaragd wär.  
Doch in so vielen tobt

Ein mieser Charakter.

Eng, wer charakterstark.  
Freiheit abzwackt er.  
Ohne starres Rückenmark  
Wär mancher begabter.

Wer in exakter Enge lebt,  
Meist wird der verzagter.  
Wer am Urteil aller klebt,  
Vom Fruste zernagt er.

Werden wir mal sterben,  
Leib in Erde versackt der,  
Erben noch die Erben  
Reste vom Charakter.

Darum werde ich offener,  
Für manche beknackter,  
Verliere, was zu hoffen wär,  
Schrittweise den Charakter.

Irgendwann charakterlos,  
Unmaskiert viel nackter,  
Ob ich klein oder groß,  
Nicht mehr die Frag wär.

Säße ich buddhagleich.  
Still meditieren mag der.  
Außen arm, innen reich,  
Hätte keine Klag mehr.

Stiege aus Drama aus,  
Gäbe Zeug für Narr her  
Mit Worten klar und kraus,  
Wo manches wahr wär.

Wäre ungewollt berühmt.  
Käme guter Vertrag her.  
Werde, wie es sich geziemt.  
Sonst hieß es: Versagt er?

Abermals eingespannt,  
Unfrei im Lebensrad sehr.  
Ins Drama rückverbannt,  
Was für mich schad' wär'.

Ich pfeife auf Narreteien.  
Wer pfeift, der wagt mehr.  
Kann ohne Erfolge sein  
Im Jetzt wohlbehagter.

Lebe ganz im Augenblick.  
Frage: Was gibt Tag her?  
Erfahre mein Lebensglück,  
Verzichtend auf Charakter.

## **Ziel-Weg-Dialektik**

---

Erfragst du meine Ziele  
Kann ich sie oft nicht benennen,  
Weil wir Wege so viele  
Gehen können.

Ziele helfen orientieren  
Wenn irritierend Lebensspiel.  
Würden wir uns nicht verlieren,  
Bräuchten wir kein Ziel.



Lebenswege wir beschreiten  
Selten bewusst mit Überlegen.  
Frage stellt sich uns beizeiten,  
Ob wir noch auf rechten Wegen.

Dasein ist kaum planbar.  
Manch Entscheiden wird schräg.  
Zusammenhang ist nicht erahnbar  
Zwischen Ziel und Weg.

Reise von tausend Meilen  
Beginnt stets mit dem ersten Schritt.  
Kann ich Ziele nicht teilen,  
Gehe ich nicht mit euch mit.

Handeln wird geleitet  
Wie jeder Schritt im Lebensspiel,  
Bewusstsein wird geweitet  
Durch ein geklärtes Ziel.

Will man was erreichen,  
Ist ein Ergebnis Handlungszweck,  
Setzt man deutliche Zeichen:  
Das Ziel ist der Weg.

Diese Haltung jedoch  
Öffnet der Unmenschlichkeit Türen.  
Fraglich ist, ob der Weg noch  
Zum Ziel wird führen.

Ist das Ziel Freiheit,  
Doch Wege dahin sind Zwang,  
Besteht keine Ziel-Wege-Einheit,  
Geht es da nicht entlang.

Sollte man sich nicht  
Dann nur auf Wege ausrichten,  
Aus dynamischer Weltsicht  
Auf Ziele verzichten?

Nur der Weg ist Ziel,  
Sagt es sich esoterisch leicht.  
Was ist, wenn man nicht viel  
Auf dem Weg erreicht?

Wer vor dem Ergebnis  
Zugehörige Prozesse bedenkt,  
Ist auf Prozess-Ziel-Erlebnis  
Heimlich umgeschwenkt.

Wir brauchen Ziele,  
Um Handeln auszurichten,  
Sollten im Zusammenspiele  
Auf Ziele nicht verzichten.

Umfängt mich Verwirrtheit,  
Weiß ich nicht, was ich will,  
Bin ich zu erkennen bereit:  
weg ist das Ziel?

Ziellos durchstreife ich Welt,  
Falle Beliebigkeit in die Hände.  
Dringende Frage sich stellt,  
Wann ist der Weg zu Ende.

Ich treibe durch mein Sein  
Frei ohne Weg und ohne Ziel.

Zum Glück ist das alles nur ein  
Müßig Gedankenspiel.

## Gehmeditation

---

Gehmeditation ist angesagt.  
Soll das Denken binden,  
Als Methode sehr gefragt,  
Um zur Seele zu finden.

Habe vieles schon probiert,  
Was seelenwärts weist.  
Wurde oft dabei frustriert  
Und scheiterte meist.

Fünf kurze Meter gehen.  
Acht, neun Schritte weit  
Nicht Denken, Verstehen.  
Eigentlich eine Kleinigkeit.

Kommen doch Gedanken,  
Bleibe ich einfach stehen,  
Weise sie in Schranken.  
Mag danach weiter gehen.

Bein heben, einatmen,  
Bein schwebt eine Weile.  
Diesen Pfad zu nehmen  
Entschleunigt innere Eile.

Bein bewusst senken.  
Atem darf nun weichen.  
Noch drei Meter nicht denken.  
Wird Denkpause reichen?

Fünf kurze Meter denkfrei,  
Was bedeutet das schon?  
Achtsame Schritte, dabei  
Lauschen auf Atems Ton.

Ich stehe ganz am Anfang  
Fünf lange Meter vor mir.  
Beginne getrost den Gang,  
Brav in die Füße ich spür.

Hoffentlich keine Gedanken.  
Mist, das ist ja schon einer.  
Komme gehend ins Wanken.  
Mache Gehstrecke kleiner.

Komme mächtig ins Grübeln.  
Wann beginnt das Denken?  
Ist nicht schon zu verübeln,  
Das Nicht-Denken zu lenken?

Ist Nicht-Denken zu wollen  
Nicht auch schon Gedanke.  
Spür meine Gefühle grollen,  
Komm an geistige Schranke.

Muss ich Atem und Schreiten  
Nicht denkend überwachen?  
Wie soll ich mich begleiten,  
Um alles richtig zu machen?

Ist der Gedanke an Atem  
Nicht auch schon Gedanke?  
Wie nur gerade gehen,

Wenn ich innen schwanke?

Wenn ich hier so meditier,  
Was soll das mir nützen.  
Hilft dies Umhergehen mir,  
Mich vor Irrsinn zu schützen?

Lange zwei Meter gehen,  
Ist anfangs schwer genug.  
Ich will diese durchstehen  
Ganz ohne Selbstbetrug.

Zwei Meter sind zu raffen,  
Ich bin doch noch jung.  
Die werde ich schaffen  
Ohne Denken im Sprung.

---

### **Tierisch ernst**

Haben die Lamas  
Auf den Bahamas  
Schlechte Karmas,  
Da zu warm war's?

Als kluger Storch  
Ich nicht hin horch,  
Sobald den Frosch  
Ich verdrosch.

Klaus, die Maus,  
Kam heraus.  
Da war's aus.  
Aus Maus  
Blut tropft.  
Läuft aus  
unverkopft.  
Katze beißt  
in Darm.  
Maus ist  
noch warm.

Antilopen globen,  
Schnell rennen  
Zu können.  
Sind sie zart,  
Wie unfein.  
Der Gepard  
Holt sie ein.

Vogel im Pflaum  
Mogelt im Traum.  
Er schafft  
So im Fliegen  
Schwerkraft  
Zu besiegen.

Ente hat  
Patente  
Im Wandern  
Mit andern.

Tritt Ganz  
beim Tanz  
Nicht auf Schwanz,  
Wenn du kanns.

Mit Rindern

verhindern  
Wir Leichen  
bei Reichen.  
Mehr Kinder  
überleben,  
Würd's Rinder  
nicht geben.

Eitlen Pfau  
ich durchschau  
Ganz genau.  
mit Knowhow  
Seine Schau  
ich ihm klau.

Gehabe  
Beim Rabe  
Ist vom Gefieder  
Her bieder.

Eichelhäher treibt  
Geschlechts-Verkehr.  
Dies täglich,  
Wenn möglich.

Ob Ratten Latten  
Beim Begatten hatten?

Instinkt  
hat der Iltis.  
Stinkt,  
weil er wild ist.

Mäch-tiger  
Tiger  
Bleibt lieber  
Sieger.

Blöder Kram:  
Flinke Finken  
Werden lahm,  
Wenn sie hinken.

Taube sagt mir  
guru.  
Ich glaube ihr  
immerzu.

Eber  
haben Bachen,  
Streber  
nichts zu lachen.

## Unklärbare Fragen

---

Ist je zu entdecken,  
ob ein eiliger  
Schamane,  
der im Heilungswahne  
gekränkter Damen  
Scham ahne,  
erheblich heiliger  
als ein Schamane,  
der in aller Ruhe  
beim Heilungs-Rituale  
teilnehmende Damen  
ohne viel Getue  
ihre Scham

zu bedecken  
ermahne?

Wird es wohl  
zu irgendeiner Zeit  
in Sternen stehen,  
ob Hähne dann  
glücklicher und  
gerne krähen,  
weil liebende  
Hennen  
Krähbedürfnis  
erkennen  
und für ihren  
Hahnemann  
zum Glucken dann  
in die Ferne gehen?

Was wohl werden  
Henker sich denken,  
falls  
unscharfes Schwert,  
das wenig wert  
und mit dem sie Leben gefährden,  
zum Hals  
der Delinquenten  
sie lenken?

Wenn sechs  
Tanten  
einen Sextanten  
fanden,  
bei welcher der Tanten  
wird beim Sex  
der sechs Tanten  
der Sextant  
dann landen?

Hat vom Papi  
der Hund,  
der noch klein,  
einen  
schlappen Habitus,  
füttert dann Papi  
gesund  
ihn mit Schappi  
oder fängt der Hund  
vom Papi  
sich ein  
einen  
Gnadenschuss?

Falls es Lamas  
auf Bahamas  
geboren  
in ihrer Wolle  
allzu dolle  
warm war's,  
erhalten dann  
Lamas,  
geschoren,  
irgendwann  
Pyjamas  
oder bleibt  
Lama nackt,  
was gibt Zoff,  
falls der Stoff  
der Pyjamas

Lamas reibt  
und zwackt?

Ob Autofahrer,  
deren Wohnungen  
nah Autobahnen  
waren  
und die dabei  
in langen Jahren  
reichlich genug  
Lärm erfahren,  
innerlich so frei,  
dass sie das  
Autofahren  
eher lassen  
und stattdessen  
sich ermahnen,  
mehr mit dem Zug  
traumvergessen  
auf Bahntrassen  
zu fahren?

Sind irgendwann  
allzu sehr  
matt und satt Eliten,  
ob sie dann  
wohl mehr  
Sat-eins-Satelliten  
sich mieten?

Ob Vampire  
sich zieren  
oder es wagen  
mit viel Mut,  
sich am Blut  
zu laben  
von Iren,  
die Nieren-  
Schaden  
haben?

Werden  
Liebespaare  
chronisch  
nach  
Triebende,  
weil schwach,  
platonisch  
Liebende?

### **Wirklich wichtig**

---

Viele Menschen halten von denen viel,  
Die lauthals verfolgen großes Ziel.  
Wäre für mich zurzeit hier auf Erden  
Ein großes Ziel, berühmt zu werden?

Hätte mein Leben ab dann mehr Sinn,  
Da ich gesellschaftlich wichtig bin?  
Großes Lebensziel fällt mir gleich ein:  
Möchte als Künstler bewundert sein.

Wenn ich lese aus meinen Gedichten,  
Sollen die Medien darüber berichten,  
Kritiker soll überschwänglich mich loben.  
Er soll schreiben: Der steht ganz oben.

Der versteht es, Gefühle zu meistern,  
Publikum mit Versen zu begeistern.  
Meinen Hut ich ganz tief vor ihm zieh.  
Der Dichter ist und bleibt ein Genie.

Zu meinem Schrecken ich leider ahn:  
Ich versteige mich im Größen-Wahn.  
Doch hinter diesem Wahne lauert sie:  
Schaurig Minderwertigkeitsfantasie.

Was wäre, wenn Reime nicht zünden,  
Kunst-Kritiker das alles billig finden?  
Keiner kommt zu des Dichters Lesen,  
Alles Reimen vergeblich gewesen?

Die vielen Stunden, die ich gesessen  
Einsam im Ehrgeiz sind zu vergessen.  
All meine Mühe hat nichts gebracht,  
Werde ich statt wertgeschätzt verlacht.

Ach, diese Frage lässt mir keine Ruh:  
Was mache ich nur, hört keiner mir zu?  
Soll ich von dann an ewig schweigen,  
Kluge Gedanken niemandem zeigen?

Oder liege ich vielleicht damit richtig,  
Blase ich mich auf schrecklich wichtig,  
Indem ich die Mitwelt nimmer schone  
All meine Worte übertrieben betone,

Mir ein Gehabe von Weisheit zulege,  
Aufmerksamkeit mit Klugheit errege.  
Empathisch, sympathisch, charismatisch,  
Pragmatisch, emphatisch, nie apathisch.

Hoher Anspruch an mich macht mürbe.  
Alle Freude am Leben er mir verdürbe.  
Leute, die immerfort Kluges schwätzen,  
Können im Alltag zumeist ziemlich ätzen.

Ach, fast den Verstand es mir raubt:  
Ich was erzähle. Es keiner mir glaubt.  
Bewahre ich Wissen in mir ab dann,  
Oder bring ich es noch irgendwie an?

Doch noch viel saurer wird Traube,  
Sobald ich mir selber nichts glaube,  
Wenn ich einbüße jegliche Klarheit:  
Was ist gesponnen, was Wahrheit?

Eh ich verzweifle, bleibt eine Methode  
Brachte eine Bekannte einst in Mode:  
Für tiefe Wahrheit ich verbürg mich  
Durch das kleine Wörtchen wirklich.

Lasst uns die Probleme verbinden  
Eine gemeinsame Lösung finden:  
Verbindet man das, liegt man richtig  
Mit den Worten: „wirklich wichtig“.

Muss an Trivialem nicht verzagen,  
Lerne ich, die zwei Worte zu sagen.  
Alles im Leben wird gut und richtig.  
Glaube ich, ich bin wirklich wichtig.

Den Gefallen ich dem Ego nicht tu:  
Wirklich wichtig für mich bist nur du.

## Selfiestange

---

Man braucht keinen Spiegel.  
Man fotografiert sich.  
Dann kämmt man Haare,  
Fotografiert sich nochmal.  
Man sieht sich Foto an:  
Oh, das bin ja ich.  
Wenn's wer anders wäre,  
Wäre das eher fatal.

Ab mit Stundenbild  
Hinauf in die Cloud.  
Andere sollen doch  
Am Alltag teilhaben.  
Intimität samt Privatheit  
Wird total abgebaut.  
Marketingspezialisten  
Meine Seele freigraben.

Ein Selfie beim Essen,  
Weiterer Selfie auf Klo:  
Was rein oder raus geht,  
Wird dokumentiert.  
Heften andere Like dran:  
Ach, wie bin ich froh.  
Nur nicht merken, wie man  
Sich im Nichts verliert.

Goldhamster und Katze:  
Was sagt ihr dazu?  
Seht doch her, ihre  
Futter-Näpfe sind leer.  
So ist es im Zimmer.  
Wie genau lebst du?  
Was du hast, interessiert.  
Wer du bist, kaum mehr.

Dass ich Freunde habe,  
Komm, log dich ein.  
Ich erlaube dir, zum  
Engen Kreis zu gehören.  
Dass keiner einloggt,  
Erscheint hundsgemein.  
Also mobbe ich im Netz.  
Statt zu lieben stören.

Verloren in kontaktarmer  
Privatrückzugswelt,  
Ohne echte Möglichkeit,  
Freundschaft zu beginnen,  
Selfiesucht uns ins  
Sozialabseits stellt.  
Isolierungsfalle nur  
Schwer wir entrinnen.

Da lobe ich mir doch  
Diese Selfiestange.  
Dann ich besser mit  
Landschaft aufs Bild.  
Fotografiere mehr,  
Verweile nicht lange,  
Bis meine Dropbox  
Mit mir überquillt.

Ich vor Eiffelturm,  
Vor der Hagia Sofia,  
Ich vor Affen im Zoo,



Vor Sonnenuntergang.  
Selfies sagen dir:  
Ich war überall da.  
Nachts bin ich oftmals  
Traurig und bang.

# Achte Geburt: Beziehungsfähigkeit und Partnerschaft

## Ich möchte

---

Möchte mich zeigen, liebender Partner sein,  
Lade dich zum Reigen lebendiger Nähe ein.  
Möchte gern den Alltag mit dir verbringen.  
Was ich nicht möchte: dass wir uns zwingen.

Möchte innen Freiheit, nicht eigene Wohnung.  
Erwarte für nichts, was ich tue, Belohnung.  
Möchte dich stützen, deine Seele zu finden,  
Als Mann dir nützen, mich mit dir verbinden.

Gern nehme ich von dir, möchte nichts ordern,  
Dich nicht mit Nähewünschen überfordern.  
Ich weiß, ich kann dir nicht Treue abringen,  
Doch möchte ich dir Treue entgegenbringen.

Treue bedeutet nicht, nicht andere zu lieben.  
Solch Einengung hätte die Liebe vertrieben.  
Treue meint, von Herzen verlässlich zu sein.  
Lasse ich mich ein, lasse ganz ich mich ein.

Kannst du mir nicht geben, was ich brauche,  
Verzichtend darauf ich mich aber schlauche,  
Dann müssen solidarische Lösungen her.  
Sonst wird es öde. Das will ich nicht mehr.

Möchte meine realen Bedürfnisse ausleben,  
Mir, was ich wirklich brauche, auch geben.  
Möchte nicht verkümmern verdämmern,  
Mir Schädel nicht im Fruste einhämmern.

Leben in Gemeinschaft kann hilfreich sein.  
Lassen wir uns experimentell darauf ein.  
Doch Einlassen auf Basis von Transparenz,  
Auf dass ich nicht unser Vertrauen begrenzt.

Ich bemerke in mir, ich bin nicht mehr bereit  
Dich zu nutzen zur Meidung von Einsamkeit.  
Möchte in dich mich niemals verklammern,  
Dabei Verklammerung zugleich bejammern.

Deine Liebe samt Nähe schützt nicht vor Tod.  
Wer Endlichkeit verdrängt, bleibt ein Idiot.  
Nicht allein zu sein, bietet nicht Sinnegewähr.  
Auch zu zweit bliebe Leben öde und leer.

Lernen wir nicht, uns an Seele zu binden,  
Werden wir nie Weg aus Einsamkeit finden.  
Leib ist, was garantiert letztendlich zerfällt.  
Doch Seele vielleicht ein wenig länger hält.

Möchte frei sein, zugleich tief verbunden.  
Dass Seele durch Herzenstür wird gefunden.  
Möchte dich über Trennschwellen heben,  
Mit dir Fieber kühlen von stetem Streben.

Trocknen wir Tränen, falls wir uns übergehen.  
Schock wäre, wenn wir uns nicht verstehen.  
Möchte zärtlich sein, dich oft überraschen,  
Dich bisweilen leidenschaftlich vernaschen.

Dich, Liebste, habe ich begehrend gekürt,  
Da wunderliches Sehnen ich in mir gespürt.  
Mit dir kann ich Bezogenheit genießen.  
In deinen Armen Hiersein beschließen.

Doch du behauptest, du hast mich gewählt.  
Deine Sichtweise für mich gleichwertig zählt.  
Auch ich steh zu dir, was immer geschieht,  
Solange in uns erweckbar das Liebeslied.

Ich wünsche uns Mut, es lange zu singen,  
Es anzustimmen, wenn Beziehung in Not,  
Uns singend durch bittere Zeiten zu bringen,  
Es weiter zu singen, ist wer von uns tot.

Doch was ist mit dir? Was möchtest du?  
Was reizt dich, mit mir auszuprobieren?  
Was lehnt du ab? Wo stimmst du zu?  
Wohin soll für dich unsere Reise führen?

---

## Bedürftigkeit

In hilflosen Situationen der Vergangenheit,  
Brauchte ich Liebe, schien sie fort zurzeit,  
Entschied ich: Niemand muss mich halten,  
Kann Leben allein besser trostlos gestalten,

Befürchtete, man könne über mich lächeln,  
Ließ ich es zu, bedürftig zu schwächeln.  
Ich hatte schon erlebt, man verlacht mich,  
Offenbarte ich, ich sei hilflos, bedürftig.

Bedürftigkeit zeigen, und das als Mann,  
Man sich in dieser Welt nicht leisten kann.  
Bedürftigkeit soll man besser nicht fühlen.  
So muss man sie auch nicht überspielen.

So gab ich mich also bedürfnisfrei stark.  
Stärke mied Verletzung, hielt mich autark.  
Habe autark mich leibseelisch verhärtet,  
Hart Gesundheit und Beziehung gefährdet.

Nicht lang ist es her, da bin ich bei Nacht,  
Im Angst-Traum schwitzend aufgewacht.  
Sah mich auf Platz als Denkmal stehen.  
Konnte denken, nicht aber fühlen, gehen.

Hatte erstrebten Platz im Leben gefunden,  
Doch zugleich an Leblosigkeit gebunden.  
Hörte aus Stahlpanzer mich tonlos schrei'n:  
So kann und darf dieses Leben nicht sein!

Bin voll Sorge, mich geformt zu verlieren,  
Statt Leben in lösender Hingabe zu führen.  
Wie soll ich Erfüllung und Glück erleben,  
Hindert Angst, mich dir ganz hinzugeben?

Was muss an Elend im Leben passieren,  
Bis ich beginne, Bedürftigkeit zu integrieren?  
Spüre: Bei dir kann ich Schwachsein wagen,  
Du kannst mich im Mangel nähren, ertragen.

Ich will Persönlichkeit nicht mehr halbieren,  
Muss mich für Schwächen nicht genieren,  
Muss nicht scheinbare Stärke rausputzen,  
Kann Ehrlichkeit zum Wachsen nutzen.

Will mich liebend zum Wesen hin erweitern,  
Nicht aus Angst vor Bedürftigkeit scheitern,  
Löcher dank deines Wohlwollens schließen,  
Mit Liebe gefülltes erfülltes Leben genießen.

Ich brauche deine zärtliche, liebende Kraft,  
Die Wunde schließt, die aus Mangel klafft.  
Wechselseitig, ohne Stolz zu gefährden,  
Können wir Mutter und Vater uns werden.

Doch um uns wirksam gute Eltern zu sein,  
Heißt es, bedürftiges Kind in uns befrei'n,  
Kind in uns, das einst zu sterben glaubte,  
Wenn was ihm Mutters Zuwendung raubte.

Wenn du heute glaubst, dass du nicht langst,  
Lauert hintergründig meist alte Todes-Angst.  
Ur-Todes-Ängste heißt es zu überwinden,  
Um zu Bindung in Freiheit mit dir zu finden.

Gehe ich ins innere Kind, spüre ich sehr,  
Wie heilsam mir mitfühlendes Sorgen wär',  
Gestehe ich mir endlich ein, bedürftig zu sein,  
Fühle ich mich mal hilflos, verängstigt, klein,

Fühle ich mich mal schutzlos und gehetzt,  
Fürchte, Kind in mir wird verlacht, verletzt.  
So bedürftig muss ich mich nicht schämen.  
Bitte dich, mich in die Arme zu nehmen.

Du bist bereit, Haare zu durchwuscheln.  
Kann mich an Bauch und Busen kuscheln.  
Ich muss nichts leisten. Bin nicht allein.  
Darf ganz ich und doch gewollt bei dir sein.

## Bei dir

---

Bei dir ist Liebe wie rauschend und fließend,  
Einführend geschmeidig, rührend geduldig,  
Unerschöpflich weise und spürend wissend,  
Zugleich wie rein, brav, naiv und unschuldig.

Bei dir fühle ich mich willkommen, toleriert  
Als Durchlässiger, Weicher und Fließender,  
Fühle mich auch mit meiner Lust akzeptiert  
Als hingebungsvoll genüsslich Genießender.

Bei dir darf ich ohne Ende noch und nöcher,  
Ungeniert fröhlich sein, blödselig lächeln,  
Lasse mir lächelnd von deinem Liebesfächer  
Wärmenden Lebenswind alltäglich zufächeln.

Bei dir darf ich neben dir mich noch mögen,  
Darf mich tagtäglich ein wenig mehr lieben.  
Wäre mir nicht meine Selbstliebe ein Segen,  
Wärest du bestimmt nicht bei mir geblieben.

Bei dir darf ich mich entdeckend erkecken,  
Einfach nur ich selbst und noch mehr sein.  
Ohne mich vor dir oder mir zu verstecken.  
Lebe ich aus, was zart, bedürftig und klein.

Bei dir fühle ich mich auch dann von Wert,  
Erdenke ich mir, ich sei ich zu nichts nütze,  
Du wertest mich auch dann nicht als verkehrt,  
Bin ich mal haltlos ohne Boden und Stütze.

Bei dir brauche ich nicht Sieg noch Segen,  
Muss Leere nicht füllen mit Lebenssinn,  
Kann mich frei durchs Leben bewegen,  
Wie ich mich entwerfend geworden bin.

Bei dir muss ich nicht Argem vorbauen,  
Gebremst, angstplanend, auf der Hut.  
Kann dir ganz und gar arglos vertrauen.  
Du tust mir an Leib und Seele so gut.

Bei dir kann ich wolkenhoch gegründet  
Auf in Begegnung gefestigtem Urvertrauen,  
Im Herzen warmhelles Feuer anzündet,  
Dauernde, leichtlösende Liebe aufbauen.

Bei dir wage ich mich zerfließend zu lösen.  
Sanftheit macht sensibel und spürig fein.  
Darf mit in dir scheinendem Seelenwesen  
Grenzen überschreitend verbunden sein.

Bei dir erwachen Kraft, Lust und Freuden,  
Die in kristallinen, festen Muskeln schliefen,  
Dämmern herauf für mich Erlebenszeiten,  
Mit ungeahnten Weiten und Perspektiven.

Bei dir muss ich nicht an Besitzstand krallen,  
Muss mich nicht in Karrieren verbeißen,  
Kann mich vertrauensvoll hinein in prallen  
Strom dahinfließenden Daseins schmeißen.

Bei dir muss ich nicht verbittert länger  
Über ungelebte Lebensentwürfe motzen.  
Dein Erlauben macht mich weit statt enger,  
Beendet quengelnd Greinen und Trotzen.

Bei dir bin ich sicher, dass es uns glückt,  
Auch wenn wir reicher sind an Tagen,  
Uns aufeinander einlassend und verrückt  
Berauschte große Liebe zu wagen.

Bei dir ausruhen von Alltagsverrücktheit.  
Einander weich haltend allein zu zweien,  
Kann liebende, dankende Verzücktheit  
In Bezogenheit wachsen und gedeihen.

Bei dir muss ich nicht mehr bekriegen,  
Mich keiner Machtspiele mehr erwehren,  
Kann schwach sein, muss nicht siegen,  
Zum Ursprung heim zur Seele kehren.

Bei dir wird äußeres, buntes Erleben  
Im sonstigen Leben mickrig und klein,  
Verglichen mit gewaltig inneren Beben,  
Von dir bedingungslos geliebt zu sein.

Bei dir bin ich der Göttlichkeit näher.  
Als liebender Geliebter bin ich reich.  
In deinen Armen erfahre ich, von jeher  
Mich schöpfend und Geschöpf zugleich.

## Frauenemanzipation

---

*Wir waren 2007 schon fast zwei Jahre zusammen, seit kürzerer Zeit  
zusammengezogen und der Beziehungsalltag jenseits hormongesteuerten  
Verliebtheitsausnahmestands schlich sich in unser Leben ein. Da hieß es wachsam  
zu sein und nicht in altbekannte Muster aus vorherigen Beziehungen, aus  
Geschlechtszugehörigkeit und aus dem Herkunftssystem zurück zu fallen.  
Meine Frau schrieb damals die Ideenskizze zu diesem Gedicht.*

Mein Verstand ersehnt Gleichberechtigung mit dir.  
Unter der Hand hintertreibe ich die bisweilen in mir.  
Nicht ganz bereit, mich endlich für voll zu nehmen,  
Vollziehe ich Gewohntes mit errötendem Schämen.

Ich habe Respekt vor zählebigem Gewohnheitswahn,  
Herkunft aus stickigem Kleinstadtmilieu haftet mir an.  
Eltern und Mitmenschen haben mir nicht vorgelebt,  
Was als Partnerschaft in meiner Vorstellung schwebt.

Insgeheim erfüllt mich Sorge, dass du mich verlässt,  
Wenn ich mich zu mir hin verwirkliche, mutig und fest.  
Ich befürchte, eher willst du eine unterwürfige Frau.  
Dass Mann das nicht wollen darf, weißt du genau.

Mag sein, du stellst dir vor, redest es tapfer dir ein,  
Gleichberechtigter und freiheitlicher Partner zu sein.  
Doch im Unbewussten sprichst du den Zielen Hohn,  
Pfeifst auf Mühen langen Weges der Emanzipation.

Ob vermuteter Inkonsequenz könnte ich dich hassen.  
Doch vermutlich muss ich die eigene Nase fassen.  
Denn auf Männer zu blicken habe ich als Frau geübt.  
Doch der Blick auf andere ist von Projektion getrübt.

Ich kann mich einfühlend in dich von mir ablenken.  
Befürchte wohl, Selbst-Einsicht könnte mich kränken.  
Dennoch riskiere ich einen Innenblick, werde mutig,  
Denn ich weiß, projizierend tu ich mir nicht gut ich.

Abgemacht: Ich lasse die Mühefantasien bei mir.  
Bitte, sei so mutig, erzähle mir Mühendes von dir.  
Schwierigkeiten zu verheimlichen wird nichts nützen.  
Bleibt Mühsal heimlich, können wir uns nicht stützen.

Ein Teil in mir möchte unfrei sein. Freiheit tut weh,  
Weil ich als Frau befreit mir auf den Füßen steh.  
Solange ich versklavt, eingezwängt und gebunden,  
Habe ich Gründe für Zögern und Elend gefunden.

Für Scheitern, Versagen, missglückende Sachen,  
Konnte ich Männer verklagen, verantwortlich machen:  
Die sind schuld, dass Frauen nicht zu sich kommen  
Und ihnen Recht auf Wachsen und Glück genommen.

Ihr seid schuld, wenn wir euch aus Not betrügen,  
Euch Orgasmen vortäuschend in Sicherheit wiegen.  
Klar, dass es an patriarchalischer Herrschaft liegt,  
Wenn Frauen teilhaben, dass Mensch sich bekriegt.

Verantwortungsdelegierspiel ist albern, hält klein.  
Verbindlich lasse ich mich auf Emanzipations-Ziele ein.  
Ich möchte mit dir Alltag ohne Herrschen verbringen,  
Dir nie mehr Meinungen und Weltsichten aufzwingen.

Ich möchte liebevolle, lebendige Partnerschaft leben,  
Kraftvoll nach Wegen aus Unterdrückung streben.  
Verzeih mir bitte, wenn mir das nicht immer gelingt,  
Wenn Geschlechtsgewohnheit mich in Enge zwingt.

Teile mir mit, wenn du sehnsüchtig und bedürftig bist,  
Wenn du Wärme und Schutz deiner Eltern vermisst.  
Ich verspreche dir, Schwächen niemals auszunutzen,  
Dich wegen Gebrechen nicht süffisant runterzuputzen.

Versprochen, ich sage rechtzeitig vertrauensvoll auch,  
Wenn ich schützend-starken Helden zur Seite brauch.  
Emanzipation heißt nicht, ständig erwachsen zu sein.  
Sich emanzipieren, schließt kindliche Schwäche ein.

Emanzipation ist nie Kerker, nie beengende Moral.  
Im Gegenteil: Sie stärkt, erdet uns durch freie Wahl.  
Schwierigkeit und Umweg zum Ziel bereue ich nicht.  
Auf Experimentieren im Liebesalltag freue ich mich.

---

## So bin ich

Willst du wissen, wer ich glaube zu sein,  
Lass dich auf meine Selbstdeutungen ein.  
Doch halte an den Deutungen nicht fest,  
Weil ein Selbst sich niemals deuten lässt:  
Ich bin die, die sich in Frage stellen lässt,  
An sich zweifelt, zu früh gestoßen aus Nest.  
Ich bin die, die Trost im Augenblick findet,  
Selbst wenn das oftmals im Chaos mündet.

Ich bin die, die oft ziemlich langsam ist,  
Stets hektisch schnell die Seele vermisst.  
Ich bin die, die sich oft bedrängen lässt,  
Obwohl sie Drängen hasst wie die Pest.  
Ich bin die, die Lebenssinn nicht findet,  
Doch trotz Sinnmangel mutig sich bindet.  
Ich bin die, die sich auch gängelt und jagt,  
Selbstgeplagt schon mal an Welt verzagt.

Ich bin die, die vom Leben so müde ist,  
Als hätte sie Frohsinn zu lange vermisst.  
Ich bin die, die Pflichtgefühl nicht versteckt,  
In sich Verantwortlichkeit für Vieles weckt.  
Ich bin die, die in Routine sich einspinnt,  
So nicht genug Zeit für Eigenes gewinnt.  
Ich bin die, die unverdrossen weiter geht,  
Obwohl sie ratlos an Wegkreuzung steht.

Ich bin die, die nach Leichtigkeit sucht,  
Die sie behindernde Schwere verflucht.  
Ich bin die, die zum Lachen will finden,  
Um sich mit ihrem Humor zu verbinden.  
Ich bin die, die Menschen warm zugetan,  
Die ohne Beziehung nicht leben kann.  
Ich bin die, die nicht auf Erlösung wartet,  
Neue Suche in diese Richtung startet.

Ich bin die, die Vieles noch nicht versteht,  
Sich mit wirrem Denken im Kreise dreht.  
Ich bin die, die in Manchem anders wäre,  
Wohl wissend, dass sie so Unglück mehre.  
Ich bin die, die tiefes Wissen versteckt,  
Darüber den Mantel der Vorsicht gedeckt.  
Ich bin die, die noch nicht zu sich steht,  
Doch Gefällig-Sein auf die Nerven geht.

Ich bin die, die zur Weite will gelangen  
In selbst gemachten Ängsten gefangen.  
Ich bin die, die sich Resonanz ersehnt,  
Sich noch einsam unter anderen wähnt.  
Ich bin die, die wildtiefe Sehnsucht hat,  
Sich getrennt fühlt wie gefallenes Blatt.

Ich bin die, die noch oft vor sich flieht,  
Wenn sie sich schön im Spiegel sieht

Ich bin die, die jede trennende Hürde  
Wie Schmetterling überfliegen würde.  
Ich bin die, die bei dir angekommen,  
Zu dir Leib und Seele mitgenommen.  
Ich bin die, die so lange bleiben will,  
Wie Liebe verbindet, mal laut, mal still.  
All dieses bin ich und noch viel mehr,  
Doch für heute ist mein Kopf wie leer.



# Neunte Geburt: Elternschaft, Familie, Gemeinschaft

## Wir

---

*Dieses Gedicht entstand im Anschluss an eine Tagung zur Salutogenese (der Lehre über die Entstehung von Gesundheit) in Heckenbeck, einem kleinen Dorf mit einem Gemeinschaftsnetzwerk nahe Bad Gandersheim im Mai 2015.*

---

### Wir-Beschädigung

---

Unheilvolles Wir ist noch vielen bekannt.  
Ein Wir, an dem Blut klebt und Macht.  
Nationen, die sich ideologisch verrannt,  
Haben Elend über Millionen gebracht.

Zugehörigkeitswunsch ward ausgebeutet.  
Dem Wir ward ein Ihr entgegengestellt.  
Vernichtung des Ihr wurde eingeläutet.  
Zerstörung bestimmte lange die Welt.

Ein Volk, ein Reich und ein Verführer:  
Wir war ausgrenzend, elitär, national.  
Liebe wurde zum großen Verlierer.  
Machthabern ist Nächstenliebe egal.

Siegheil hieß der Zerstörungsschrei.  
Heil nur den Reichen und Germanen.  
Für Sieg im Krieg trafen Kugeln aus Blei.  
Totenköpfe zierten die Heldenfahnen.

Ganzheits-Denke ist historisch vergiftet:  
Volkkörper, Schädling, Rassenwahn.  
Oft in Versingelung man heute abdriftet:  
Man setzt auf Konsum statt Sozialelan.

Konsum statt Zusammengehörigkeit.  
Konsum steigt, da wir kompensieren.  
Menschen, die nicht beziehungsbereit,  
Lassen sich so viel leichter verführen.

Familien-Wir war kaum Entfaltungsraum.  
Eltern sind oft noch verlogen bezogen.  
Partnerschaftlichkeit erlebten wir kaum.  
Schwarze Pädagogik hat uns verbogen.

Du darfst das nicht! Du musst! Du sollst!  
Tabus, Pflichten, Gebote und Verbote.  
Dass du den Eltern dankst, nie grollst!  
In der Schulzeit zählte nur gute Note.

Viele von uns waren unsicher gebunden:  
Zu sehr umsorgt oder allein gelassen.  
Innere Mitte ward nur selten gefunden.  
Beim Wort Liebe sehr viele noch passen.

Bescheidung auf Kleinstfamilienidylle  
Oder als Single in Großstädten Leben.  
Man setzt auf Rückzug und auf Fülle:  
Sich dank Status über Masse erheben.

Totalitäres Wir ist endlich abzustreifen.  
Heilsames Wir gilt es heute zu finden.  
Als Sozialwesen wir neu uns begreifen,  
Kränkend Vereinzelung zu überwinden.

## Wir-Sehnsucht

---

Tief innen brodeln Sehnsuchtsgefühl,  
In geborgener Freiheit bezogen zu sein.  
Wir und Ich im freien Zusammenspiel:  
Autonom zwar, aber nicht mehr allein.

Gelingt uns heilsames Wir überhaupt -  
Wir erleben doch Wir meist als Zwang -  
Ein Wir, wo unser Selbstsein erlaubt,  
Man sich entwickeln mag lebenslang?

Woran erkennt man heilsames Wir?  
Wie schmeckt es, ist es beschaffen?  
Wie findet man zum Heil-Wir die Tür?  
Ob zum Wir hin wohl Abgründe klaffen?

Freiheit hier und Geborgenheit da:  
Wie gelingt uns dieser Balanceakt?  
Wie bleiben wir echt, sind wir uns nah?  
Wir finden wir den uns heilenden Takt?

## Unfassbares Wir

---

Hier ein Ich, dort ein Du und ein Du.  
Wir erleben uns mit Sinnen getrennt.  
Aus Wir wird nur-sinnlich kein Schuh.  
Man eher erkennt, was man benennt.

So ein Wir ist ein merkwürdig Ding:  
Es riecht nicht, ist ohne Substanz,  
Zwischen uns sich formlos einklinkt,  
Wächst aus einfühlender Resonanz.

Wir ist unser Raum von Mitgefühl,  
Wo sich Seelenwesen begegnen.  
Wir entsteht aus gemeinsamem Ziel,  
Heilsames Miteinander zu segnen.

Wir ist unser Raum aus Dialogen,  
Wo wir von vornherein ja zu uns sagen,  
Wo wir uns meist zeigen unverbogen,  
Uns an Echtheit und Ehrlichkeit wagen.

Wir ist Raum aus heilsamen Fragen:  
Was tut dir gut? Was macht dir Mut?  
Wir ist Erlaubnisraum für Versagen:  
Wir trösten dich, geht es dir nicht gut.

Im Wir ist Raum für Freude und Liebe:  
Wie können einander Freunde wir sein?  
Was melden Bedürfnisse und Triebe?  
In Krisen lassen wir uns nicht allein.

Wir ist zwar da, doch nie zu greifen,  
Ist stets flüchtig, will man es halten,  
Lässt sich nicht vor Richter schleifen,  
Mag sich einzig in Freiheit entfalten.

Wir lässt sich niemals erzwingen.  
Wir ist in vielem der Liebe gleich.  
Wir wird keinem alleine gelingen,  
Ist er auch noch so klug und reich.

Wir gedeiht in Wechselseitigkeit,  
Braucht Partnerschaft und Dialog,  
Freundlichkeit und Achtsamkeit,  
Dass Trennendes nicht überwog.

Wir ist zart zugleich und robust.  
Schwindet, da wir es missachten.  
Wir wird meist nur dann bewusst,  
Da wir es achtsam betrachten.

Wir ist erlebbar, obwohl abstrakt.  
Im Wir wird Abstraktes konkret.  
Ichs sind Töne. Wir ist der Takt.  
Etwas größeres Neues entsteht.

# Zehnte Geburt: Lebensmittel, Kreativität, Zukunftsfähigkeit

## Alltagspremierer als Kreativitätsförderung

---

Wer kreativ sein will, kann Seminare buchen,  
Gegebenenfalls Kunstrichtung aussuchen,  
Kann Buch lesen, Geld für Coach ausgeben  
Oder täglich schlicht experimenteller Leben.

Experimentell lebt, wer Neues nicht meidet,  
Sich täglich bewusst für Fremdes entscheidet.  
Tag für Tag was konkret neu, anders macht,  
Starre Gewohnheit erkennt und über sie lacht.

Es ist für mich ein Ziel und besondere Ehre,  
Mit dir zu ziehen von Premier' zu Premiere.  
Muss nicht groß, bedeutend das Neue sein.  
Reicht ein Experimentchen, mutig und klein.

Premiere ist für mich jedweder Augenblick  
Den wir miteinander achtsam verbringen.  
Aufmerksamkeit und Güte sind der Trick,  
Um dem Leben seine Freuden abzurufen.

Kontaktvoller Blick, deine Haut in der Näh:  
Mein sinnliches Sein ruft lauthals juchhe.  
Deine sanft-klugen Worte in meinem Ohr:  
Wonne des Herzens bricht aus mir hervor.

Dein lächelnder Mund, dein offenes Herz,  
Närrin in dir mit ihrem grotesken Scherz,  
Bereitschaft, dich tief ergreifen zu lassen:  
Basis, gemeinsames Glück zu erfassen.

Auch mir ist es ernst, mich zu bemühen,  
Das Gesicht nicht mürrisch zu verziehen,  
Mit Humor unseren Alltag zu betrachten,  
Auf Kontakt zu unseren Seelen zu achten.

Zusammen mit dir ich freudvoll so handel,  
Dass ins Leben eingeladen steter Wandel.  
Nichts ist mehr sicher, nichts länger fest,  
Da Lebendigkeit sich nicht festhalten lässt.

Obwohl fest verbunden und auf ewig treu,  
Erleben Zusammensein wir täglich so neu.  
Nicht alles Neue ist besser, liebster Schatz,  
Doch in Erneuerung hat Besseres Platz.

Im besseren Neuen, unsichtbar verborgen,  
Liegt Glück im Jetzt und auch für Morgen.  
Glück fließt ins Leben und bleibt bestehen,  
Da steten Wandel wir nicht verschmähen.

Beharrlicher Wandel ist besonderes Tor.  
Aus ihm tritt das Selbst, das Leben hervor.  
Das Neue ist nährend und Wandel tut gut.  
Doch braucht es dafür gemeinsamen Mut.

Denn es gibt in uns eine mächtige Kraft,  
Die sich sperrt, bevor man Neues schafft.  
Die uns vorgaukelt, das Alte wäre besser,  
Brieföffner ansieht als gefährliche Messer.

Ich erlebe, dein Zuspruch tut mir so gut,  
Wenn verängstigt schwindet mir Wagemut.  
Auch ich möchte zärtlich dich umfassen,  
Wenn Unbekanntes wir ins Leben lassen.

Ich möchte dich inständig bitten und fragen:  
Willst du täglich mit mir das Neue wagen?  
Willst du mit mir voll Elan danach streben,  
Offen, neufreudig, experimentell zu leben?

Mit dir experimentieren und achtsam sein:  
Etwas Schöneres fällt mir zurzeit nicht ein.  
Mir dir, werden mehr auch unsere Runzeln,  
Ins Fremde reisen, staunen und schmunzeln.

Lass uns beiden alltäglich Premieren feiern.  
Befreien wir uns von Gewohnheitsgeiern.  
Auf Schwingen aus Neuem und Achtsamkeit  
Trägt das Leben uns Liebe zu und Seligkeit.

### **Wie hindern wir uns, kreativ zu sein?**

---

Kreativsein ist Handwerk und Haltung,  
Ist Wollen in Kombination mit Können,  
Ist Mut zu Schritten der Neugestaltung,  
Ist Disziplin, sich dafür Zeit zu gönnen.

Im So-noch-nicht-je-Gewesen-Sein  
Herrscht schiere Freude am Neuen.  
In solche Erfahrungsräume treten ein,  
Die Neues trotz Angst nicht scheuen.

Warum fällt Kreativität so schwer?  
Liegt es daran, dass so viel da ist?  
Wieso schauen dann Augen leer  
Und ist Dasein trotz Fülle so trist?

Kreativsein wurde zu hoch gehoben.  
Nur ein Künstler hat darauf Anrecht.  
Gekonnt kreativ sind jene da oben.  
Die da unten sind dafür zu schlecht.

Aktivposten im Schöpfungsprozess  
Ist jeder mit Tun oder Unterlassen.  
Aktiv gestalten macht mehr Stress.  
Gestalten lassen taugt für Massen.

Doch wer sein Leben nicht gestaltet,  
Seine Mitwelt den Eliten überlässt,  
Sich leiblich-geistig kaum entfaltet,  
Dasein kränkend wie Beulenpest.

Einfallsarmut ist nicht Dämlichkeit.  
Auch Schlaue sind bar neuer Ideen.  
Ideenarm macht Bequemlichkeit,  
Will man über Tellerrand nicht seh'n.

Am Tellerrand tut sich Abgrund auf.  
Man könnte sich stürzend verletzen.  
Wohin führt es, wenn ich weiter lauf?  
Unwägbares gepaart mit Entsetzen.

Neuangst hindert uns am Gestalten.  
Unsicher zu leben ist kaum gelernt.  
Woran nur kann sich noch halten,  
Wer scheinsicheren Halt entfernt.

Es kommt uns oft nicht in den Sinn,  
Fest auf eigenen Füßen zu stehen.  
Ist sicherndes Geländer auch hin,  
Können wir dennoch weiter gehen.

Man kann sich gehend unterstützen,  
Erde ist kugelförmig, nicht Teller.  
Gestalten lassen wird wenig nützen,  
Zerstört die Erde nur noch schneller.

Neugier ist Gier nach neuem Alten,  
Gestriges gepackt in neue Formen.  
Gier ist kein Weg zum Neugestalten.  
Gier wiederholt nur gängige Normen.

Freude am Neuen weist den Weg.  
Was gut ist, kann man verbessern.  
Lange da zu sein, ist kein Privileg,  
Doch nicht Bewährtes verwässern.

Hier konservativ und da progressiv.  
Verwechselt nicht Wege mit Zielen.  
Fortschritt an sich ist nicht kreativ,  
Wenn wir dabei Zukunft verspielen.

Kreativ meint Verantwortung tragen,  
Für, was man neuschöpfend gebiert.  
Man muss Folgeabschätzung wagen,  
Bis man Wirken des Neuen kapiert.

Schöpfen als Wert an sich ist schief.  
Man muss Erfindern nicht vertrauen.  
Kreativität braucht Liebe als Korrektiv.  
Wer wird Bomben aus Liebe bauen?

## **Kreative Kindlichkeit bewahren <sup>ii</sup>**

---

Im Dasein durchlaufen wir etliche Phasen  
Von Ei und Samen bis hin zu den Alten,  
Versammeln Kinder in uns und alte Hasen.  
Mit allen zusammen wir Leben gestalten.

Da ist Baby, das im Mutterleib schwimmt,  
Verbunden mit Sehnsucht nach Symbiose.  
Da ist Jugendlicher, der Raum sich nimmt.  
Oft dabei ist Angeberei samt Siegerpose.

Oder wir sind Erwachsene, übervernünftig,  
Es zählt nur Sachlichkeit, klarer Verstand.  
Man lebt nicht im Jetzt, sondern im Künftig.  
Eingesperrte Gefühle sehen kein Land.

Da ist häufig ein Kind in uns, das mit Verbot  
Strenger Eltern sich von sich selbst entfernt,  
Das unterwürfig wurde in Anpassungsnot,  
Nicht inwendig, sondern auswendig lernt.

Anderes Kind mag bei Strenge rebellieren,  
Wird chronisch im Alltag gegen alles sein.  
Kann so auch kein freies Leben führen,  
Sperrt sich durch Zwang zum Trotzen ein.

Eher versteckt in vielen ist das freie Kind,  
Jener Selbstanteil, der kraftvoll und vital,  
Der Freude unserem Leben abgewinnt,  
Nicht gequält wird durch engende Moral.

Dieses Kind in uns bereitet uns den Weg  
In bessere Zukunft – gesund und erfüllend.  
Kindlich bleiben und werden ist ein Privileg,  
Sehnsucht nach Lebendigkeit uns stillend.

Kind zu sein, umfasst vielfältige Qualitäten,  
Zumeist nicht als solche wahrgenommen.  
Wer Kindheit als Mangelzeit versteht, den  
Erlebt man ernst und voreingenommen.

Kindlich erwachsen ist kein Widerspruch.  
Kind sein und bleiben erfordert viel Kraft.  
Erwachsen zwar werden, doch ohne Bruch.  
Innere Schätze bewahrt, wer das schafft.

Ein Kind ist sensibel und frei im Denken,  
Es mag gern lernen und experimentieren.  
Arbeit und Spiel ihm Freude schenken,  
Es kann in Vorstellungswelt sich verlieren.

Ein Kind ist aufgeschlossen, hat Humor,  
Sein Optimismus ist oft unverbrüchlich.  
Erfüllende Kindheit ruft Freude hervor.  
Freude fragt nicht nach faul oder tüchtig.

All die Erwachsenen, die kindliche Gaben  
Im Laufe des Lebens meist leider verloren,  
Entwicklungschancen noch vor sich haben,  
Wird freies Kind in ihnen wieder geboren.

Kindlichkeit ist die Großchance im Leben,  
Wenn Phase beruflicher Zwänge vorbei,  
Leben kann neue Richtung man geben.  
Freies Kind in sich lässt endlich man frei.

---

### **Sensitivität**

Freie Kinder sind voller Feinfühligkeit.  
Sozialer Spürsinn dient zum Überleben.  
Gesamtsinnlich sind sie in Raum und Zeit,  
Liebe zu empfangen und Liebe zu geben.

Kinder sind sensitiv, einfühlend, intuitiv,  
Haben für Kontakt einen sechsten Sinn.  
Spürbewusst zu sein, ist nicht primitiv.  
Gut, wenn für Zartes empfänglich ich bin.

Menschlich sein meint, sich zu beziehen.  
Sensitiv wir Mitmenschliches erweitern.  
In Einsamkeit müssen wir nicht fliehen.  
Bezogen braucht keiner zu scheitern.

Sensitiv sein lässt uns tiefer erkennen,  
Was sich hinter Oberflächen versteckt.  
Wir erspüren, was schwer zu benennen.  
Schönheit des Daseins wird so entdeckt.

Mitgefühl, Einverständnis und Harmonie,  
Nähe herstellen wie auch Nähe ertragen:  
Mit Spürsinn unsere Einfühlung gedieh.  
Deine Wut spüre ich bis in den Magen.

Feinfühligkeit hat diese soziale Funktion,  
Dass sie die Rollenfassaden durchbricht.  
Menschenkenntnis ist Feinfühligkeit Lohn.  
Ohne Leibresonanz klappt Verstehen nicht.

Wir nehmen uns endlich hinreichend Zeit.  
Wir halten inne, uns leibwärts zu führen.  
Achtsam zum Erleben im Dasein bereit,  
Erfassen, denken, fühlen wir und spüren.

Mit Kopf, Bauch und Herz erleben wir ganz,  
Was wir riechen, ertasten, sehen und hören.  
Womit tritt unser Leibinneres in Resonanz?  
Erwächst daraus Freude oder Empören?

Hat Resonanz eher mit dir oder mir zu tun?  
Was steigt in mir empor an Lebensthemen?  
Gleite ich ins Damals oder bin ich im Nun?  
Ist es meine Scham? Ist es dein Schämen?

Fragend taste an Klarheit ich mich heran:  
Will Scham in deinem Gefühl entstehen?  
Ich mir Verschämtheit gut vorstellen kann.  
Die Würde dabei auch bei mir entstehen.

Verstehen fängt in der Gefühlswelt an.  
Gefühle sind immer im Leib mit zu spüren.  
Leibspürig man Gefühle erkennen kann.  
Einführung wird uns zu Echkontakt führen.

---

### **Offenes, flexibles Denken**

Freie Kinder denken offen und flexibel.  
Denken, Fühlen und Tun sind ungetrennt.  
Fraglose Hinnahme erscheint als Übel.  
Wer denken nicht übt, sein Sein verpennt.

Wieso, weshalb, warum muss das sein?  
Welt will verstanden sein und aufgeklärt.  
Auf Existenzielles lassen Kinder sich ein.  
Wesentliches wird noch nicht abgewehrt.

Wofür bin ich wohl hier auf dieser Welt?  
Warum müssen viele Kinder noch hungern?  
Ist das Strafe? Was haben die angestellt?  
Wieso nur Bettler auf Straße rumlungern?

Wieso ist eine arm und ein anderer reich?  
Ob das ein liebender Gott wohl erlaubt?  
Warum sind nicht alle Menschen gleich?  
Ob ein Armer noch an Gerechtigkeit glaubt?

Zweifel gesellt sich an Seite der Wahrheit.  
Wahres ist doch oft nur Wahrscheinlichkeit.  
Glaube gern, doch dann bitte auch Klarheit.  
Gibt Leben Problem auf, Kind löst es gern.

Klarheit im Denken, deutlich in der Sprache,  
Geistig weit offen und dankbar für Schönes:  
So wird der Kindergeist niemals zur Brache.  
Freies Kind nutzt gern Hirn und verwöhnt es.

Reife birgt die Chance, das Gute und Schöne  
Geöffnet und dankbar entgegen zu nehmen.  
Da zu philosophieren ich nicht mehr verhöhne,  
Muss Geistpotenzial nicht länger ich lähmen.

Ich kann grundsätzlich werden und wagen,  
Mich den Fragen der Existenz zuzuwenden.  
Nach dem Sinn meines Sein mag ich fragen.  
Sinnloses im Sein mag ich mutig beenden.



## Experimentieren

---

Die Kinder, die frei sind, lernen sehr früh:  
Leben ist erfüllt von Forschungsaufgaben.  
Sie nehmen in Kauf auch manche Müh',  
Bis dass vorläufige Einsichten sie haben.

Zu forschen meint, viel zu experimentieren:  
Handelnd betrachten, was dabei geschieht.  
Experiment kann zu Erkenntnis uns führen.  
Forscherfreude heile Kindheit durchzieht.

Die Freude am Experimentellen hält jung.  
Kinder vermuten, probieren, prüfen nach.  
Suchende halten ihren Geist in Schwung.  
Was trainiert wird, wird seltener schwach.

Erwachsen sein heißt nicht zu erstarren,  
Forschendem ein Zimmer einzuräumen,  
Nicht krampfhaft auf Erhalt zu beharren,  
Sich auch zu verlieren in Freudenträumen.

Erwachsen und in Zeiten geringerer Pflicht,  
Kann experimentell man zur Sache gehen:  
Was tut mir hier gut und was tut es nicht?  
Muss ich das oder will ich das verstehen?

Erwachsener muss nicht immer antworten.  
Er darf neufreudig werden, wieder fragen.  
Er darf seine Mitwelt als einen Ort seh'n,  
An dem wir auch nichts zu wissen wagen:

Ich weiß es nicht. Lasst es uns probieren.  
Auf diese Art habe ich noch nie das getan.  
Wohin wird wohl dieses Neue uns führen?  
Mensch lässt sich ein mit Forschungselan.

## Lernen und Wissenwollen

---

Kinder erfahren eine Welt voller Wunder,  
Wollen ungestüm wissen, was die Welt  
Jenseits von alltäglichem Faktenplunder  
An wirklichem Wissen bereit für sie hält.

Sie können sich vollends identifizieren,  
Werden zu dem, was ihnen erscheint,  
Können sich ganz im Lernen verlieren,  
Mit Gegenstand der Erkenntnis vereint.

Gemeinsamkeit hier, Unterschied dort.  
Wo ist Ähnliches beim Unterscheiden?  
Verbindendes jagt nicht Trennendes fort.  
Sich unterscheidend, muss keiner leiden.

Wissen ist Dasein, Lernen ist Werden.  
Beides ist wichtig für unsere Entfaltung.  
Schulen natürliches Lernen gefährden,  
Bedacht auf fächerbezogene Spaltung.

Alltag und Schultag werden getrennt.  
Komplexität der Praxis wird reduziert.  
In prüfbare Fakten man sich verrennt.  
Vom realen Dasein wird wenig kapiert.

Lernen braucht Freude am Verstehen,  
Liebe für das, was verstanden sein will.  
Wenn liebend wir durchs Leben gehen,  
Steht freudiger Lernmotor niemals still.

Erwachsen Begeisterung wir wiederfinden,  
Können häufiger das tun, was wir wollen.  
Wir müssen nichts mit Pflicht begründen,  
Müssen miesen Chefs nicht mehr grollen.

Wir lernen, was wir schon immer wollten:  
Schauspiel, singen, spielen Instrument,  
Roten Teppich wir Träumen ausrollten.  
Wenig vom Wunscherfüllen uns trennt.

---

### **Arbeit und Spiel**

Kinder wollen sich die Sozialwelt erspielen.  
Zugleich wollen sie nützlich in dieser sein.  
Bei Spielen, die nur aufs Virtuelle abzielen,  
Stellt erkennbarer Nutzen selten sich ein.

Spiel gilt es mit der Realität zu verbinden,  
Dass Freude und Pflicht sich nicht trennen.  
An Verantwortung gilt es Freude zu finden,  
Dass entfremdet wir uns nicht verrennen.

Kennen mit Gestaltungseifer wird Können.  
Schöpferisches Tun bereitet Kind Glück.  
Kinder, denen lustvolle Arbeit wir gönnen,  
Erschaffen Lebenssinn – Stück für Stück.

Arbeiten vergleichbar mit Spiel verrichten.  
Stets unsere Echtmotivation mit beachten.  
Auf Zwang, externes Belohnen verzichten,  
Um nicht fremdbestimmt zu schmachten.

Kind spielt sein Spiel mit Ernsthaftigkeit:  
Ausdauernd, ich-verloren, konzentriert.  
Spielend wird Arbeit vom Terror befreit,  
Der um unsere Lohnsklaverei vollführt.

Arbeit als auf Ziele gerichtete Aktivität,  
Körperliche, geistige Herausforderung,  
Ist Meilenstein in Richtung Kreativität.  
Kreative Person bleibt lebenslang jung.

Arbeit, ergänzt durch zweckfreies Spiel.  
Tun ja, doch ohne festgelegtes Ergebnis.  
Etwas mit Freuden Tun ist einziges Ziel.  
Freudiges Schaffen wird Sinnerlebnis.

Spielend sich Unbekanntes vorstellen,  
Wo selbst gewählte Regeln nur gelten.  
Realenge kann Fantasie nicht vergällen.  
Kindliche Fantasie schafft Anderswelten.

Auch hier Chance beim Erwachsenwerden,  
Zurück zu sinnvollem Handeln zu finden.  
Arbeit darf Freude nicht mehr gefährden.  
Entfremdete Tätigkeit ist zu überwinden.

Arbeiten gern, jedoch mit Leichtigkeit.  
Keine erschöpfende Lohnarbeitsfron.  
Zur Selbstaussbeutung nicht mehr bereit,  
Bietet Sinn im Tun hinreichenden Lohn.

---

### **Vorstellungskraft und Kreativität**

Vorstellung stellt ein Noch-Nicht vor uns hin.  
Verschiebt das Reale, stellt sich dazwischen.  
Ich stelle mir genau vor, wie ich anders bin.  
Was real ist, lässt sich dabei fortwischen.

Normativer Kraft dessen, was faktisch ist,  
Stellt man Kraft der Vorstellung entgegen.  
Ohne Fantasie wäre Leben unsagbar trist.  
Geisteskraft hilft, unsere Welt zu bewegen.

Vorstellungskraft kann Berge versetzen,  
Im Bewusstsein erwächst verbesserte Welt.  
Wir schaffen eine Welt mit Liebesplätzen,  
Deren Licht die Schatten der Seele erhellt.

Wer sich seine Vorstellungskraft erhält,  
Wer Träume bewahrt und neue träumt.  
Hat den Erwachsenenacker gut bestellt,  
Hat Zwang des Normalen fortgeräumt.

Spiel, Vorstellungen, Tagträumereien,  
So-tun-als-Ob mit unwirklichen Ideen.  
Was denkbar ist, darf probenhalber sein.  
Neues, Besseres mag daraus entstehen.

Kreativität aus purer Freude am Neuen.  
Neufreude ist Jungbrunnen im Leben.  
Solange Neues wir ängstlich scheuen,  
Wird es kaum Kindliches in uns geben.

Frei für Überraschen, kindliches Staunen:  
Unerlässlich für schöpferische Geister.  
Hintergrund ohne erwachsenes Raunen:  
Dabei glaubte ich sicher, das weiß der.

Kind muss nicht mit Wissen protzen,  
Muss nichts kennen und nicht können.  
Muss sich Sozialstatus nicht ertrotzen,  
Kann sich Freiheit im Neuen gönnen.

Neues macht einem Kind keine Angst.  
Das tägliche Leben ist voller Premieren.  
Können, das Künstlern du abverlangst,  
Kannst bei den freien Kindern du ehren.

---

### **Aufgeschlossenheit**

Ach, diese Plage, schon alles zu wissen.  
Altklugheit, die jedwede Neugier zerstört.  
Schrecklich ist Zwang zum Wissenmüssen:  
Dass du das nicht weißt, ist unerhört.

Wissen macht eng und voreingenommen.  
Wer zu wissen glaubt, hört auf zu lernen.  
Ohne Neues vor die Hunde wir kommen,  
Nichtlernend wir uns vom Leben entfernen.

Unvoreingenommen bei neuer Situation:  
Was immer geschieht, Kind urteilt nicht,  
Bleibt nicht bei ödem Das-Kenn-ich-Schon,  
Betrachtet Situation noch mit freier Sicht:

Geschmeidig, biegsam und wandelbar,  
Aufgeschlossen und aufnahmebereit,  
Wachsam gegenüber Vorurteils-Gefahr,  
Fehlerhaftes zu berichtigen stets bereit.

Ein Fehler nicht zum Aufgeben verführt,  
Solange Normen noch nicht zu streng.  
Mit Perfektionismus uns Elend passiert,  
Wird unser Leben gefährlich und eng.

Freude am Entdecken geht so verloren.  
Man hält sich nur auf, wo man sicher ist.  
Überraschendes wird nicht mehr geboren.  
Erfolgszwang Experimentierlust zerfrisst.

Staunen, schauen mit weit offenem Mund.  
Freude, Lachen, glänzende Kinderaugen.  
Macht unsere Welt wieder prall und bunt,  
Mag für uns als Verjüngungskur taugen.

Wir müssen nicht bleiben, wer wir waren.  
Mensch ist flexibel von Anfang bis Ende.  
Auch unter dünnen, schütterten Haaren,  
Gelänge uns noch eine geistige Wende.

Was lange so war, muss nicht weiter sein.  
Was nichts taugt, ist nicht durchzuführen.  
Sich selbst zu verdammen, ist gemein.  
Leben heißt, sich als lebendig zu spüren.

Nur der Mensch ist fähig zu fantasieren.  
Kreativität: menschliches Markenzeichen.  
Fantasielos wir unsere Identität verlieren,  
Werden noch lebend zu geistigen Leichen.

---

### **Komik und Humor**

Stellen wir uns vor: Das wäre fantastisch  
Bis ins Alter hinein geistig jung zu bleiben,  
Trotz aller Belastung blieben wir elastisch.  
Was bedrängt, müsste uns nicht zerreiben.

Wir schöben dem Starrsinn den Riegel vor,  
Indem wir den Sinn für Komisches pflegen.  
Mühseliges schmelze durch warmen Humor.  
Sich selbst zu belachen, käme uns gelegen.

Humor werde zur Würze in Alltagssuppe,  
Schütze vor Stumpfsinn und Langeweile,  
Allzu Würdevolles werde uns schnuppe.  
Öder Teilnahmslosigkeit man mutig enteile.

Wahrhaft verloren sind die Lebenstage,  
An denen nicht Sinn für Komik geschult.  
In dumpfem Sein aus Tragik und Klage  
Ein befreiter Humor sich lächelnd suhlt.

Komik entsteht im freien Spiel der Ideen.  
Das Unerwartete wird zu- und eingelassen.  
Durcheinander und Chaos darf geschehen.  
Was unvereinbar schien, könnte so passen.

Man lacht über seine Macken und Mängel.  
Was ich nicht kann, vielleicht kannst du es.  
Keine Hierarchie mehr, kein Elitegedrängel.  
Kannst du etwas besser, dann bitte tu es.

Nicht verbissen am Sozialstatus festhalten,  
An dem Zwang, beständig überlegen zu sein.  
Wir dürfen das Dasein zwangloser gestalten.  
Humor zieht statt Zwang ins Alltägliche ein.

---

### **Freude und Optimismus**

Fröhlichkeit, Freude und heiteres Lachen  
Im Raum von Vertrautheit und Zärtlichkeit.  
Raum guter Gefühle wir achtsam bewachen.  
Gefühlsarmut schafft meist seelisches Leid.

Mehr an Freude erleben, die optimistisch.  
Pessimisten erschaffen, woran sie glauben.  
Pessimisten sind eng, sind nicht realistisch,  
Weil sie Freude am Schaffen sich rauben.

Ein Pessimist auf dem Versagen besteht:  
Seht ihr, das Elend sah ich schon voraus.  
Wind des Morbiden die Seele durchweht.  
Depressivität kommt meist dabei heraus.

Wer meint, Menschheit werde untergehen,  
Begrenzt damit seine Vorstellungskraft,  
Kann Rettendes, Heilendes nicht sehen.  
Kein Kind hätte derart zu gehen geschafft.

Wer überzeugt davon ist: „Es geht gut aus.“,  
Wird viel dafür tun, dass das auch wahr wird.  
Misserfolge sind für solche selten ein Graus.  
Mit jedem Fehler ihnen was Neues klar wird.

Optimismus gepaart mit Sinn für Realität:  
Wir verändern und reden nicht nur schön.  
Ein Optimist mit den Beinen im Leben steht,  
Lehnt es ab, in Illusionswelten zu geh'n.

Kinder sind zumeist geborene Optimisten.  
Optimismus ist der Urgrund für Wohlbefinden.  
Lasst uns kein Kind auf Dauer in die tristen  
Gedanken der Zweckpessimisten einbinden.

### **Liebe**

---

Jedes Kind wird mit dem Bedürfnis geboren  
Die Mitwelt zu lieben und geliebt zu werden,  
Ohne Liebe geht Menschliches uns verloren,  
Droht uns ein einsames Schicksal auf Erden.

Das Bedürfnis nach Liebe lässt uns nicht los.  
Lieblos bleibt Leben einsam, öde und leer.  
Geld und Gewalt machen scheinbar groß,  
Doch der Schaden der Seele wiegt schwer.

Kinder sind zumeist herzlich und ehrlich,  
Wenn geliebt sie sind ohne Vorbedingen,  
Wenn wahrhaftig zu sein für sie ungefährlich.  
Wer lügt schon, wenn Lügen nichts bringen?

Ein mitfühlendes Verständnis ohne Frage  
Bringt ein Kind zumeist in Beziehung ein.  
Wenn Mangel an Mitgefühl ich beklage,  
Wird diese Gabe sicher verschüttet sein.

Auch die Kinder, die ungeliebt verwaorlost,  
Ersehnen verborgen sich wirkliche Liebe.  
Sieg im Lebenskampf ist schwacher Trost.  
Sie sind Mensch, obwohl Mörder und Diebe,

Die Menschheit muss es endlich verstehen:  
Einzig Liebe ist Fundament für den Frieden.  
Wir können Gewaltkreisläufen nur entgehen,  
Wenn wir uns klar für die Liebe entschieden.

Seelisch Gesunde streben zumeist nach Güte,  
Denn als Kind wuchsen sie hinein in die Liebe.  
Wenn sich Kind nicht geliebt zu werden mühte,  
Es sicher nicht auf Dauer am Leben bliebe.

Liebe durchdringt alles Dasein mit Licht.  
Mensch zu sein, heißt: Fähig zu lieben.  
Liebe zu entfalten ist wie heilige Pflicht.  
Gebend, nehmend, doch nie getrieben.

Kindlich sein heißt: musizieren, tanzen,  
Singen und springen in Zwanglosigkeit.  
Lebens-Freude führt heim zum Ganzen.  
Liebend nutzen wir die Restlebenszeit.

---

### Der weise Narr

Wer tanzt, tanzt öfter mal aus der Reihe.  
Beim Springen springt oft nichts heraus.  
Musizierst du als Profi, nur nicht als Laie.  
Mit Zwanglosigkeit ist es endgültig aus.

Wo ist unsere Kindlichkeit geblieben?  
Welchem Götzen wurde sie geopfert?  
Aus Kindlichkeitsparadies vertrieben  
War am Ende nur noch der Kopf wert.

Berechnung, Logik, Vernunft und Kalkül  
Nützliche, doch öde Erwachsenenwerte,  
Kaum noch freies Forschungsgewühl,  
Weil man damit sein Image gefährde.

Erwachsene wie hölzerne Marionetten,  
Verwunschen durch Lohnarbeitszwang,  
Fragen sich nicht, was sie lieber hätten,  
Von Pflicht samt Verantwortung krank.

Wer nur durchbricht diesen Teufelskreis,  
In dem die Kinder Erwachsene imitieren,  
Um selbst erwachsen wie zum Beweis  
Ein ödes Erwachsenenleben zu führen.

Da Erwachsene nicht nur gewohnheitsstarr,  
Könnten Kindliches diese zurückgewinnen,  
Als Clown oder Harlekin, Komiker oder Narr  
Einen weiseren Lebensabschnitt beginnen.

# Elfte Geburt: Seelenbewusstsein, Transpersonalität und Spiritualität

## Hingabekraft

---

Erlösend für Menschen ist die Hingabekraft,  
Mit der man sich liebend Wärme verschafft.  
Suchst du heilenden Weg oder bequemen?  
Willst geben du lieber oder eher nehmen?

Nehmen und Geben wirken nicht gleich.  
Wer nimmt, wird arm. Wer gibt, wird reich.  
Wer nimmt, muss abwarten in Passivität.  
Wer nimmt, erwartet, dass man versteht.

Wer nimmt, muss sich damit bescheiden  
Was andere haben. Oft heißt das: leiden.  
Wer nimmt, sein Schicksal nicht bestimmt,  
Im Teiche fremden Mitgefühls schwimmt.

Wer nimmt, erhält nicht, was gebraucht,  
Aufs Maß der Geber zurecht gestaucht.  
Nur nehmend versäumt man Geberfreude,  
Wird machtlüsterner Geber leichte Beute.

Wer nimmt, ist weniger handlungsbereit,  
Büßt nehmend ein an Selbstwirksamkeit.  
Nur-Nehmenden geht Selbstwert flöten,  
Und grollend wollen sie Gebende töten.

Nur-Nehmende sind in Wahrheit Opfer,  
Sind von der Hälfte des Daseins isoliert.  
Es hängt an der Geber Dauertropf, wer  
Gnade des Gebens noch nicht kapiert.

Herzliches Geben niemanden kränkt.  
Wer gibt, sich sowie andere beschenkt.  
Unterwerfungsabsicht ist nicht dabei.  
Wer gibt, reagiert nicht mehr, handelt frei.

Wer gibt, gibt sich dem Schenken hin,  
Erschafft sich hingebend Lebenssinn.  
Wer gibt, ist frei, sich stets zu kreieren,  
Besseres, Heilendes auszuprobieren.

Wer gibt, gibt nicht, um was zu erreichen.  
Absicht muss aus dem Herzen weichen.  
Wer gibt, gibt nur, weil er Heilendes hat.  
Geben macht Gebende wie Nehmende satt.

Wer gibt, verliert nicht, sondern gewinnt.  
Ein Leben in innerem Reichtum beginnt.  
Liebe vergebend man mehr Liebe erhält.  
Das ist ein Gesetz in der geistigen Welt,

Denn Liebe ist kein materielles Produkt,  
Das schwindet, wenn man es verschluckt.  
Ich möchte mich verschenken ans Leben.  
Will Liebe geben, mich der Liebe hingeben.

Doch ich gebe meine Liebe nicht nur dir,  
Bedeutende Anteile gebe ich auch mir.  
Wer sich selbst liebend Geliebter hingibt,  
Bemerkt viel eher, wird auch er geliebt.

Gebend muss ich mich nicht entzwei'n,  
Denn ich beziehe mich ins Geben mit ein.  
Gebe, was ich brauche, vergebe Verfehlen,  
Beginne mit Liebe, beende mein Quälen.

Wie kann ich mich lieben, wie ich bin,  
Strebe ich noch müssend zu etwas hin?  
Nur wenn wir perfekt, vollendet wären,  
Gereicht Existenz zu verdienten Ehren.

Man liebt für das Sein, nicht fürs Werden.  
Mit Entwürfen wir Selbstwert gefährden.  
Man liebt für das Sein, nicht fürs Haben.  
Reichtum liegt in Seele, nicht in Gaben.

Im Denken ist noch viel Zukunft dabei.  
Im achtsamen Jetzt bin wirklich ich frei.  
Ich bin liebenswert in jedem Augenblick.  
Dies zu erkennen: Schlüssel zum Glück.

Ich muss Unfähigkeit nicht projizieren,  
Kann mich als freier Mensch gerieren,  
Fehler zulassen, über Mängel scherzen,  
Verzeihen und euch alle lieben von Herzen.

Ich möchte mir und dir Zuversicht geben,  
Dass es möglich ist, erfüllend zu leben.  
Wenn wir uns mit Liebeskraft vereinen,  
Können wir mehr geben, als wir meinen.

## **Einverständnis**

---

Mein Verstand fragt: Wird was vermisst?  
Mein Herz sagt: Alles vollkommen so ist.  
Doch leider hat mich engender Verstand  
Noch oft, bin ich unachtsam, in der Hand.

Häufig zerfalle ich in ein Ja oder ein Nein,  
Statt einfach nur einverstanden zu sein,  
Statt einfach nur jeden Tag zu begrüßen,  
Geliebte wonnevoll-zärtlich zu küssen.

Wenn das Einfache endlich einfach wäre.  
Wie lange gehe ich in des Lebens Lehre?  
Wie schwer fällt es, Urteile zu entfernen,  
Freiheit des Einverständnisses zu lernen?

Einverständnis ist nicht Hilflosigkeit,  
Bedeutet, ich bin voll verantwortlich bereit  
Wertzuschätzen, was in mein Leben tritt,  
Teilt sich der Wert auch nicht gleich mir mit.

Oft ist mir etwas als sinnvoll erschienen,  
Mir angetragen mit bedeutenden Mienen,  
Was sich später als so sinnlos entpuppt.  
Das hat nachträglich Augen entschuppt.

Wie oft habe ich unter Qualen gelitten,  
Möglichkeit innerer Wahlen bestritten.  
Bis dass sich das Schicksal aufgehellt,  
Situation in ein günstiges Licht gestellt.

Oft schien mir die Zukunft aussichtslos,  
Im Hals würgte mich manch Trauerkloß,  
Bis ich mich Größerem in mir überließ.  
Unversehens wendete sich der Spieß.



Dessen Leben leitet ein größerer Geist,  
Der Göttliches in sich willkommen heißt.  
Uns in Liebe lösend spüren wir die Kraft,  
Die Räume jenseits Vorstellung schafft.

Nichts macht beschränkend bitter, böse,  
Da liebend ich mich von Vorstellung löse,  
Dass ans Ufer ich mich klammern muss,  
Statt vertrauend zu gleiten in Lebensfluss.

Willst liebend du Alltagsleben genießen,  
Lass los, beginne mit Freuden zu fließen.  
Dieses Fließen befreit, kann einfach sein.  
Der Weg weist übers Einverstandensein.

Einverstanden, dass das Dasein begrenzt,  
Dass du neben Glück auch Elend kennst,  
Eins mit dem Kreislauf von Leben und Tod,  
Mit Vergänglichkeit von Freude und Not.

Wie wahr: Wir sind unauflösbar verstrickt  
Lebenslang im Festhalte-Loslass-Konflikt,  
So dass wir nie sicher beantworten können:  
Ist es gut, sich zu binden oder zu trennen?

Einverstanden, dass wir klein und dumm  
Zugleich Teil vom Schöpfungsmysterium.  
Einsichtig, dass oft wir an Grenzen stoßen,  
Gefangen im Käfig unsrer Angstneurosen.

Einverstanden, Dasein nie zu verstehen,  
Wie sehr wir es auch wenden und drehen.  
Frohgemut, dass wir erreichen können,  
Was göttliche Kräfte zuweisend gönnen.

Wenn ich voll Demut einverstanden bin,  
Gebe ich mich vertrauensvoll lebend hin.  
Mund öffnend zu lächelndem Staunen,  
Löse ich mich von Lasten und Launen,

Treibe ich gelöst zu Wolken und Sternen.  
Erlaube mir Wandel, Wachsen, Lernen.  
Werde ich, von mancher Schwernis befreit,  
In lange Reihe meiner Ahnen eingereiht.

## **Einlassen und einbeziehen**

---

Bin ein sauberkeitsfanatischer Depp ich,  
Oder warum sauge ich meinen Teppich?  
Wenn schon, sauge ich auch mein Haupt?  
Mein Denken ist sicher ähnlich verstaubt.

Denksaugen ist für mich, Fragen stellen.  
Möchte wagen, so mein Sein zu erhellen.  
Möchte dabei Antwortlosigkeit riskieren,  
Mich an Grenzen des Denkbaren führen.

Fragen dienen, zum Wesen zu finden,  
Trennendes in mir einst zu überwinden,  
Fragen, um Grenzen zu überschreiten,  
Geist zum Raum des Herzens zu weiten.

Frage freundlich, nicht streng und bitter,  
Fragen zum Wärmen, nicht als Gewitter.  
Ich frage mich und, willst du, auch dich.  
Ein Dialog dazu findet sich hoffentlich.

Was geht in dir vor, da es um was geht?  
Gehst du für das, was über allem steht?  
Bist du offen, die Gaben zu empfangen,  
Die helfen, zum Wesen hin zu gelangen?

Gibst du dich hin, sogar deine Habe,  
Durchlässig zu werden für neue Gabe,  
Auch wenn die Zukunft stets unbenannt,  
Voll Rätsel, kaum als Ahnung bekannt?

Dir Gehöriges, kannst du es nehmen,  
Dich zeigen, ohne dich zu schämen?  
Erkennst du dich eingebettet in Kontext,  
In dem alles Dasein vergeht und wächst,

In dem neben dir auch Schicksal wählt,  
Ein Größeres auch dich in Händen hält?  
Bist du einlassend bereit, zu erkennen:  
Sinnlos ist, vor sich selbst wegzurennen?

Ahnst und spürst du deine Einlassangst?  
Weißt du, wie du sie überwinden kannst?  
Angst scheint real, ist nicht Wirklichkeit.  
Vor ihr kapitulierend erschaffst du Leid.

Erlaube zu schreiten, kraftvoll und leicht,  
Eigene Wege, bis dein Seinsziel erreicht.  
Erkennst du lodernd Bestimmungslicht,  
Schreite rasch voran und zaudere nicht.

Du darfst einbringen besondere Gaben,  
Die ohne dich Mitwelt wird nimmer haben.  
Du bist nicht verloren in Trug und Schein,  
Verzweifelt im dich nicht erfüllenden Sein.

Lass los und spüre: Was will sich erfüllen,  
Suchendes Sehnen der Seele zu stillen?  
Trau dich, Lachen ins Leben einzuladen.  
Lass Seinsrätsel dich mit Humor erraten.

Nimmst du an, was dir hier mitgegeben,  
Stimmig und leicht erscheint das Leben.  
In deine Mitte, befreit von uralten Nöten,  
Mag stille Gewissheit statt Zweifel treten.

Laut Lebensuhr ist die Erntezeit erreicht.  
Tisch ist voll. Gäste zu bewirten, fällt leicht.  
Im üppigen Garten Platz für viele Wesen,  
Auch für Kranke, wünschend zu genesen.

Dein Feuer wärmt junge und alte Seelen,  
Die sich Plätze in deiner Nähe auswählen.  
Du verschenkst Weisheit für Seelenreisen,  
Ermutigst sie, Wege sich selbst zu weisen.

Gehen wir vorwegnehmend mal davon aus,  
Wir seien inzwischen so weit schon verrückt,  
Dass unser Sein erfüllt von innen heraus  
Und Liebesbeziehung weitgehend glückt.

Wie gehen wir in Liebe mit denen um,  
Die missachtet und oft unpässlich sind,  
Die kränkelnd, schwächlich und dumm:  
Randständige Alte und abhängiges Kind.

Lassen wir diese mit Schicksal allein -  
Die Gesellschaft kann sich ja kümmern -  
Oder beziehen wir einige davon mit ein,  
Ohne Seinsqualität zu verschlimmern?

Können wir für andere Herzen öffnen,  
Für die Mitwelt unsere Seele weiten,  
Aus tiefer Liebeserfahrung heraus,  
Bedürftigen Liebesheimat bereiten?

Was bitte machen wir mit Personen,  
Fest daran glaubend, nichts zu taugen,  
Darum sich und andere nicht schonen,  
Um sie ewig nachfordernd auszusaugen?

Müssen wir derentwegen alle meiden,  
Die besorgnisvoll umgehen und fliehen,  
Oder erlauben wir uns zu unterscheiden,  
Wen wir annehmen und einbeziehen?

Vernachlässigen wir unser Liebesleben,  
Wenn wir solch Beziehungsnetz weben?  
Wir können uns nicht wahrhaft minnen,  
Missachtend unsere Bedürfnisse innen.

Einbeziehungsgrundlage ist Eigenliebe,  
Ist die Kunst, sich täglich mehr zu mögen,  
Damit uns Kraft zum Unterstützen bliebe,  
Wir uns nicht um Leben in Liebe betrögen.

Einbeziehungsgrundlage ist uns Kunst,  
Vereint mit liebenden Menschen zu gehen,  
Um schöpfend aus Kraftquell inniger Gunst  
Anforderung des Stützens zu überstehen.

Wollen wir dauerhaft hegen und pflegen,  
Sollten wir uns im Liebesdreieck bewegen  
Aus Eigenliebe, Paarliebe und Einbeziehen,  
Nicht eine Ecke meidend in andere fliehen.

Menschen einbeziehen meint, sie stützen,  
Dass sie finden zu lebensleitendem Licht,  
Unsere Erschöpfung wird ihnen nicht nützen.  
Aufopferung und Liebe vertragen sich nicht.

Einbeziehen meint, sich anderen zuzuneigen,  
Aus Zuneigung Wege zur Seele zu zeigen.  
Da wir uns dabei an eigene Seele wenden,  
Werden wir nicht in Überforderung enden.

Fürsorglich Nächste ins Herz nehmen still,  
Erkennend zulassen, was Schicksal will.  
Wer für andere stützende Heimstatt baut,  
Hilfreich, wenn er aufs Schicksal vertraut.

Mit Liebeskraft und Schicksalsvertrauen,  
Können Imperium der Liebe wir erbauen,  
Ein reiches Reich mit kaum seelischer Not,  
Wo Leben nicht ständig von Elend bedroht.

Bauen wir ein Reich, wo Menschen vereint,  
Wo unser aller Leben menschlich gemeint.  
Schütten aus Füllhorn ins gemeinsame Sein  
Wohlmeinend unsere heilende Liebe hinein.

Gemeinsames Drittes kann zu uns kommen,  
Ohne dass uns unsere Mitten genommen.  
Ein größeres Ganzes kann dann entstehen,  
Wenn wir von nun an zusammen gehen.

In Tasche, von uns gemeinsam getragen,  
Begleitet Liebe uns durch alle Lebenslagen.  
Es gibt genug für wilde und stille Stunden.  
Dass ich dich liebe, will laut ich bekunden.

---

## Seelenwärts

Habe schon lange dich, Seele, gesucht,  
Dich nicht erkennend oft mich verflucht,  
In seelsüchtigem Zweifel dich verdrängt,  
Anderem als dir Beachtung geschenkt.

Doch du bist mir im Herzen geblieben,  
Zeigtest: Es lohnt, im Leben zu lieben.  
Hast Personen in mein Leben gelassen,  
Lehrend, was denkend nicht zu fassen.

Es gibt zu dir keine allgültigen Wege.  
Jeder wandert hier auf eigenem Stege.  
Ich will dir danken, die Stunden segnen,  
Da wir uns auf Seinsstegen begegnen.

Hast auf Umweg mich zu dir gewiesen.  
Dich finden zu dürfen, sei hier gepriesen.  
Es ist Zeit, neue Wege zu beschreiten.  
Nicht-suchend mich gen Seele zu weiten.

Wie lerne ich, Suchsucht zu beenden,  
Scheu überwinden, mich dir zuzuwenden?  
Ich ahne, es wird dem Ich nicht passen:  
Will mich auf Paradoxes mehr einlassen.

Es gibt eine Welt weit hinter den Dingen,  
Zu der wir mit Alltagssinn nicht dringen.  
Sind wir uns von Sinn zu trennen bereit,  
Betreten wir Raum der Übersinnlichkeit.

Es gibt eine Welt weit hinter den Worten,  
Die wir mit engem Verstande nicht orten.  
Indem wir hier ganz auf Logik verzichten,  
Muss Ich nicht neue Grenzen errichten.

Es gibt eine Welt weit hinter den Bildern,  
Lässt sich nicht auf Leinwand schildern.  
Jenseits ist nicht Galerie zum Erbauen,  
Zeigt sich, wenn wir ins Leere schauen.

Es gibt eine Welt weit hinter dem Spüren.  
Zu erreichen durch des Loslassens Türen,  
Wenn man sich hingebend fallen lässt,  
Sich frei fließend löst, nicht haftet fest.

Der Seelenweg fließt unter uns weg.  
Seele haftet nicht an Sinn oder Zweck.  
Weglos wird jeder Rückhalt zersetzt.  
Seelengestalt lebt im fließenden Jetzt.

Seele wie atemlos zwischen Atemzügen  
Verrückt uns in Echtwelt jenseits Lügen.  
Ist da, wenn Suchende Suche aufgeben.  
Erscheint, sobald wir absichtslos leben.

Seele zeigt unverhofft, Täuschung ist  
Dein Erleben, dass getrennt du bist.  
Mag Alltagsverstand uns täuschen,  
Im Seelenkontakt wir uns neu sehn.

Trennungssillusion wir durchstoßen  
Seelenwärts zum Ganzen und Großen.  
Wichtig zu lernen: Lass los die Angst,  
Wenn du ins Einheitsreich gelangst.

Seele zeigt, wir sind stets verbunden,  
Auch wenn die Bindung nicht gefunden.  
Es nützt nicht im Einsamkeitsmoment,  
Wenn man sich in Sehnsucht verrennt.

Sehnen, kämpfen und unbedingt wollen,  
Erzwingen und dem Schicksal grollen:  
So kommen wir der Seele nicht näher,  
So laufen wir der Erfüllung nur hinterher.

Wenn Suchsucht endet, erkennen wir:  
Meine Seele lebt immer schon in mir,  
Hingebend ahnend, dass wir gefunden.  
Durch Liebe stets mit Seele verbunden.

Ich erzähle vom Suchweg zur Seele,  
Die ich ahne, doch oft noch verfehle.  
Mir fällt es schwer, mich zu begleiten,  
Nicht bei Fehlern mit mir zu streiten:

Verfehle ich dich, weil ich dich suche?  
Oder schlägt auf Suchweg zu Buche,  
Dass Suchfeuer nicht heißer brennt,  
Ich noch zu zaudernd, inkonsequent?

Bin ich zu fordernd, wollend, verbissen?  
Will ich meinen Verstand nicht missen?  
Bin ich streng, ungeduldig und manisch?  
Werde ich, ans Ende denkend, panisch?

Hoffentlich gelingt es mir irgendwann,  
Dass ich seelenruhig Seele finden kann,  
Mich weder Angst noch Wille treiben,  
Ich in versöhnlicher Mitte kann bleiben.

Bleibe seelensüchtig im Ich ich kleben?  
Muss ich suchend gar mönchisch leben?  
Muss ich mich, um meine Seele zu finden,  
Von allem lösen, an nichts mehr binden?

Muss ich mich jetzt von allem trennen?  
Darf ich nichts mehr mir eigen nennen?  
Muss ich, befreit von Eigenschaften,  
Erst einmal die Nichtigkeit verkraften?

Habe Nähebegehren nicht abgelöst.  
Hat Alleinsein mir Angst eingeflößt?  
Wieso bin ich nicht allein geblieben?  
Oder darf ich Suchender dich lieben?

Darf ich dich noch begehren lüstern  
Und dir ins Ohr ganz zärtlich flüstern:  
Ich bin gern dein. Sei du auch mein!  
Darf diese Zugehörigkeit noch sein?

Spüre, horche ich tief in mich hinein,  
Fühle, höre ich: Ich darf in Liebe sein.  
Für mich dabei außer Zweifel steht:  
Seelennah wächst Bindungsqualität.

Ich erlebe mit dir, schwer zu begreifen,  
Bindungskraft als Chance zu reifen.  
Ich erlebe mit dir eine Kraft der Liebe,  
Wünschend, dass sie ewig mir bliebe.

Die Liebe war anfangs auf dich fixiert.  
Deine Liebe hat mich zu mir geführt.  
Das half, mich liebevoll anzunehmen,  
Mich meiner nicht mehr zu schämen.

Unvorstellbar, dass es Schöneres gibt,  
Als dass ich liebe und ich werde geliebt.  
Ich liebe dich und ich liebe auch mich.  
Den Zauber zu spüren, wie wonniglich.

So liebend habe ich bisher gelernt,  
Wer das Geschenk der Liebe entfernt,  
Wird Innengrenze nicht überwinden,  
Wege zur Seele so nirgends finden.

Wir dürfen zu unseren Seelen gehen  
Und zu gemeinsamer Liebe stehen.  
Ich darf vereint mit dir glücklich sein.  
Seele verlangt nicht, dass ich allein.

Wir können uns seelenwärts begleiten,  
Uns liebend herzlichen Raum bereiten.  
Wir helfen uns, Ängste zu überwinden  
Passenden Seelensuchweg zu finden.

Wir stützen uns, in die Leere fallend,  
Erlauben einander, vor Liebe lallend,  
Unserer Liebesquelle zu begegnen,  
Jede Seelenbegegnung zu segnen.

## Seele ist Prozess

---

Schon wunderbar, wer Erkenntnis genießt:  
Alles ändert sich unablässig, alles fließt.  
Gibt es denn nichts, was bleibt, wie es ist?  
Was soll der ergrübelte Erkenntnismist?

Wer bewusst lebt, wird selten bestreiten:  
Leben ist Prozess mit wechselnden Zeiten.  
Ist teilweise chaotisch, teilweise zu planen,  
Manches ist überraschend, kaum zu ahnen.

Behauptet man, alles sei Prozess, mag das  
Überraschen: Veränderung ohne Unterlass.  
Lehnen wir Wandel ab, lügen wir uns in die  
Taschen: Sein ohne Prozess gibt es nie.

Prozesse existieren ohne Ende und überall,  
Umfassen das All von jetzt bis zum Urknall.  
Weisen uns sogar noch darüber hinaus,  
Da nur Behauptung: Vorher war alles aus.

Scheint es nicht wie geistiger Komplott?  
Fast sagen wir Prozess wie andere Gott.  
Glaubst, du hast Gottes-Beweis zur Hand.  
Bescheide dich! Sei nicht derart arrogant!

Das scheint sehr dogmatisch und radikal.  
Wir haben doch geistig Freiheit der Wahl.  
Geistesfreiheit wird man beraubt, wenn  
Wir Prozess als allgegenwärtig behaupten.

Derlei Behauptung erst einmal beweise.  
Vorher sei hübsch bescheiden und leise.  
Wir können aufeinander uns zu bewegen,  
Versuchst du, Behauptung zu widerlegen.

So sehr ich mich gegen Behauptung wehr.  
Sie zu widerlegen, fällt mir sehr schwer.  
Es reicht ein Gegenbeispiel nur zu zeigen:  
Man liege hier falsch und solle schweigen.

Dass sich alles stets wandelt, ist fast trivial,  
Das in Frage stellen, steht nicht zur Wahl.  
Fast jeder hält Prozesse für real, existent.  
Doch keiner sie misst und ihr Wesen kennt.

Prozess ist zugleich real und total abstrakt.  
Prozess am geistigen Zwickel uns zwackt.  
Prozesse verpackt man nirgends in Tüten,  
Doch kann man sie täglich achtsam hüten.

Prozesse zu denken, ist extrem verwirrend.  
Will man sie aufzeichnen, ist das beirrend,  
Weil Prozesse nur im Kontext zu verstehen.  
Doch Kontext insgesamt ist nicht zu sehen.

Will man sie anhalten, ziehen sie weiter.  
Wertübereinstimmungen machen heiter.  
Als Bruder der Zeit sind sie unaufhaltbar.  
Was heute wertvoll, vorher so nicht war.

Zu messen sind nur Prozessetappen.  
Unterbrechend wir im Dunkeln tappen.  
Ein Prozess sich niemals zerteilen lässt.  
Wasser ist flüssig, wird Eis, wenn fest.

Prozess nicht Erde, Wasser, Feuer, Luft.  
Substanzlos ohne Raum, Gestalt und Duft.  
Ist nicht greifbar, da er fortwährend vergeht.  
Keiner analysierend ihn wirklich versteht.

Prozess ist flüchtig, unfassbar wie Seelen,  
Doch keiner existierte, würden sie fehlen.  
Keiner hat beschrieben im Daseins-Bericht:  
Lebensprozess ist unwirklich, gibt es nicht.

Lebensprozess erlebt man außen und innen,  
Entwickelt sich, scheidet wieder von hinnen.  
Prozesse des Lebens entstanden seit Urknall,  
Teils zwar berechenbar, teils aber nur Zufall.

Der Atemprozess ist einzig real im Leben,  
Nur im steten Wandel kann Leben es geben.  
Alles jenseits des Hier-und-Jetzt ist eher fiktiv,  
An Vergangenen, Künftigem zu haften naiv.

Seelenexistenz beweisen ist zu vergessen.  
Seele ist Basis von allen Lebensprozessen.  
Leben als solches zeigt, dass wir beseelt.  
Seele verlässt Körper, sobald Atem ihr fehlt.

Motiv und Motor der Existenz ist die Seele.  
Häufig scheint es uns, als ob Seele uns fehle.  
Obwohl sich in allen belebende Seele regt,  
Merkt man es nicht, dass sie uns bewegt.

Man kann Seelenstimme Klang überhören,  
Wenn Empfang laute Ego-Stimmen stören,  
Wenn wir noch nicht aufnahmebereit sind  
Für das, was jenseits von Denken beginnt.

In Seele verwirrt dunkler Klang reinen Lichts,  
Begegnen wir Fülle verströmenden Nichts,  
Klingt am Herzensgrund Symphonie der Stille,  
Zählt nur Hingabe, nicht gestaltender Wille.

Über Seelenkontakt ist kaum zu berichten,  
Kontakt mit ihr wird hier Konzepte vernichten.  
Seelenqualität ist nicht zu beschreiben, dort,  
Zählt reines Erleben ohne wertendes Wort.

Im Seelenraum bei achtsamer Intuition,  
Wirst du verwoben ins Feld von Pulsation.  
Wach für Seinsrhythmen kann es gelingen,  
Dich auf Seelenfrequenz einzuschwingen.

Stell dir vor, dass jede Seele auf der Welt,  
Die Schöpferkraft des Universums enthält,  
Milliarden Menschen, mit denen wir leben,  
Erleben in sich ein schöpfendes Streben,

Jeder Mensch, Heide, Jude, Moslem, Christ,  
Gigantisches, expandierendes Universum ist,  
Schöpfungsergebnis und schöpfendes Licht.  
Dass sich als Liebeserleben in Seele bricht.

Wir sind Materie, Energie und Information,  
Aktiver Teil kosmischer Gesamtevolution.  
Wir können uns dieser Erkenntnis stellen:  
Allerfahrung durchdringt stets unsere Zellen.

Wir sind stets Teil der Entwicklung gewesen,  
Wenn auch nicht nur als Menschenwesen.  
Wissenschaft macht damit großes Gewese:  
Ontogenese wiederholt kurz Phylogenese.

Jeder kommt aus dem All und ist dieses All.  
Gab es Urknall, sind wir auch dieser Knall.  
Wissen von vor Urknall bis nach Zeugungsakt,  
Ist im genetischen Code aller Zellen verpackt.

Billionen Zellen wissen, woher wir gekommen,  
Welche Entwicklung wir bis hierher genommen.  
Fast alle Zellen kooperieren, ohne zu stören.  
Sie wissen, was zu tun, zu wem sie gehören.

Milliarden Zellen sich hinter Stirn befinden,  
Um uns spürdenkend mit Welt zu verbinden,  
Uns zu vernetzen mit allen Mitweltsachen,  
Leben auf Planeten lebenswerter zu machen.

In Gehirnen ein Denkwunderwerk wohnt.  
Zellverbindungen von hier bis zum Mond.  
Warum uns mit diesen Gaben beschenken,  
Wenn wir uns nur aufs Haben beschränken?



Weiten wir Bewusstsein, stellen wir uns ein,  
Auf Kontakt zur Urkraft, auf seelisches Sein.  
Mit bewusstem Leib, Seele als Schwingen,  
Wir zum Universum des Geistes vordringen,

Können wir uns Pfade in Räume bahnen,  
Von denen wir seelenlos nichts erahnen.  
Kontaktiere deine Seele, schwinde hinein  
In dein universelles und liebendes Sein.

## Dauerglück

---

Glück verhält sich wie Liebe.  
Keiner kann sie erstreiten.  
Doch wir können dem Glück  
Nährenden Boden bereiten.

Wie macht man sich bereit,  
Lässt man Beglückendes zu?  
Ich nenne mögliche Wege.  
Entscheide und handle du.

Wir können auf Dauer  
Wahrhaft glücklich sein,  
Wenn aus Beschränkung  
Wir unser Denken befrei'n.

In der Enge des Egos  
Herrscht enger Verstand,  
Ängstigende Glücksmeider  
Sind als Helfer zur Hand.

Engverstand suggeriert uns:  
Glückssuche ist vergeblich.  
Für Sein ist Glücklichsein  
Vollkommen unerheblich.

Wenn schon Glück, dann  
Nur für kurzen Moment,  
Wie eine Wunderkerze,  
Die sprühend verbrennt.

Engverstand ist schlau.  
Zu gern er vergleicht.  
Mit Wortbildern er sich  
In Gefühle einschleicht.

Engverstand dient Ego,  
Das fast alles vermeidet,  
Was von dem Gewohnten  
Sich klar unterscheidet.

Angst dient dem Ego,  
Verstand zu kontrollieren,  
Ihn drohend stets wieder  
In alte Enge zu führen.

Angst in Verbindung  
Mit Gewohnheitskraft,  
Jedem Ego allzu viel  
An Macht verschafft.

Mit Angst, Gewohnheit  
Und mit Engverstand  
Hat dich dein Ego  
Ganz fest in der Hand.

Ego-Herrschaft heißt:  
Uralte Pfade zu benützen,  
Heißt dich vor Neuem,  
Wandel, Weite zu schützen.

Ego sorgt dafür, dass man  
In Scheinsicherheit lebt,  
Dass man sich begrenzt,  
Nicht Entgrenzen anstrebt.

Ego-Dämonen suggerieren,  
Existenz wir gefährden,  
Da wir uns verwirklichen,  
Zu uns selber werden.

Eine Ego-Existenz ist wie  
Ein Leben als Schonzeit,  
Umfriedet von Mauern aus  
Angst und Gewohnheit.

Scheinsicher kein Leben,  
Sondern eher vegetieren.  
Eingekerkert wir eben  
Unsere Freude verlieren.

Ego ist Sicherheitskopie  
Vom lebendigen Leben,  
Macht, dass wir uns nur  
Im Umzäunten bewegen.

Ego gaukelt uns vor,  
Man so geborgen sei.  
Akzeptiere man Zaun,  
Lebe man sorgenfrei.

Ego-Trip führt uns eng,  
Hält uns im Trüben.  
Ego-geführt kann man  
Unglücklichsein üben.

Ego-begrenzt kann man  
Glück nicht erschau'n.  
Ego baut Schutz dann  
Aus Mauer und Zaun.

Ego ist wie Wachhund  
Am Zugang einer Höhle.  
Wo tief im Innen wohnt  
Uns erlösende Seele.

Von der Seele wird Glück  
In das Leben gebracht,  
Wenn für wenige Momente  
Der Zugang unbewacht.

Möchtest du fürs Leben  
Chance zu Dauerglück,  
Gehe hinein in die Höhle,  
Hole dir die Seele zurück.

Wenn auch im Dunkel  
Ego-Dämonen lauern,  
Mutig überwindest du  
Zäune und Mauern.

Vertraust du der Seele,  
Dann spürst du schon:  
Begrenzungen sind meist  
Ego-Gaukelspiel, Illusion.

Nimm Angst als Kompass.  
Schreite nur mutig voran.  
Trugbildender Ego-Dämon  
Dir nichts anhaben kann.

Auch wenn dich Dämonen  
Deines Egos erschrecken.  
Beschreite den Seelenpfad  
Und bleibe nicht stecken.

Erleuchte diese Höhle  
Mit Leitstrahl der Liebe.  
Bezwinge vertrauensvoll  
Die Einengungsantriebe.

Je mehr wir fortschreitend  
Liebender Seele vertrauen,  
Je eher werden wir Pfade  
Zum Glück hin erschauen.

Jeder muss für sich selbst  
Höhlenwelt durchschreiten,  
Doch Liebende dürfen sich  
Mitschreitend begleiten.

Wagen wir uns zusammen  
Durchs Dunkel der Höhlen,  
Bis wir durch Tore gelangen  
Zu den funkelnden Seelen.

Kehren demütig beseelt wir  
In unseren Alltag zurück,  
Steigen die Chancen für ein  
Liebendes Leben in Glück.

## Grenzüberschreitung

---

*Bei Innenweltreisen mit ausgewählter Musik und intensiver dauerhafter Atmung (holotrope Therapie) betritt man nicht alltägliche Bewusstseinsdimensionen, die in mancher Hinsicht den Erfahrungswelten der Psychotiker entsprechen. Intensiver wird die Reise in andere Bewusstseinsräume mit psycholytischen Drogen. Für derlei Reisen bedarf es jedoch einer erheblichen Seelenvorbereitung und guter Reisebegleitung, damit das Bewusstsein sich nicht in den Anderswelten verirrt. Deshalb gibt man unter anderem dem Reisebegleiter/der Reisebegleiterin vor Reisebeginn rituell das Versprechen, wieder in die Alltagsrealität zurückzukehren.*

Grenzen zwischen Staaten oder im Wissen,  
Grenzen durch Tabus und in der Fantasie.  
So viele Grenzen wurden schon eingerissen.  
Schauen wir sie uns an, überprüfen wir sie.

Grenzen sind nicht grundsätzlich schlecht.  
Oft sind Grenzen sogar überlebenswichtig.  
Frage ist nur: Sind sie gemacht oder echt?  
Frage ist nur: Sind sie nützlich und richtig?

Grenzen sind oft nur geschichtlich bedingt.  
Räumliche, geistige wurden überwunden.  
Jeder Tag uns damit in Berührung bringt.  
Häufig hat man sich damit abgefunden.

Grenzen gilt es meist aufrecht zu erhalten,  
Sind oft interessenbedingt streng bewacht.  
Grenzlinien sollten wir dann neugestalten,  
Wenn Beibehaltung nicht Sinn mehr macht.

Raumgrenze ist meist leicht zu erkennen:  
Durch Haut, Mauern und Zäune markiert.  
Geistgrenzen können wir dann benennen,  
Wenn eine Frage zu keiner Antwort führt.

Mag sein, Antwort ist noch nicht möglich,  
Oder von Machthabern nur nicht gewollt.  
Erlauben wir uns Mut und fragen täglich,  
Insbesondere, wenn ein Mächtiger grollt.

Um Geistbegrenzung zu überschreiten  
Sollten wir alles zu hinterfragen wagen.  
Im Antwortversuch wird Geist sich weiten.  
Denkgrenzen geht es so an den Kragen.

Was eigentlich hindert uns bis heute daran  
Nach seelischer Allverbundenheit zu streben,  
So dass man sich nicht verwundern kann,  
Da allein wir quälende Einsamkeit erleben?

Hindern wir uns aus Angst vor Seelenbezug,  
Die leicht erwachen kann, da sich zwischen  
Bewusstseinsweitung und wahnhaftem Trug  
Unterschiede fast unmerklich verwischen?

Wenn wir die hauchdünne trennende Wand  
Zwischen Bewusstseinsformen nicht spüren,  
Kann Verwechslung uns in Dauerzustand  
Wahnhaften Daseinserlebens entführen?

Wenn wir unsere Seelen in erfüllender Liebe  
Für Einlass kosmischer Wirklichkeit weiten,  
Erlauben wir, dass nichts beim Alten bliebe,  
Weil wir Bewusstseinsgrenzen überschreiten?

Grenzüberschreitend ändert sich viel für jeden.  
Schlecht vorbereitet wird man zaghaft, bang.  
Da wir Grenzen im Alltagserleben übertreten,  
Suggestiert uns die Neuangst, wir seien krank.

Wie hauchdünn sich Grenze mag erweisen,  
Versprich, dass du dich nicht dahinter verirrst,  
Dass du von allen kosmischen Liebesreisen  
Heil zurück zu mir in unseren Alltag kehrst.

Ich gebe dir Rückhalt, zieht es dich ins Weite,  
Gehe in deinem Tempo getrost Stück für Stück.  
Möchtest du, dass ich dich in Liebe begleite,  
Werte ich dein Vertrauen als großes Glück.

Gemeinsam und sorgsam wir uns vorbereiten  
Einzutreten in erweiterte Bewusstseinsräume.  
Lass uns uns liebend auf eine Welt hin weiten  
Die hinter sich lässt unsere kühnsten Träume.

Lassen wir uns von unseren Seelen tragen  
In Sphären, in denen alles mit jedem vereint.  
Lass uns kosmischen Seelenweg wagen,  
Denn so ist Erlösung durch Liebe gemeint.

## Schattenreich der Seele

---

*Im Schattenreich der Seele regiert das Ego, jene starre charakterprägende, uns dem Seinsfluss entfremdende Instanz. Wenn Krishnamurti vom Sterben zu Lebzeiten spricht, meint er Sterben des Egos.*

Pfade zur Seele, nicht nur sanft und heiter,  
Auch gepflastert mit Ekel, Furcht und Eiter.  
Eins ist sicher: Unser Ego wird sich wehren,  
Da wir uns von ihm ab der Seele zukehren.

Fühlt sich das Ego von Auflösung bedroht,  
Produziert es in uns Ängste in höchster Not.  
Weißt du, was dich sehr ängstigen kann?  
So stelle dich dem mutig. Schau es dir an.

Es geht darum, sich Schrecken zu stellen,  
Statt sich Leben vermeidend zu vergällen.  
Angst ist ein Signal: Bleib nicht hier stehen!  
Es lohnt sich für dich, jetzt weiter zu gehen.

Angst ist nicht schrecklich, macht nicht krank.  
Wo sich Angst zeigt, dort geht es entlang.  
Nur wer seiner Angst in die Augen sieht,  
Komponiert sich ein eigenes Lebens-Lied.

Je mehr wir erstarren, je mehr wir festhalten  
Desto mehr füllen Träume sich mit Gestalten,  
Die mit verzerrten Fratzen auffordern: lass los,  
Begib dich in der Liebe erlösenden Schoß.

Dämonen sind für mich Merkposten geworden  
Samt furchterregend zerstörerischen Horden:  
Du lebst nicht in dir, lebst noch in Konzepten,  
Die dich aus Herzensbereich verschleppten.

Je mehr wir nach starrer Sicherheit verlangen,  
Desto mehr nehmen Dämonen uns gefangen.  
Sie lauern im Alptraum und warten darauf,  
Dass ich festhaltend ihnen ins Messer lauf'.

Es gibt in uns Welt, ist so gänzlich verrückt,  
Dass man sie ahnend sich vor ihr erschrickt.  
Wir ahnen die Existenz von Innenräumen,  
Wo Alpen wohnen aus Schreckensträumen.

Wir sehen uns im Traum am Abgrund stehend,  
Furchtgelähmt keinen Schritt nicht weiter gehend.  
Es ist das Schattenreich aus Elend, Verderben  
Mit Gefühlsdenken von Starre, Angst, Sterben.

Es ist grelldüster vernichtende Dämonenwelt,  
In der Moral und Sicherheit zusammenfällt.  
Dort wirst du dich vor dir unsagbar schämen,  
Wird Schimpf und Schande den Atem lähmen.

Dort ist nichts mit Verstehen, Sanftmut, Glück.  
Dort herrscht Fallbeil und Pistole im Genick.  
Dort gibt es Nägel, Kreuze, Stricke, Galgen.  
Aasgeier sich um das Verwesende balgen.

Es ist die Welt aus Krieg, Ekel und Geifer,  
Aus brutaler Gewalt mit mörderischem Eifer.  
Dort wird Schönes und Heiles total ignoriert,  
Wird Fairness, Recht, Ethik gezielt sabotiert.

Dort erscheint alles morbide, stinkend, krank.  
Dort ist Armageddon, herrscht Welt-Untergang.  
Es ist bedrohliche Welt, wo man im Feuer brät,  
Wo das Ego sich lösend aus den Fugen gerät.

Es ist Innenwelt der unsagbaren Schmerzen,  
Stumm schreiender Kehlen, leidender Herzen.  
Dort herrscht Verdammnis, unsägliche Qual.  
Man muss sich dem stellen, hat keine Wahl.

Dort wird Ego zerhackt, sezirt und gerüttelt,  
Zerrissen, zermahlen, verstreut, durchschüttelt.  
Manche nennen diese Welt jüngstes Gericht,  
Vor dem wir verurteilt, auf dass Ego zerbricht.

Wir fürchten uns nicht vor dem Horrorgewese,  
Treten ein in diese Welt, damit Seele genese.  
Dieses Ego-Zerfetzen, was macht das schon.  
Für uns ist Dämonenwelt Seelen-Wasch-Salon.

Hinter dem Ego, das überwinden man kann,  
Öffnet sich uns ein Raum der Freiheit sodann.  
Dort kann man sich öffnen, jauchzen, tanzen,  
Verbunden mit allem im Großen und Ganzen.

Wir wollen nicht tiefe Erfahrungen verfehlen:  
Wir sind mehr als Ego, im Kern reine Seelen.  
Haben wir zur liebenden Seele gefunden,  
Erleben wir uns all-ein und allem verbunden.

## Falle der Rekursivität

---

*Liebesfähigkeit, unsere Rückbindung an uns liebevoll begleitende Menschen, und unsere grundsätzliche Lebensfreude und Lebensbejahung bei Reisen ins erweiterte Bewusstsein sind wesentliche Voraussetzungen dafür, bei Reisen mit psycholytischen Substanzen nicht auf einen Horrortrip zu kommen.*

Es gibt kaum eine Stärke ohne Schattenaspekt.  
Illusion aus Angst meist die Schatten versteckt.  
Was uns in manch Situation erscheint als genial,  
Erscheint zu anderer Zeit als nutzlos und schal.

Des Menschen Fluch ist zugleich seine Genialität,  
Dass er sich zu betrachten vermag in Reflexivität.  
Während er sich gestaltet, kann er sich beachten,  
Betrachtend als betrachtender Betrachter betrachten.

Er kann sich zusehen, während im Leben er steht,  
Zusehends verfangen in reflektorischer Zirkularität.  
Beispiel: Keiner liebt mich. So geht es mir schlecht.  
Da es mir so geht, macht es niemand mir Recht.

Keiner macht es Recht. Keiner kann mich lieben.  
Es ist klar, dass ich deshalb so einsam geblieben.  
Behauptet jedoch einer, er sei auf mich bezogen,  
Glaube ich ihm nicht. Denn logisch ist er verlogen.

Neurotisch sein meint: gefangen in Teufelskreisen.  
Alles scheint in unsere Angstwelt rückzuverweisen.  
Unter stetem Zwang, Angstgefühle zu begründen  
Wieder und wieder in alten Ängsten wir münden.

Rückbindendes Weil ist meist gefährliches Wort,  
Es zieht uns ins Gestern aus der Gegenwart fort.  
Es lässt uns in trügerischer Sicherheit kreisen,  
Wo wir uns die Wahrheit alten Elends beweisen.

Neurotischer Teufelskreis wirkt wie wasserdicht.  
In Mahlstrom gesogen, sieht man Auswege nicht.  
Die Hölle entsteht aus relativierender Rekursivität,  
Sich rückbeziehend alles um sich selbst sich dreht.

In dieser Hölle beißt sich Katze in den Schwanz,  
Verschlungen nur Teil, als Verschlingendes ganz.  
In und um sich kreisend wird der Geist verwirrt.  
Bezugspunktlos man sich in sich meist verirrt.

Mensch braucht Orte, an denen er sicher steht,  
Bar selbstreflektorisch-relativierender Zirkularität.  
Unsicher getrieben zu sein, kann grässlich grämen.  
Sicherheitsbedürftig muss keiner sich schämen.

Doch welche Art Sicherheit lässt uns sicher sein,  
Lädt Lebendigkeit nicht aus, sondern lädt sie ein?  
In welchem Raum kann ich als Mensch verharren,  
Ohne verharrend zur Leblosigkeit zu erstarren?

Erlauben wir Liebe, stoppt treibendes Kreisen.  
Sanfte Stille will uns hinaus über uns verweisen.  
In willenloser Stille, anfangs spürt man es kaum,  
Öffnet sich heller und heilender Herzensraum.

Wenn wir sicheren Bezugsraum in uns spüren,  
Wir ein wärmendes, uns öffnendes Leben führen.  
Diese sicheren Räume in uns sind die Seelen,  
Zu denen wir uns durch Ich-Schichten schälen.

Seele jedoch ist Prozess, ist niemals statisch,  
Statische Sicherheit macht ziemlich apathisch.  
Seelenbezogen lernen wir, nicht festzuhalten.  
Im lebendigen Leben bleibt nichts beim Alten.

Seelenbezug ist zärtlich wie Streicheln, Küssen.  
Dort herrscht weder Selbstbetrug noch Müssen.  
Seelenbezogen erleben wir pure Freude am Sein.  
Lassen wir uns von heute an auf Wandel ein.

Im Seelenraum sicher wie glückliches Kind,  
Erleben wir, dass im Sein wir geborgen sind.  
Seelensicherheit weiß: Alles ist gut gemeint.  
Das Leben ist liebender Gefährte, nicht Feind,

Dasein ist kein sinnentleerter Mordkomplott.  
Wir dürfen Sinn aufsuchen, Seele und Gott.  
Erahnen dabei, wir können Erfüllung finden,  
Wenn wir uns liebend miteinander verbinden.

## **Psychosophie oder die Weisheit der Seele**

---

*Die materialistisch und naturwissenschaftlich verkürzte Sichtweise auf Mensch und Mitwelt hat nicht nur mich über Jahrzehnte meiner Beruflichkeit davon abgehalten, die Tiefe und Breite menschlichen Daseins und Soseins auszuloten. Dieses Gedicht wie die folgenden drei Gedichte stammt aus einer Zeit meiner geistigen Befreiungsversuche aus den Fesseln beruflicher Herkunft und beruflichen Schaffens als auch seelisch-geistig abhängig Beschäftigter um 2006.*

In materialistischer Welt ist schwer für fast jeden,  
Unbefangen über Glück, Liebe und Seele zu reden.  
Schnell landet man auf geistigem Abstellgleise,  
Dass seriös man Seelenexistenz erst mal beweise.

Man dreht sich im intellektualistischen Teufelskreis:  
Seelenbeweis ist so unmöglich wie Gegenbeweis.  
Da man Seelenexistenz nicht triftig beweisen kann,  
Glauben wenige an Seelen, viele weniger daran.

Materialist, Empirist mit Objekthaftigkeitswahn  
Hat Seele nicht gesehen, glaubt also nicht daran.  
Leib wurde durchleuchtet, in Stücke geschnitten,  
Seele nicht gefunden, Existenz folglich bestritten.

Was Glaubensfrage ist, deswegen eher beliebig,  
Erscheint für die Wissenschaft nicht sehr ergiebig.  
Seelenkunde verkürzt zu Verhaltenspsychologie:  
Die Erforschung des Bewusstseins missachtet sie.

Ihr seelenentleert scheingelehrten Psychologen,  
Seelen sind nicht zu erkunden mit Fragebogen.  
Dürft ihr Themen aus Universitäten verdammen,  
Die unergründbar sind mit Statistikprogrammen?

Ist Staatspsychologen, was innen zu finden ist,  
Subjektiv eingefärbter Unberechenbarkeitsmist?  
Muss Seele aus Statistikgründen verschwinden,  
Weil sie nur in einzigartiger Innenwelt zu finden?

Wo Berechenbarkeit erkenntnisleitendes Motiv,  
Geistiger Fortschritt gefährdet, geht etwas schief.  
Wo Forscher über Bewusstseinsgrenzen geh'n,  
Bleibt Erkenntnis zumeist singuläres Phänomen.

Wenn den Empiriker Singuläres nicht interessiert,  
Wissenschaft zu Stillstand und Rückschritt führt.  
Welcher Geist mag Standardforscher anleiten,  
Die nicht Fortschritt, nur Normschritt begleiten?

Sie halten Forschungsstand für Nachwelt fest  
Zurechtgestutzt auf, was berechnen sich lässt.  
Wissenschaftler gefangen in Erkenntnisfalle:  
Berechenbar, messbar ist zumeist das Triviale.

Seelenwege und tiefe Bewusstseinszustände  
Man in Schriften solcher Forscher selten fände.  
An herrschender Lehre allzu eng ausgerichtet,  
Wird auf Bewusstseinsforschung verzichtet.

Wer meditativ klar, sensitiv ist und innig liebt,  
Erfährt spürend, ahnend, dass es Seelen gibt.  
An wen wendet sich, wer das Ganze berührt,  
Wer ahnt, dass Geistweiterung ihn weiterführt?

Wer solches erahnt, kann zusammenfinden,  
Verein zur Erforschung der Seelen gründen.  
Nicht Wissenschaft abwartend, laden wir ein:  
Lasst uns Forscher für Seelenweisheit sein.

Dies sei Erkenntnisinteresse aus Philosophie:  
Was ist das mit der Seele? Wie erkenne ich sie?  
Wird sich Chance für uns und Mitwelt ergeben,  
Wenn in herzgegründeter Weisheit wir leben?

In einer Weisheit, die in uns zusammenführt,  
Was stets unserer Aufmerksamkeit gebührt:  
Denken, Fühlen, Handeln und Leibempfinden  
Gilt es, im bewussten Erleben zu verbinden.

Die Kontexte unseres Seins wir einbeziehen.  
Nicht länger realer Komplexität wir entfliehen.  
Mensch und Mitwelt gehören stets zusammen,  
Da wir alle demselben Ursprung entstammen.



Gibt es den Urgrund des Sein, der uns befreit  
Aus Verzweiflung, Ängsten, Sorgen und Leid?  
Die Schau des Ganzen überfordert den Geist,  
Der uns eher in Richtung der Teile verweist.

Weil Ursprungsschau Bewusstsein übersteigt,  
Enger Geist davon nicht weiß und schweigt.  
Hinter diesem Geist unsere Seele aufscheint,  
Die uns jenseits des Denkens mit allem vereint.

Seele ist der Ausdruck für die numinose Kraft,  
Die uns Zugang zu allem Ursprung verschafft.  
Wie können wir Hürden zur Seele überwinden,  
Uns klug, beseelt mit dem Ganzen verbinden?

Wie können wir Furcht und Elend meistern,  
Uns für Seelenwege und Liebe begeistern?  
Was wäre, ließen von Liebe wir uns führen?  
Wohin leitet uns die Seele, zu welchen Türen?

Vielleicht gibt es die Seele, vielleicht auch nicht.  
Offenes Experiment hier mir Klärung verspricht.  
Was weise Denker seit so langer Zeit erdacht,  
Vielleicht durch Erleben auch Sinn mir macht.

## Konstruktion und Projektion

---

*Eine Welt ohne Geist, ohne individuell deutende Wahrnehmung in reiner Objektivität  
gibt es für uns seit circa hundert Jahren nicht mehr. Stattdessen ist nicht nur  
Physiker\*innen, sondern auch systemorientiert denkenden Philosoph\*innen und  
Psycholog\*innen klar, dass scheinbare Übereinstimmungen Ergebnis einer  
großartigen, doch in vielen Aspekten noch geheimnisvollen intersubjektiven  
Konstruktion von Bedeutungsgemeinsamkeiten durch Kommunikation und Sprache  
ist.*

Die Bibel meint: Das Wort war am Anfang,  
Das Wort war bei Gott, Gott war das Wort.  
Irgendwann fand die Sicht bei mir Anklang.  
Doch ich war schon lang von Kirche fort.

Wort schafft Wert, dass man sich versteht,  
Sich geistig verbindet ein Ich und ein Du,  
Wort ist es wert, dass man zu ihm steht,  
So tritt zur Verbindung das Vertrauen hinzu.

Wort nicht Buchstaben, Wort ist Bedeutung.  
Man behält eher, was bedeutsam erscheint.  
Gedächtnis ist wie eine vergilbende Zeitung,  
Was scheinbar uns ausmacht, in sich vereint.

Bedeutung ist privat. Zeitung ist individuell.  
Keiner der Milliarden von Menschen ist gleich.  
Das bleibt stets so, egal wohin ich mich stell,  
Ob ich Masse und arm oder Elite und reich.

Einzigartigkeit: kein Privileg von Personen,  
Die im Nordwesten der Welt zu Hause sind.  
Einzigartig sind Menschen, die hier wohnen,  
Dumm oder schlau, erwachsen oder Kind.

Es brauchte lange, bis ich wirksam kapierte,  
Dass jedem alles unterschiedlich erscheint,  
Dass jeder ständig sein Sein mit konstruierte,  
Kraft zur Konstruktion uns Menschen vereint.

Offensichtlich scheint, dass ein Stuhl ein Stuhl,  
Scheint menscheitsweit hinreichend geklärt.  
Doch nicht für jeden ist ein Stuhl gleich cool.  
Ein Liegender sich um Stühle weniger schert.

Zugang gefiltert durch Erfahrung, Erwartung.  
Eskimos erleben Weißtöne anders als wir.  
Für andere Weiß-Feingespür wie Entartung.  
Wenige haben viel Weiß, viele ein Wort dafür.

Es existiert für uns nicht die Welt an sich.  
Dasein wird stets plus Bedeutung vermittelt.  
Bedeutung gebend unterscheide ich mich.  
Was mir sehr gefällt, von dir eher bekrittelt.

Wie man vielleicht andere ändern kann:  
Du fängst mit psychischem Wandel an.  
Nur du bist Regent in deiner Innenwelt,  
Lässt zu, was freut, entfernt, was vergällt.

Du kannst Projektionskraft wirken lassen:  
Hasst du nicht, muss anderer nicht hassen.  
Geistiges Gesetz gilt mit Brief und Siegel:  
Die Welt ist in dir und du bist ihr Spiegel.

Zugleich ist Psyche Tor zur äußeren Welt,  
Die sich so zeigt, wie sie Bedeutung erhält.  
Auch wenn Materialist das abwegig nennt:  
Die Mitwelt und du sind niemals getrennt.

Deine Weltsicht wird täglich neu erfunden.  
Durch Sichtweise bist du an Welt gebunden.  
Diese Art Bindung ist mit Projektion gemeint:  
Welt scheint entgegen, wie sie dir erscheint.

Erahnst du des Vorgangs Bedeutungstiefe?  
Welt erschafft die Betrachtungsperspektive.  
Mit dem, was du tust und fühlst und denkst,  
Mitverantwortlich du dein Schicksal lenkst.

Du bist hier nicht machtlos und verloren.  
Welt wird in dir durch Bewertung geboren.  
Mit Wünschen, Hoffnungen und Träumen  
Verwurzelst du dich hier gleich den Bäumen.

Auch Zorn und Furcht in dir tragen dazu bei,  
Ob du in Welt verloren oder gesund und frei.  
Willst die Mitwelt du mit heilen, betrachte sie  
Mit wohlwollendem Blick voll Liebesenergie.

Bist du achtsam, erlebst du Welt empathisch  
Wandelt sich das Leben fast wie automatisch.  
Packe dann nur noch deine Initiativkraft dazu.  
Welt ändert sich nur, wenn ich was dafür tu.

## **Einheitserfahrung trotz Vielfalt und Unterschieden**

---

*Eine mir bedeutsam gewordene funktionelle Definition von Liebe ist ihre Einheitsstiftung, ihre Überwindung von Dualität und Trennung. 2008 entstand dieses Gedicht aus Traurigkeit über die Überbetonung von Macht und Trennung gegenüber Liebe und Bindung in unserer Welt. Meine Sehnsucht ist es, im letzten Lebensdrittel angekommen, noch bis zum hoffentlich nicht zu frühen Lebensende eine Ahnung von Weisheit zu bekommen. Ich stellte mir 2007 beim Übergang ins Rentenalter die Frage, ob ich als Entwicklungsbegleitender und mit Gedichten weiterarbeiten, eine Pause machen oder ganz aufhören soll. Die Antwort war für mich mehr als eine intellektuelle Einsicht, eher ein innenschauendes intuitives Ahnen, dass der Weg zur Weisheit durch Demut führt. Da ich demütig die Grenzen meines Begleiteinflusses akzeptiere und Dichten mein Ego nicht aufbläst, sondern Einsicht und Klarheit fördert, warum dann nicht damit fortfahren.*

## **Demütiges Erkennen**

---

Du fragst, ob ich wisse, wie Leben geht,  
Was man tun kann, dass man versteht.

Für mich allein habe ich Ahnung schon.  
Was sage ich dir als fremder Person?

Ich zweifle, Gedanken springen mich an:  
Ob ich Seinsgründe je verstehen kann?  
Darf ich denen, die um Rat mich fragen,  
Wahrhaftig wagen, Antworten zu sagen?

Es beginnt zwiespaltend Gedanken Tanz:  
Ist Antwort mir möglich oder nur Arroganz?  
Arrogant sein meint: Ich habe keine Frage,  
Vermutend, dass ich dir Passendes sage.

Ist auf deine Fragen zu antworten klug?  
Ist Fragen alleine nicht Antwort genug?  
Wer Fragen beantwortet, der frage hier:  
Was in mir gibt eigentlich Antworten dir?

Bin wirklich ich selbst, der in mir denkt,  
Oder wird Gedanke mir nur geschenkt?  
Wer oder was legt in mir geistige Spur?  
Ist es Göttliches oder Reflex der Kultur?

Wo verläuft zwischen uns die Grenze,  
Bin ich verbunden doch Sein in Gänze?  
Begriffe ich mich als Teil vom Ganzen,  
Erlöschen die individuellen Arroganzen.

Demut ist Mut, Grenzen anzunehmen,  
Ist Gnade, sich derer nicht zu schämen.  
Grenzen sind Zonen, die uns verbinden,  
Um verbunden das Grenzlose zu finden.

Verbunden verstehe ich mit einem Mal:  
Erkennend bin ich ein Erkenntnis-Kanal.  
Da innenreisend ich etwas mitgebracht,  
Spüre ich klar: Nicht ich habe gedacht.

Ich suche mich, bin für Erkenntnis offen.  
Dass ich mich finde, kann ich nur hoffen.  
In kosmischer Wirkwelt erkenne nicht ich.  
Wegweisende Inspiration beatmet mich.

Zum Wesen weist, was jenseits von mir.  
Ich erahne es einhorchend, jetzt und hier,  
Kann Seinsgrund sensiblen Sinnes orten,  
Ihn hervorlocken mit gebotenen Worten.

Ideen für Antworten kann ich bringen,  
Die vom Grunde nach außen dringen.  
Die Antwort selbst musst du dir geben.  
Dein Leben ist und bleibt dein Leben.

Weh, in mir wächst zwingendes Wollen,  
Sich schließend höre ich Seele grollen.  
Metapher wird schwülstig, falsch, trivial,  
Form ermüdend, Worte künstlich, schal.

Da hilft innezuhalten und aufzustehen,  
Erneut Demut mutig entgegen zu gehen.  
Sagt Seele mir: „Hör auf zu schreiben.“,  
Lasse ich leichten Herzens es bleiben.

Es bleiben so viel andere Möglichkeiten,  
Sich ausdrückend in Mitwelt auszubreiten:  
Skulptur, Schau-Spiel mit und ohne Musik,  
Fürsorge, Vortrag, Wissenschaft, Politik.

Ist künftig bei mir mit Dichten Schluss,  
Eindrücklich ich still sein, ruhen muss.  
Sein wird sanft nach innen genommen,  
Bis zur letzten Ruhe ich angekommen.

### **Verbundenheit als erfahrbare Realität**

---

Verbundenheit ist weder Wunsch noch Illusion.  
Ist nicht ein Zustand, der erst noch zu schaffen.  
Verbunden sind wir Menschen seit jeher schon,  
Auch wenn wir die Tatsache meist nicht rafften.

Verbundenheit ist kein ferner Menschheitstraum,  
Sie ist und sie bleibt unsere alltägliche Realität.  
Sie wird auch nicht unwahr dadurch, dass kaum  
Ein Mensch bisher zur Konsequenz daraus steht.

Verbundenheit des Menschen ist Allgegenwärtig  
Beim Ernähren, Behausen, Bilden und Reisen.  
Ein Sein ohne andere ist undenkbar und unfertig.  
Liebe und Luft sich als unverzichtbar erweisen.

Wieso sind wir Menschen überall darauf erpicht,  
Anderen zu begegnen und uns zu verbinden?  
Und wieso sind wir oft traurig, gelingt es nicht,  
Die passenden Menschen für uns zu finden?

Tragen wir vielleicht in uns ein Bindungs-Gen?  
Ist unser Gehirn auf Kontakt vorprogrammiert?  
Bestimmt Fortpflanzungstrieb das Gescheh'n?  
Ist es Angst oder Sucht, die zur Bindung führt?

Ist Bindung vielleicht unsere Sicherheitswaffe,  
Sich gegen Isolation und Vernichtung richtend,  
Biologisch verankert wie in der Horde der Affe  
Gemeinsam die mächtigen Feinde vernichtend?

Ist Bindungsverhalten bestimmt durch die Kultur,  
Als Ergebnis von Jahrmillionen an Erfahrung?  
Die Menschheitslegenden durchzieht eine Spur  
Von kosmischer Verbundenheit und Paarung.

Was auch immer der Grund für die Bindung sei:  
Meist suchen wir, solange wir noch unverbunden.  
Wir erleben als sehr unangenehm, wenn wir frei,  
Als himmlisch aber, wenn wir einander gefunden.

Doch gleichermaßen gilt erlebbares Gegenteil:  
Da ist mancher froh, wenn er endlich entzweit,  
Besonders, wenn die Vorbeziehungen nicht heil,  
Ist nicht gleich wieder sich zu binden bereit.

Mag sein, dass wer offen hinschaut, erkennt,  
Einerseits leben wir unser Leben für uns allein,  
Andererseits sind wir nie vollständig getrennt.  
Doch auch verbunden kann man einsam sein.

Einzelner aus Gemeinsamkeit hervorgegangen,  
Aus einer Verbindung wie auch immer gezeugt,  
Bis zu neun Monaten mütterlich umfassen.  
Als Geborener willkommen oder kritisch beäugt.

Wir werden in Gesellschaft hinausgeschoben,  
Erfahren eine Seinsgrenze direkt an der Haut,  
Bleiben dennoch für immer mit allen verwoben,  
Ein Paradox, das keiner so leicht durchschaut.

Das Paradoxe, anschaulich nicht zu erfassen,  
Ist näher an der Wahrheit als linearer Verstand.  
Wenn Paradoxes in unser Leben wir einlassen,  
Hat Daseinsangst kaum noch uns in der Hand.

### **Sich fürs Ganze öffnen**

---

Mit Geburt trennt sich Selbst und das andere.  
Aus ursprünglicher Einheit entstehen so zwei.  
Je mehr ich ins eigene Leben hinein wandere,  
Desto mehr schwindet Einheitsgefühl dabei.

Was bleibt, ist meist Sehnsucht nach Intimität,  
Nach Verschmelzen in Leibseeleberührung.  
Gelingt dies bei Bewahrung eigener Identität,  
Entsteht Basis für freudvolle Lebensführung.

Erfahren wir Intimität, Identität, Zugehörigkeit,  
Erhält Sehnsucht nach Einheit soliden Rahmen,  
Weisen ozeanische Gefühle der Glückseligkeit  
Auf Zeit hin, aus der wir als Seelen einst kamen.

Glaube an Verbundenheit: Ausdruck des Ahnens:  
Es existiere eine Quelle der Einheit mit Welt.  
Göttlicher Zeigefinger: Symbol des Mahnens:  
Uneins es schlecht um Menschlichkeit bestellt.

Glaube ans Große Ganze gibt uns die Kraft,  
Unterscheidung und Zwiespalt zu überwinden.  
Gemeinsames betonend Menschheit schafft,  
Einen Ausweg aus Elend und Krieg zu finden.

Liebe ist Gemeinsamkeit jenseits Trennung,  
Tiefes Gespür, in All-Einheit ist keiner allein.  
Menschen leiden unter Ganzheitsverkennung  
Wenn sie sich absprechen, vernetzt zu sein.

Glaube ans Ganze: menschliche Schöpfung,  
Um ganze Wahrheit des Seins zu ergründen.  
Poesie der Liebe schafft Herzensöffnung,  
Durch die uns die Seelen von Freude künden.

---

### **Allverbundenes Leben durch Liebe**

Unser Leben ist weit mehr  
Als der Eizelle Besamung.  
Unser Sein ist ein Streben  
Nach Ganzheitsahnung.  
Auf Erden zu leben heißt:  
Beseelt in Inkarnation  
Mit Fleischesqualen  
Und Fleischeslohn.  
Leben ist niemals  
Nur Wortschwall  
In Tageszeitung.  
Wer lebt, wächst  
Zur Vorbereitung.  
Bereitet sich vor  
Auf Sein und Nichts,  
Nächte des Dunkels  
Und Tage des Lichts.  
Lebend erfährt man  
Licht und Schatten,  
Die hungrigen Tage  
Und auch die satten.  
Es kann fürs Leben  
Nur Richtung geben:  
Hinein in die Liebe  
Und liebend leben.  
Liebe braucht kein  
Gestern und Morgen,  
Bist heute im Schoß  
Der Liebe geborgen.  
Siehst das Leben du  
Durch der Liebe Brille,  
Kein Drang mehr nach  
Größe, Macht, Wille.  
Dein Erdendasein  
Ganz zu verstehen,  
Weist ins Werden  
Und ins Vergehen.  
Mit jedem Tage,  
Den wir leben,  
Zugleich wir  
Unserem Tode  
Entgegenstreben.  
Tod ist nicht grau  
Und bescheuert.  
Ist Voraussetzung,  
Dass sich erneuert,  
Was sich in den  
Lebensjahren  
Als Gewohnheit  
Eingefahren.  
Lass ohne Angst

Dich aufs Dasein ein.  
Um im Daseinsfluss  
Geborgen zu sein.  
Willst du dich  
Im Diesseits  
Mit dem Sein  
Vereinigen  
Lass dich vom  
Lebensfluss  
Liebevoll  
Reinigen:  
In allem:  
Leib,  
Geist  
Und  
Seele,  
Dass  
Nichts  
Zum  
Eins-  
Sein  
Dir  
Fehle.

---

### **Kunst zum Ganzheitserfassen**

Poetische Qualität menschlichen Geistes tut gut.  
Ganzheit erahnend durch Tanz, Bild und Lieder,  
Lassen wir alltagssprachliche Ausdrucksarmut  
Zurück, finden Seelen verstehend uns wieder.

Es ist unser Schicksal, solange wir inkarniert,  
Sind wir auch sterblich, zeiträumlich begrenzt,  
Doch poetische Vorstellung in Räume entführt,  
Wo uns Einheitsahnen gleich Göttern bekränzt.

Entzweit sind wir durch starre Grenzen getrennt.  
Uneins wirkt unsere Haut wie ein Kettenhemd.  
Doch wenn man Verbundenheit in sich erkennt,  
Wird Haut Begegnungsort, vereinend was fremd.

Heilende Worte wiederholend, Geste und Klang,  
Dabei nicht folgend unterbrechendem Denken,  
Aufmerksam und entspannt, befreit von Zwang  
Achtsam Schritte zur Seeleneinheit wir lenken.

Grenz-Leistung des Leibes und sexuelle Ekstase,  
Musikalische Verzückung und tiefe Meditation  
Eröffnen bisweilen in uns eine Erlebensphase,  
Wo Unteilbarkeit allen Seins mehr als Illusion.

Eine Gestalt reflektiert Lichtwellen, die im Kopfe  
Zu einem Bild des Menschen zusammengefügt.  
Schall-Wellen der Seelentüre, an die ich klopfte  
Dringen in mein Herz. Ohr allein nicht genügt.

---

### **Vom Ich-Du zum Wir**

Eindringlich ist auch der Geschlechtsverkehr.  
Eindringend sind wir getrennt und verbunden.  
Aus einem Ich und Du entsteht Wir, das mehr,  
Weil vereinend Begrenzungen überwunden.

Zartes Zuneigungs-Wir wird kraftvoll und stabil,  
Wird es angereichert mit Vertrauen und Liebe.  
Verlässliche Zugehörigkeit erzeugt ein Gefühl,  
Als ob in uns Raum heiligen Einsseins bliebe.

Wir spüren, wir sind eins und doch wieder nicht.  
Einst wie verschmolzen sind wir jetzt meist allein.  
Halten wir Einheit und Trennung im Gleichgewicht,  
Stellt sich Freude der Freiheit im Geborgenen ein.

Wer Eigenständigkeit wie Trennung überbetont,  
Dessen Seele verliert sich in heillosen Isolation.  
Wer immer nur Gemeinschaftsräume bewohnt,  
Leidet an Einsamkeitsangst als Handlungslohn.

Wir brauchen Eigenständigkeit und Solidarität,  
Als solides Gefühl, man ist getrennt nicht allein,  
Weil jede und jeder für alle anderen einsteht,  
Sollten belastet wir, krank und verzweifelt sein.

Wenn sie sich noch so sehr unterscheiden:  
Kunst, Glaube und Wissenschaft zusammen  
Menschheit befreit aus isolierendem Leiden,  
Erkennend, dass wir alle Einem entstammen.

---

### **Paradoxie als Weg zur Einheit**

Zwei plus zwei ist für mich klar vier,  
Sonst wird die Verständigung schwer.  
Ich gern Gespräch über Fakten führ,  
Ahnungen interessieren nicht sehr.

Wenn A gleich B ist und B gleich C,  
Dann folgt daraus logisch und klar,  
Dass stets auch das A gleich dem C.  
Was anderes nicht zu erwarten war.

Es ist doch logisch, dass ich dich liebe.  
Würde ich sonst Zeit mit dir verbringen?  
Es reicht doch, wenn ich bei dir bliebe.  
Wieso nur Liebesschwur erzwingen?

Denken in einerseits und andererseits,  
Weiches Abwägen in unklarem Terrain,  
Hat für mich wenig bis gar keinen Reiz,  
Erscheint mir meist als plemmplemm.

Widersprüche deuten nur darauf hin,  
Dass etwas nicht zu Ende gedacht.  
Sie beizubehalten hat keinen Sinn,  
Weil sowas Leben unsicher macht.

Viele Leute glauben, dass die Realität  
Das ist, was frei von Widerspruch ist.  
Unvereinbares für sie für Irrtum steht.  
Dürftig ein Denken, wo Logik vermisst.

Je tiefer wir zur Wahrheit vordringen,  
Je mehr wir Realität insgesamt versteh'n,  
Je weniger wird lineare Logik bringen,  
Weil wir so das Paradoxe nicht seh'n.

Eine lineare Logik zerteilt unsere Welt  
In ein Einerseits oder ein Andererseits.  
Alles eindeutig auf eine Seite gestellt.  
Chaos zu Ordnung - das ist der Reiz.

Praktisches Denken brach zusammen  
Spätestens mit der Relativitätstheorie.  
Woher mag unser Licht nur stammen.  
Ohne Paradoxon versteht man es nie.



Da ich tief in unseren Urgrund tauch'  
In die Sphären von Leben und Tod,  
Gilt verbindendes Sowohl-als-Auch,  
Gerät schlichte Logik aus ihrem Lot.

Licht sowohl Teilchen als auch Welle,  
Mensch ist sterblich und ewig zugleich.  
Paradoxes erlaubend wird die Quelle  
Des Seins erfahrbar, das Seelenreich.

Wir sind gewohnt, alles zu zerteilen,  
Separiert mit Begriffen zu belegen,  
Dass wir nur durch Getrenntes eilen  
Statt uns durch Einheit zu bewegen.

Wirklichkeit kennt kein Zertrennen.  
Alles ist stets mit allem verbunden.  
Doch solange wir alles benennen,  
Wird Welt als getrennt empfunden.

Vieles wird von uns starr lokalisiert:  
Ein Schiff ist Schiff und kein Schuh.  
Zusammenhangssicht wird frustriert:  
Ich bin stets ich und du bist nur du.

Nur ein kleiner Schritt, bis ich kapiere:  
Du bist einerseits du und ich bin ich.  
Doch bilden wir zusammen ein Wir,  
Lässt uns die lineare Logik im Stich.

Wir sind getrennt und im Wir vereint.  
Unsere Grenzen zugleich verbinden.  
Paradoxes Denken ist dazu gemeint,  
Illusion der Trennung zu überwinden.

Bewusstes verbunden mit unbewusst.  
Unbewusstes bezogen auf das Ganze.  
Herz schlägt im Geist und in der Brust.  
Nicht im Verstand ich mich verschanze.

Suchen, indem wir Suchen beenden.  
Sich liebend auf die Liebe verzichten.  
Fortgehen, ohne sich umzuwenden.  
Das ewig Alte im Neuen vernichten.

So wachsen wir über Grenzen hinaus.  
Unsere Liebe weist uns weise den Weg.  
Irgendwann sind wir wieder zu Haus.  
Herzens-Ahnung braucht keinen Beleg.

Erlösung geschieht im Einheitsstreben.  
Ahnend, dass geliebt wir im Ganzen leben?  
Ahnst du Lebens Bestimmung und Ziel,  
Was es durch dich hier noch geben will?

Kannst du Ahnen mit Tun verbandeln,  
Wird sich Leben zum Guten wandeln.  
Solange wir uns auf der Erde bewegen:  
Sind wir geborgen in göttlichem Segen.

Willst du Dasein ohne unnötiges Leiden,  
Lerne Seele von Ich zu unterscheiden.  
Täglich auf Einklang mit der Seele acht'.  
So öffnen sich Tore zu seliger Pracht.

Wir tauchen in innere Einsamkeit ein,  
Mit allen und allem verbunden zu sein.  
Vereinen uns liebend Leben zur Ehre,  
Suchen dahinter Auflösung und Leere.

Hinter sinnlicher Wonne der Inkarnation  
Erkennt man der Sinnlichkeit Seins-Illusion.  
Wir leben, obwohl Leben Leiden schafft,  
Leben hingebend voller Leidenschaft.

Kraftvolle Intensität in Herzen entsteht,  
Da uns Vergänglichkeitshauch anweht.  
Glückstaumelnd im orgiastischen Schrei  
Ist kaum hörbare Stille der Leere dabei.

Wir fallen in Pracht des Lebens hinein  
Und sehnen uns danach, Nichts zu sein.  
In irdischer Liebe leibträchtig vereint,  
Zerbrechlicher Seelen Bindung erscheint.

Lebendigkeit speist sich zu jeder Zeit  
Aus Quelle sicherer Todesgewissheit.  
Ich weiß, ich bin mehr als mein Gesicht.  
Wer ich ohne es bin? Ich weiß es nicht.

Leben ist voll von Koans und von Rätseln.  
Unendlichkeitsacht verschlungen zu Bretzeln.  
Nichts ist logisch, auch wenn es scheint.  
Schmeckst du Träne, tränenlos geweint?

Erblickst du dein Antlitz im leeren Spiegel?  
Bist du voll Güte, doch ohne Gütesiegel?  
Erträgst du Leiden mit sanftem Humor?  
Wer bist du, wofür dich die Seele erkor?

Bin Fisch ohne Wasser.  
Bin Vogel ohne Luft.  
Bin Reiher ohne Fische.  
Bin Rose ohne Duft.

Bin Fluss ohne Ufer.  
Bin Lied ohne Ton.  
Bin Wald ohne Bäume.  
Bin König ohne Thron.

Bin Ähre ohne Halm.  
Bin All ohne Sterne.  
Bin Feuer ohne Flammen.  
Bin Nähe ohne Ferne.

Bin Furcht ohne Angst.  
Bin Glück ohne Hoffen.  
Bin Leben ohne Tod.  
Bin für alles hier offen.

Bin Wasser ohne Nässe.  
Bin Wind ohne Hauch.  
Bin Neugier ohne Interesse.  
Bin das Gegenteil auch.

Bin alles und nichts.  
Bin Anfang und Ende.  
Bin Teil des Gedichts.  
Halte in Liebe dir Hände.

## Materie und Psyche

---

*Die Dominanz naturwissenschaftlich-technischen, zumeist auch noch linearen Denkens hat die Bereitschaft in unserer wissenschaftsdominierten westlichen Kultur sehr herabgesenkt, sich mit Phänomenen und Hintergründen von Bewusstseins-Erweiterung und Spiritualität auseinanderzusetzen. Dabei lassen sich Bewusstseins-Phänomene nicht mit dem vorherrschenden materialistischen Wissenschafts-Denken erkunden, weil die Welt des Geistigen nach anderen „Spielregeln“ konstruiert ist als die Welt der Materie. Dieses Gedicht entstand zwischen 2006 und 2011. Der Gedicht-Teil über Physik von 2011 ist inspiriert vom Buch des Physikers Hans-Peter Dürr: "Das Lebendige Lebendiger werden lassen – Wie uns neues Denken aus der Krise führt". Ich hörte 2011 in der Berliner Urania einen Vortrag des inzwischen gestorbenen Herrn Dürr, in dem mir sein Ringen um eine menschliche und damit auch die Natur schützende Welt ans Herz ging.*

### Gesetze der psychischen Welt

---

Leben ist nicht Materie. Leben ist Prozess.  
Hoffentlich meist Freude und selten Stress.  
Wir sind zwar auch Hülle aus Fleisch und Blut,  
Aber materielle Sichtweise tut uns nicht gut.

Beziehung wird nicht am Schalter gebucht.  
Liebe kann finden, wer wahrhaftig sie sucht.  
Doch wonach nur suchen, wohin nur sehen,  
Will man Liebe erleben, ihr Wesen verstehen?

Liebe folgt Gesetzen der psychischen Welt.  
Kennt man diese nicht, bleibt Blick verstellt.  
Liebesverständnis entwickeln man kann,  
Kennt man Seelengesetze, wendet sie an.

In Wunderwelt des Psychischen, Freunde,  
Sind andere Gesetze als man meist meinte.  
Psyche: Nicht zu schneiden, pressen, biegen.  
Psyche: Nicht zu zeigen, messen und wiegen.

Psyche zeigt sich in neuronaler Hirnaktivität.  
Was nicht heißt, dass Psyche daraus besteht.  
Psyche ist nicht Materie, nicht kaufbar mit Geld.  
Die Psyche ist Schlüssel zur geistigen Welt.

Man kennt viele Gesetze aus materieller Welt.  
Oft rächt sich, wenn man sich nicht an sie hält.  
Beachtet man Gesetze der Schwerkraft nicht,  
Wie leicht man stolpert, ein Bein sich bricht.

Man hat Respekt vor Feuer, denn jeder weiß:  
Es kann uns verletzen. Es ist schrecklich heiß.  
Auch in geistiger Welt gilt manches Gesetz.  
Hältst du dich nicht daran, du Seele verletzt.

Seelengesetzeskenntnis könnte uns nützen,  
Vor Enttäuschen und Verletzen zu schützen.  
Wer Geistiges von Materiellem unterscheidet,  
Irrtümer beim Gesetzesauslegen vermeidet.

### Geistige Werte

---

Eine Denkfalle sind fehlerhafte Allegorien:  
Übertragend von geistiger auf materielle Welt  
Wenn wir im Leben falsche Schlüsse zieh'n,  
Oft Frustration sich in unser Leben gesellt.

In Materiewelt kommt man zum Schluss:  
Was man verschüttet, wieder auffüllen muss.  
Geistiges funktioniert anders, als man denkt:  
Liebe wird mehr, wenn man sie verschenkt.

Mit Liebegeben wächst die Liebesfähigkeit.  
Je mehr man rausgibt, je mehr strömt nach.  
Strömt Liebe, macht sie den Herzraum weit.  
Liebesstrom ist weder Wasser noch Bach.

Wasser ist auf Erden ein endliches Gut.  
Bach hat begrenzte Aufnahmekapazität.  
Vergleich mit Materie tut der Liebe nicht gut.  
Gefühl von Verschütten so eher entsteht.

In Materiewelt verwendet Mensch Kraft:  
Pressend, biegend er Wertsachen schafft.  
In geistiger Welt kannst Kraft du vergessen,  
Die Werte dort lassen sich nicht erpressen.

Gesundheit, Freundschaft, Liebe und Glück,  
Weichen bei Erpressungsversuchen zurück.  
Darfst Werte nicht durch Willen erschrecken.  
Musst dich hingebend öffnen, Waffen strecken.

Geistige Werte kommen zu dir dadurch allein,  
Dass du dich öffnest für sie und lädst sie ein.  
Sind Liebe und Glück bei dir angekommen,  
Bleiben dein sie, da dankend sie angenommen.

Je mehr Liebe du nimmst, je mehr mag ich geben.  
Jenseits von uns beiden entsteht damit ein Wir.  
Etwas Neues, Unbekanntes tritt in unser Leben.  
Eine materielle Basis braucht man nicht dafür.

---

### **Beeinflussbarkeit**

Ist in der Materiewelt zu hell dir das Licht,  
Drehst du am Dimmer. So stört es dich nicht.  
Doch geistige Welt sich das anders ersann,  
Da man Psyche, die stört, nicht abstellen kann.

Da nützt kein wissenschaftliches Gerieren,  
Sanktionieren, Motivieren und Konditionieren.  
Da hilft nicht Schimpfen, Drohen, Straf-Gericht.  
Nur ich allein ändere mich, doch du mich nicht.

Mechanisches Denken passt nicht für Seele.  
Kann ich mir schenken, da ich mich so quäle.  
Als Seelenwesen muss man nicht reagieren,  
Man kann fast jedes Tun vorher reflektieren.

Wir können vor denken, wir denken nach.  
Wir können dösen oder machen uns wach.  
Doch Fußball denkt beim Rollen nicht mit.  
Er rollt oft genau dahin, wohin man ihn tritt.

Du meinst, es wirke, mit Strafen zu lenken.  
Strafe unterdrückt Handeln, nicht Denken.  
Äußerlich angepasst, wenn andere drohen,  
Beginnen wir innen voll Hass zu verrohen.

Drohen klappt, will Schmerz wer meiden.  
Es klappt nicht, ist wer bereit zu leiden.  
Strafe wirkt nur bei denen, die voll Angst,  
Für ihr Überleben tun, was du verlangst.

Du kannst beeinflussend wenig erreichen,  
Da meine Motive von deinen abweichen.  
Wenn auch viele gut gesellschaftsgängig,  
Bleiben Menschen im Grunde unabhängig.

Aktion führt nicht zwangsläufig zu Reaktion.  
Er bedarf zum Reagieren meiner Motivation.  
Wenn die Aktionen mich kaum interessieren,  
Wird in mir auch wenig Aktives passieren.

## Zeit

---

In der Materiewelt fließt Zeit meist linear.  
Jede Stunde stets so lang wie vorherige war.  
Hingegen in Zeiträumen der geistigen Welt  
Psyche von linearem Gleichtakt nichts hält.

Ob planende Vorschau oder Erinnern gelingt,  
Psyche mal vorwärts, mal rückwärts springt.  
Tauchst du in Erlebensfluss hier und jetzt,  
Scheint dir, als hätte Zeit alle Regeln verletzt.

Plagt dich der Quälgeist die Langeweile,  
Erscheint es, als ob Zeit wie Schnecke eile.  
Bist du begeistert von Kurzweil getrieben,  
Sind von Stunden nur Sekunden geblieben.

Zeit ist wie Raumschiff, in dem wir leben.  
Zeit wird vom Leben zum Leben gegeben.  
Zeit hat man nicht, muss man sich nehmen.  
Viel Zeit vertun wir mit Grollen und Grämen.

Zeit ist Aufenthaltsort für Liebe und Glück.  
Zeit fließt vorbei und kehrt nie mehr zurück.  
Öffne dich fließendem Sein, sei stets bereit  
Klug zu nutzen das kostbare Gut - die Zeit.

Nimmst du dir die Zeit, um innezuhalten,  
Um Leben von innen her auszugestalten?  
Oder hastest du den Lebensweg entlang,  
Hektisch und in stetem Handlungszwang?

Nimmst du dir auch Zeit, dich zu versenken,  
Mitwelt erforschend jenseits vom Denken?  
Oder fließt dein Sein wie kanalisierter Bach:  
Schmal, schal, steinig, stinkend und flach.

Nimmst du aktiv dir Zeit für Passivität  
Für Augenblicke, in denen Atem steht?  
Oder erlebst du, dass dich passive Sachen  
Wie Einkehr und Ruhe unruhig machen?

Klar, du lebst in materialistischer Welt,  
Wo Aktivität gepaart mit Leistung zählt.  
Doch träumst du nicht in Stunden, stillen,  
Von Sein, befreit vom Zwang zum Willen,

Das hingebend durch Liebeswelt treibt,  
In dem alles, was hart ist, hinter dir bleibt,  
Von einer Welt in Eintracht und Harmonie?  
Nimm dir doch Zeit – suche und finde sie.

Es dreht sich das Jahreszeitenkarussell  
Für Kinder noch langsam, im Alter schnell.  
Stellst du dich dem Erleben ehrlich und tief,  
Siehst du: Nur auf Zeigern ist Welt objektiv.

Erkenntnis erfolgt über ein Subjekterleben.  
Keiner kann sich neutral darüber erheben.  
Wir die Illusion von Objektivität entlarven:  
Handelnde erkennend die Welt entwarfen.

---

## Raum

---

Wenn man an Materiegesetzen festhängt,  
Klar: Ein Raumkörper andere verdrängt.  
Je stärker wir uns nur als Körper berühren,  
Je schmerzhafter wir die Grenzen spüren.

In psychischer Welt wird dies Gesetz verletzt,  
Da man einfühlend sich in andere versetzt.  
Einfühlend ich dich niemals vollends verstehe,  
Doch bin ich näher, als wenn ich bei dir stehe.

Die Psyche ist absolut, geistig und grenzenfrei.  
Nah oder fern – Seelenkontakt ist das einerlei.  
Ich kann nah dir sein, wenn ich ferne dir bin.  
Raum-Abstand macht für Psyche kaum Sinn.

Psyche ist mehr als begrenzende Sinnes-Welt,  
Weil an Materieregeln sie sich selten hält.  
Psyche ist weit mehr als unsere Gedanken.  
Nicht-Denken überspringt Geistesschranken.

Wer materiehaftend ins Weltall will reisen,  
Muss Rakete bauen mit Treibstoff aus Eisen.  
In geistiger Welt herrscht Allverbundensein,  
Treten wir achtsam ins Jetzt der Innenwelt ein.

Die Psyche lässt durch Galaxien uns sausen.  
Hier gilt das Gesetz: wie innen, so außen.  
Psyche steht uns stets als Raumschiff bereit,  
Enge zu überwinden von Raum und von Zeit.

Mit Psyche kann man Innenwelten bereisen,  
Kraftplätze finden und den inneren Weisen,  
Mit Sternen und Englein Flohwalzer tanzen,  
Verbundenheit leben mit größerem Ganzen.

Im Verbindungserleben erahnen wir schon,  
Raum-Zeit-Begrenzung ist schiere Illusion.  
Wenn wir Psyche mit Universum verbinden,  
Hinter allem wir unsere Bestimmung finden.

---

## Teilbarkeit

---

Nach Gesetzen materiell geprägter Welt,  
Körper zuletzt zu Staub und Asche zerfällt.  
Zerfällt in staatlichen Wissenschaftsdomen  
Zu Molekülen aus Atomen und Subatomen.

Es gilt ein Gesetz in Wissenschaftswelt,  
Dass auf Erden sich alle Energie erhält.  
Verbrennt ein Baum, wandelt sich die Form,  
Baumenergie bleibt erhalten nach Norm.

Was bleibt auf Erden von meiner Seele,  
Wenn gestorben ich mit dem Körper fehle?  
Gibt es mich nur auf dem Nachlasspapier  
Oder nur als wehmütige Erinnerung in dir?

Oder schwebt Seele in parallelen Welten,  
In denen nur Gesetze des Geistes gelten?  
Wäre dem so, könnten wir uns beizeiten  
Auf Gesetze jenseitiger Welt vorbereiten.

Wir blieben, wenn Körper verschwunden,  
Über unsere Seelenbeziehung verbunden.  
Wirst auch du ins Jenseits entschwinden,  
Könnten dort liebende Seelen sich finden.

Vorerst sind wir beide jedoch noch am Leben  
Entscheidend, was wir demnächst anstreben.  
Dabei gilt Gesetz: Seele lebt nicht bei Zwang.  
Wo Freude sich offenbart, da geht es entlang.

Willst du dich ins Abenteuer mit mir stürzen,  
Leben riskierend mit Kurzweil zu verkürzen?  
Willst du Seelengeheimnisse ergründen,  
In mir liebenden Reisebegleitenden finden?

---

### Alte und neue Physik

Leben: erstaunliche Erscheinungsform,  
Ist äußerst selten in der bekannten Welt.  
Instabilität und Verletzbarkeit sind enorm.  
Leben sich nur durch Bewegung erhält.

Mensch hat ein Bewusstsein bekommen,  
So befähigt zu absichtsvollem Handeln.  
Eine neue Lebensstufe wurde erklimmen,  
Denn wir können die Mitwelt verwandeln.

Mensch erlebt sich allein auf sich gestellt,  
Solange er nur auf das Äußere schaut.  
Doch wendet er mutig Blick in Innenwelt,  
Wird Allverbundenheit ihm alsbald vertraut.

Jede Betonung der äußeren Welt trennt  
Uns ab von unserem Ganzheitserleben.  
Getrennt vom Sein man sich eher verrennt,  
Weil wir Mitwelt zu beherrschen streben.

Derart getrennt wird man naturvergessen,  
Sägt sich den Ast ab, auf dem man sitzt.  
Man glaubt, man herrsche, währenddessen  
Das Bioökosystem der Natur uns unterstützt.

Natur wird es ohne die Menschen geben.  
Andersherum jedoch macht es keinen Sinn,  
Dass wir ohne unsere Natur überleben,  
In die ich als Mensch noch eingepasst bin.

Veräußerlichter Mensch bildet sich ein:  
Er mache sich die Erdnatur untertan.  
So zu denken, wird der Untergang sein,  
Gründet es doch nur auf Größenwahn.

Bald hundert Jahre ist es schon her,  
Da wurde unser altes Bild von der Welt,  
Durch Physiker, die dachten revolutionär,  
Wieder mal ganz auf den Kopf gestellt.

Alltagswelt meist mechanistisch besteht,  
Der begreifender Hand oft angemessen.  
Die Wirklichkeit erscheint als uns Realität.  
Reale Materie lässt sich meist messen.

Unser Überlebenshirm ist darauf trainiert,  
Äpfel mit Leitern von Bäumen zu pflücken.  
Doch falls etwas Unbestimmtes passiert,  
Offenbart unser Gehirn gar arge Lücken.

Eine mehrdeutige Logik, unentschieden,  
Wie die neue Physik es uns offenbart,  
Wird von alter Physik-Denke gemieden.  
Das Sowohl-als-Auch wird ausgespart.

Wie ein mechanisches Werk in Uhren  
Läuft Natur linear ab, ist determiniert.  
Naturgesetze die Vorgänge spüren.  
Eine Ursache zu späterer Wirkung führt.

Mensch ist von Natur oft abgetrennt.  
Er verfügt über Geist und über Wissen.  
Der Mensch, gottähnlich, nicht erkennt,  
Wie sehr sein Band zur Natur zerrissen.

Mensch hat sich Materiewelt erdacht,  
Die man in aller kleinste Teile zerlegt.  
Aus Atomen man alle Formen macht.  
Dieses Denken wird noch gern gehegt.

Die Physik begreift heute, was die Welt,  
Da man weit genug nach innen schaut,  
Im Inneren wahrhaft zusammen hält,  
Woraus das gesamte Sein ist gebaut.

Dringt man zum Urgrund des Seins vor,  
Schwindet die Materie mehr und mehr.  
Stoffliches sich in Bezug und Form verlor.  
Materie ist ihrem Wesen nach materieleer.

Altes Materieverständnis wird umgekehrt:  
Gestalt und Beziehung sind nun primär.  
Auch wenn sich unsre Anschauung wehrt:  
Stofflichkeit wirkt wirklich nur noch sekundär.

Mensch muss sich erst daran gewöhnen:  
Wir können Natur nicht einfach verstehen,  
Solange wir Blicke nach innen verhöhnen,  
Solange wir nur aufs Vorstellbare sehen.

Wirklichkeit ist nicht dinglich, nicht Realität,  
Besteht nicht nur aus Sachen und Dingen.  
Sein wesentlich aus Informationen besteht,  
Die dieses Weltall im Ganzen durchdringen.

Im tiefsten Urgrunde ist Materie verwaist.  
Dort gibt es nichts Festes, was existiert.  
Im Grunde gibt es daselbst nur den Geist.  
Der verkalkend gleichsam Materie gebiert.

Es gibt wirklich nur Prozess und Wandeln,  
Operationen, steten Werdensschwung,  
In neue Einheit einfließen durch Handeln,  
So dass wirklich ist nur die Veränderung.

Unsere Welt ist damit voller Möglichkeiten:  
Ganzheitlich, gestaltbar, offen, voll Leben.  
Da wir unseren Geist zum Ganzen weiten,  
Wird es Trennendes für uns nicht geben.

Was uns oberflächlich wie Teil erscheint,  
Ist in Wirklichkeit beständig allverbunden.  
Jeder Mensch, hier als Schöpfer gemeint,  
Trägt dazu bei, ob Menschen gesunden.

Wir sind verantwortlich für uns und für Welt,  
Weil die Welt mit allem zurück auf uns wirkt.  
Zusammenhang allen Seins sich uns erhellt,  
Vernetztes Leben sich nicht länger verbirgt.

Wir und die Mitwelt sind in Wirklichkeit eins.  
Biologisch, chemisch und sozial verflochten.  
Dank der Mineralien dieses und jenes Steins  
Wir unsere Existenz zu erhalten vermochten.



Da alles stets mit allem zusammenhängt,  
Wird man grundsätzlich nicht überheblich.  
Mit unserer Schöpfungsordnung vermengt,  
Ist nichts, was man achtsam tut, vergeblich.

Unsere Wirklichkeit ist darin Potenzialität,  
Kannmöglichkeitsraum zum Realisieren,  
Nicht eine abgetrennte materielle Realität,  
In der wir unsere realen Bezüge verlieren.

Ursache und Wirkung sind nicht mehr  
Derart eindeutig miteinander verquickt.  
Neue Zukunft zu gestalten ist schwer,  
Wenn man im Vergangenen verstrickt.

Zukunft lässt sich nicht allein erschließen,  
Aus erkennbaren Fakten der Gegenwart.  
Lediglich Möglichkeiten hier ersprießen,  
Meist mit Wahrscheinlichkeiten gepaart.

Wir kreieren damit ein Erwartungsfeld,  
Ziehen auf sie Art bestimmte Zukünfte an.  
Nur das wird von uns ins Leben gestellt,  
Was man erahnt und auch gestalten kann.

Da das Ganze mehr als Summe der Teile,  
Kann man die Zukunft nicht einfach machen.  
Aus einer Potenzialität kann mit der Weile  
Eine noch ungeahnte Aktualität erwachen.

Sind wir Menschen also schöpfungsbereit,  
Neues, Noch-Nicht-Gewesenes zu stiften,  
Wird aus einer Möglichkeit die Wirklichkeit,  
In die hinein manche fortschreitend driften.

Aus Teilen werden auf die Art Beteiligte,  
Die im neuen konstruktiven Zusammenspiel,  
Wobei der Weg die Wandelrichtung heiligte,  
Gemeinsam gelangen zu unbekanntem Ziel.

Für die neue Physik ist unsere Wirklichkeit,  
Großer geistiger Netzwerkzusammenhang,  
Der uns unzählige Möglichkeiten stellt bereit,  
Uns befreiend vom engen Tatsachenzwang.

Was wir vorgefunden haben auf dieser Welt,  
Sind die Sachen, die andere vor uns getan.  
Altes Unmenschliches wird in Frage gestellt.  
Unsre Liebe befreit von vergangenem Wahn.

Wer sich in größeren Rahmen eingefunden,  
Sich als Teil im System des Ganzen begreift,  
Kann seelisch und geistig endlich gesunden.  
Derart wachsend Menschlichkeit in ihm reift.

Menschlichkeit, die die Menschheit umfasst,  
Die Mitwelt, die Erde, die Evolution, das All.  
Menschlichkeit, die Sein liebt statt es hasst.  
Menschlichkeit, die befreit vom Sündenfall.

# Zwölfte Geburt: Alter, Weisheit, Sterbereitschaft

## Mythen

---

Täglich erzählen wir uns unser Leben,  
Erinnern, planen in Bildern und Worten,  
Gelebtes wir in Geschichten einweben.  
Lebensmythen - unsere Daseinsretorten.

Mythen durchdringen unseren Alltag,  
Verwandeln Einstellungen zu Normen.  
Egal, ob man Mythen wahrhaben mag:  
Fühlen und Denken sie in uns formen.

Mythen verfestigen unsere Alltagskultur,  
Idealisieren, was sozialgängig erscheint.  
Mythen wirken wie geheimer Schwur.  
Man Wahres in ihnen zu spüren meint.

Mythos ist angemischt aus Vorurteilen,  
Gewürzt mit Moral und Menschenbild.  
Tabus den Mythos im Denken verkeilen.  
Bei Tabubruch die Alarmglocke schrillt.

Mythos ist wirksam, wie unantastbar,  
Bewusstsein beherrschende Macht.  
Ein Mythos oft Grausamkeiten gebar,  
Hat Menschen um Vernunft gebracht.

Mythen formen Haltung zum Leben,  
Richten Meinung und Handeln aus.  
Solange wir dumpf an ihnen kleben,  
Sind wir nicht Herr im eigenen Haus.

Mythos ist Erzählung, die wir glauben,  
Ist uns als solche sehr selten bewusst.  
Unbewusste Glaubenssätze berauben  
Uns innerer Freiheit: Es wird gemusst.

Wo ein Müssen in uns tobt oder Sollen,  
Erzählen die anderen uns unser Sein.  
Bei Ungehorsam uns Stimmen grollen:  
Wie du jetzt bist, so darfst du nicht sein.

In westlichen Gesellschaften oft erzählt:  
Mythos vom Glück durch stetes Leisten.  
Man hat sein Los nicht selbst gewählt,  
Folgt den Lebensentwürfen der meisten.

Wer nicht genug leistet, taugt nicht viel,  
Wird als alt, krank oder blöd aussortiert.  
Viele spielen dieses Gesellschaftsspiel,  
Das nur zu verzerrtem Altersbild führt.

Alte werden zu Menschen ohne Zukunft,  
Bei denen sich Weiterbildung nicht lohnt.  
Seniorenheimpflege: Gebot der Vernunft.  
Kranker Geist in krankem Körper wohnt.

Mythos vom Alter hat fast alle ergriffen.  
Angst macht sich breit vor Lebensende.  
Alterstrugbild hat sich tief eingeschliffen.  
Sehr selten in Sicht eine innere Wende.

Altern steht Mythos der Kindheit zur Seite.  
Kind sein ist Zustand, der zu überwinden.  
Kindische Alte sind total seelisch pleite,  
Müssen alsbald sich in Heimen einfinden.

Kindlich sein ist Zeichen für Regression.  
Unschicklich, unangemessen und krank.  
Alt sein nur im Rahmen der Vordefinition.  
Wo die Norm herrscht, da geht es entlang.

Erzählung von Alter ist neu zu erzählen.  
Entwicklung im Alter ist kulturunbekannt.  
Alte dürfen ihr Schicksal selbst wählen,  
Nehmen ihr Leben bewusst in die Hand.

## Alters-Bild

---

Im Alter werden wir tatterig und infantil.  
Körper zeigt viele Verwüstungsanzeichen.  
Parallel wird auch Geist verwüstet senil.  
Gebückt wir in den Tod uns schleichen.

Alte sind mürrisch, dem Leide ergeben.  
Kind sein ist Wonne, Freiheit und Lust.  
Alt sein heißt, einsam qualvoll zu leben,  
Müdes Herz siecht in welkender Brust.

Alte erstarren im Erwartungsklischee:  
Überlegt sollen sie sein und würdevoll.  
Engstirnig sind sie, senil, träge und zäh,  
Hässlich, zukunftslos, verbittert im Groll.

Alter Hund lernt kein Kunststück mehr.  
Alten Baum soll man nicht verpflanzen.  
Gelenke arthrotisch, Gehen fällt schwer.  
Trübes Dasein im Großen und Ganzen.

Das Älterwerden: Welch düsteres Bild  
Von Zerfall und Moder wird gezeichnet.  
Kindische Greise - man lächelt nur mild.  
Als Leitbild dies Zerrbild ist ungeeignet.

Verfall ist fortschreitend, unvermeidlich.  
Alte sind hinfällig, starr, krank, verwirrt.  
Hochaltrig Alterswahn sicher erleid ich.  
Das macht Angst, auch wenn man irrt.

Jeder Fünfte ist geisteskrank ab achtzig.  
Altern erscheint wie Russisch Roulette.  
Über meine Vergesslichkeit lach nicht.  
An Alzheimer zu erkranken, nicht nett.

Gunter Sachs hat sich umgebracht,  
Als fast achtzig Alzheimer in überfiel.  
Das hat mit mir subtil was gemacht.  
Ich wäre zum Ende nicht gerne debil.

Soweit Statistik als Teil der Realität.  
Doch falls wir Gesunden zugehören,  
Was wird dann zur Altersidentität?  
Lassen wir uns gleich mit verstören?

Sondern wir Alten uns freiwillig aus?  
Folgen wir düsterem Altersaburteilen?  
Treten wir aus solch Betrübnis heraus,  
Indem wir Aburteilen nicht mehr teilen!

Schlechte Gewohnheit, so zu denken,  
Als wären Alte nur Parodien von sich.  
Da wir auf neue Ideen einschwenken,  
Lassen wir Leistungskultur im Stich.

Gesellschaft, die Alte sich alt denkt,  
Gut leben mit viel leisten verwechselt,  
Wissende mehr als Weise beschenkt,  
Sich selbst den Alterswahn drechselt.

Wer Älter-Werden verächtlich macht,  
Was Wunder, wenn er sich verachtet,  
Steht vor seiner Jahreszahl eine Acht.  
Enger Geist im Wahne verschmachtet.

Man kann neue Probleme nicht lösen,  
Bleibt man kleben an veralteten Ideen.  
Beginnen Alte nachberuflich zu dösen,  
Können sie ihre Chancen nicht seh'n.

Mein Ziel soll sein, jung zu sterben,  
Voll Freude, vital, so alt wie möglich.  
Ich lasse mir Leben nicht verderben,  
Ich werde kindlicher - und dies täglich.

Zähle ich auch nach Jahren zu Alten,  
Was hindert mich, jünger zu werden,  
Frische Möglichkeiten zu entfalten,  
Begeistert sie ab nun hier zu erden.

---

## Altershaut

*Dieses Gedicht schrieb ich 2011 zum sechzigsten Geburtstag eines Sportkollegen.*

Egal, ob wir Verlierer oder Gewinner,  
Leben Spaß macht oder es wird öde,  
Wirst du alt, wird Haut meist dünner,  
Wie pergamenten, runzelig, spröde.

Da hilft uns kein Anti-Aging-Produkt,  
Kein Cremen, Streichen, Schmierern.  
Mag sein, dass Haut gereizt und juckt.  
Kampf gegen das Altern wir verlieren.

Es ist und bleibt Illusion zu erhoffen,  
Man kann Altersfalten von innen füllen,  
Man lässt obersten Hosenkopf offen  
Und Leben folgt brav dem Eigenwillen.

Schokolade macht uns nicht glücklich,  
Zu viel davon macht uns eher dick.  
Gesichtshaut rot, wenn ich bück mich.  
Bluthochdruck ist auch nicht so schick.

Sehr bald wird elastische Haut schlaff.  
Gummi schnell nicht mehr zusammen.  
Du stehst vorm Spiegel und fragst baff:  
Woher wohl die Haut-Falten stammen.

Man kann die Haut auch überdecken  
Mit klebriger hautfarbener Schminke.  
Doch drunter leuchten Altersflecken.  
Geschminkt ich schwitze und stinke.

Haut verführt, Haut isoliert.  
Hautschmerz bei Brennen  
Und Schneiden man spürt.

Haut hin oder her. Das haut nicht hin.  
Offensichtlich man mir Alter ansieht.  
Außen nicht mehr ganz frisch ich bin.  
Doch singe ich darum ein Trauerlied?

Haut ist nur Teil der äußeren Hülle.  
Haut verbirgt meine inneren Werte.  
Haut zeigt nichts von Herzensfülle,  
Nur Schuppen auf Schultern mehrte.

Tausende Hautzellen sterben täglich,  
Doch wir so insgesamt leben weiter.  
Am Hauttod scheitert keiner kläglich.  
Hautsterben macht uns eher heiter.

Wahres Leben erfordert ein Häuten.  
Leben braucht Stabiles und Wandel.  
Wandel in der Welt muss ich deuten,  
Dass ich weiterhin weltoffen handel'.

Eng verbunden leben und sterben.  
Irgendwann wird die Haut zu mürbe.  
Und irgendwann flüstern die Erben:  
Wenn der doch endlich mal stürbe.

Doch vorerst sind wir am Leben.  
Haut hält uns noch gut beisammen.  
Wir bleiben nicht an Trugbild kleben,  
Von Leib mit Haut, permastrammen.

Werde ich älter, lass ich Ärmel lang.  
Dann sieht man die Ellbogen nicht.  
Endlich befreit vom Hautzeigezwang  
Ein Weiser mit Jugendwahn bricht.

Wer heute hier alt, lebt fantastisch,  
Kann Friede, Wohlstand genießen,  
Ist mehr innen als außen elastisch.  
Hautlappen sollten nicht verdrießen.  
Haut verführt, Haut isoliert.  
Gänsehaut zeigt sich,  
Wenn Mensch friert.

---

## Jung bleiben

Erwachsener ist oft degeneriertes Kind:  
Machtgeil, angepasst, rational und öde.  
Meist werden wir enger, je älter wir sind.  
Am Schluss stehen Alte: biestig, blöde.

Vorweg: Es geht nicht um Jugendkult.  
Jugend: Null Gewähr für Geistesfreiheit.  
Jungbleiben erfordert Kraft und Geduld,  
Lässt sich nicht kaufen wie Beinkleid.

Jung zu bleiben, ist Leistung und Kunst,  
Gewohnheit, die man als Kind erwirbt,  
Die man erwachsen werdend verhunzt,  
Die, wenn man unachtsam ist, erstirbt.

Jung sein meint liebevoll, spielerisch sein,  
Neufreude, Staunen und Vorstellungskraft,  
Lädt uns zum Lachen und Weinen ein,  
Ist Tanz mit Mitgefühl und Leidenschaft.

Jung zu bleiben, lässt uns gesund sein.  
Leben heißt Neufreude und Bewegung.  
Glieder versteifen, Schmerz stellt sich ein,  
Vernachlässigen wir kindliche Erregung.

Wir erlauben dem Kind in uns zu leben,  
Sich fragend und staunend zu entfalten,  
Zu neuer, frischer Erfahrung zu streben,  
Sich nicht an veraltete Regeln zu halten.

Kindliches Sein ist ein wertvoller Schatz.  
Den sollten wir hegen, pflegen, mehren.  
Das Kind in uns erhält einen Ehrenplatz:  
Kein Erziehen mehr und kein Bekehren

Kind sein heißt frei sein für Möglichkeiten.  
Wir mehren die kindlichen Eigenschaften.  
Zeitlebens wir uns zum Kindlichen weiten,  
Auch wenn Muskeln langsam erschlaffen.

Kindlich sein heißt nicht kindisch greinen,  
Sich trotzig im Selbst-Bezug zu gerieren.  
Verzogene Prinzesschen wir nicht meinen.  
Angepasste kein eigenes Leben führen.

Wir erlauben uns, von Kindern zu lernen.  
Wir unterstützen sie, sie selbst zu sein.  
Sie zeigen uns, wie wir Kalk entfernen.  
Wach und lebendig lassen wir uns ein.

Wir löschen das trübe Bild in uns aus  
Vom Erwachsenen: rational, konform.  
In unserem freien inneren Kind zuhaus',  
Pfeifen wir auf jede einengende Norm.

Konservatismus lässt uns erstarren.  
Doch da wir Kindlichkeit konservieren,  
Müssen wir nicht auf etwas beharren,  
Verliert sich Angst, Macht zu verlieren.

Wirken wir auf viele nonkonformistisch,  
Gelten wir als exzentrisch und verrückt,  
Dann wissen wir: Wir liegen so richtig,  
Uns ist ein Schritt zur Freiheit geglückt.

Wir stellen heilige Ansichten in Frage,  
Betrachten die Mitwelt auf neue Weise,  
Verlieren uns nicht in Sorge und Klage,  
Sind eher lebendig als schamhaft leise.

Weisheit des Kindes, kindliches Genie,  
Wir öffnen uns verborgenem Potenzial.  
Eine Welt für Kinder: Erfinden wir sie.  
Was Erwachsene denken, sei uns egal.

Wenn wir wie Kinder weinen und lachen,  
Staunen, glauben, zweifeln und fragen,  
Muss Älter-Werden nicht Sorgen machen,  
Können wir ins pralle Dasein uns wagen.

## Qualitäten der Kindlichkeit

---

*Viele der folgenden Ideen zu diesem Gedicht von 2011 stammen von Ashley Montagu, einem Human-Biologen, der sich in seinem Buch „Zum Kind reifen“ (1981 unter dem Titel: Growing young, also vor mehr als zwanzig Jahren geschrieben) mit der Bedeutung einer Beibehaltung und Entfaltung kindlicher Verhaltens-Merkmale für die Entwicklung des Menschen beschäftigt hat.*

### Prolog: Kindheit bewahren

---

Im Dasein durchlaufen wir viele Phasen  
Von Ei und Samen bis hin zu den Alten.  
Versammeln Kinder in uns und alte Hasen.  
Mit allen zusammen wir Leben gestalten.

Da ist Baby, das im Mutterleib schwimmt,  
Verbunden mit Sehnsucht nach Symbiose.  
Da ist Jugendlicher, der Raum sich nimmt.  
Oft ist Angeberei dabei mit Siegerpose.

Oder wir sind Erwachsene, übervernünftig,  
Es zählt nur Sachlichkeit, klarer Verstand.  
Man lebt nicht im Jetzt, sondern künftig.  
Eingesperrte Gefühle sehen kein Land.

Da ist häufig Kind in uns, das mit Verbot  
Strenger Eltern sich von sich selbst entfernt.  
Das unterwürfig wurde in Anpassungsnot,  
Nicht inwendig, sondern auswendig lernt.

Ein anderes mag bei Strenge rebellieren,  
Wird chronisch im Leben dagegen sein.  
Kann auch so kein freies Leben führen,  
Sperrt sein Selbst im Trotzzwang ein.

Eher versteckt in vielen das freie Kind,  
Jener Selbstanteil, der kraftvoll und vital,  
Der Freude unserem Leben abgewinnt,  
Nicht gequält wird durch engende Moral.

Dieses Kind in uns bereitet uns den Weg  
In bessere Zukunft - gesund, erfüllend.  
Kindlich bleiben und werden ist Privileg,  
Sehnsucht nach Lebendigkeit stillend.

Kind sein umfasst vielfältige Qualitäten,  
Meist nicht als solche wahrgenommen.  
Wer Kindheit als Mangel versteht, den  
Erlebt man ernst und voreingenommen.

Kindlich erwachsen: kein Widerspruch.  
Kind sein und bleiben erfordert Kraft.  
Erwachsen werden, doch ohne Bruch.  
Innere Schätze wahr, wer das schafft.

Kind ist sensibel und frei im Denken,  
Es mag gern lernen, experimentieren.  
Arbeit und Spiel ihm Freude schenken,  
Kann sich in Vorstellungswelt verlieren.

Kind ist aufgeschlossen, hat Humor,  
Sein Optimismus ist unverbrüchlich.  
Liebend kommt fast nur Freude vor.  
Liebe fragt nicht nach faul oder tüchtig.

All die Erwachsenen, die diese Gaben  
Im Laufe des Lebens wieder verloren,  
Entwicklungschancen vor sich haben:  
Das Kind in ihnen wird wieder geboren.

Kindlichkeit ist die Großchance der Alten  
Wenn Phase beruflicher Zwänge vorbei,  
Kann man Leben gründlich neugestalten.  
Freies Kind in sich lässt endlich man frei.

### **Sensitivität**

---

Freie Kinder sind voller Feinfühligkeit.  
Sozialer Spürsinn dient zum Überleben.  
Gesamtsinnlich sind sie in Raum und Zeit,  
Liebe zu empfangen, Liebe zu geben.

Kinder sind sensitiv, einführend, intuitiv,  
Haben für Kontakt einen sechsten Sinn.  
Spürbewusst zu sein, ist nicht primitiv.  
Gut, wenn ich für Zartes empfänglich bin.

Menschlich sein meint, sich zu beziehen.  
Sensitiv wir Mitmenschliches erweitern.  
Wir müssen nicht in Einsamkeit fliehen,  
Brauchen nicht bezogen zu scheitern.

Sensitiv sein lässt uns tiefer erkennen,  
Was sich hinter Oberflächen versteckt.  
Wir erspüren, was nicht zu benennen.  
Schönheit des Daseins wird so entdeckt.

Mitgefühl, Einverständnis und Harmonie,  
Nähe herstellen sowie Nähe ertragen:  
Mit Spürsinn unsere Einfühlung gedieh.  
Deine Wut spür' ich bis in meinen Magen.

Feinfühligkeit hat also die soziale Funktion,  
Dass sie die Rollenfassaden durchbricht.  
Menschenkenntnis ist Feinfühligkeit Lohn.  
Ohne Leibresonanz klappt Verstehen nicht.

Alter bietet uns wieder hinreichend Zeit.  
Wir halten inne uns leibwärts zu führen.  
Endlich zu ganzheitlichem Erleben bereit,  
Erfassen, denken, fühlen wir und spüren.

Mit Kopf, Bauch und Herz erleben wir ganz.  
Was wir riechen, ertasten, sehen und hören  
Womit tritt unser Leibinneres in Resonanz?  
Erwächst daraus Freude oder Empören?

Hat Resonanz eher mit dir oder mir zu tun?  
Was steigt in mir auf an Lebensthemen?  
Gleite ich ins Damals oder bin ich im Nun?  
Ist das meine Scham? Ist es dein Schämen?

Fragend taste ich mich an Klarheit heran:  
Will da Scham in deinem Gefühl entstehen?  
Ich mir Verschämtheit gut vorstellen kann.  
Die würde dabei auch bei mir entstehen.

Verstehen fängt in der Gefühls-Welt an.  
Gefühle sind immer im Leib mit zu spüren.  
Leibspürig man Gefühle erkennen kann.  
Einfühlung wird in Kontakt uns führen.

### **Offenes, flexibles Denken**

---

Freie Kinder denken offen und flexibel.  
Denken, Fühlen, Tun sind ungetrennt.  
Fraglose Hinnahme erscheint als Übel.  
Wer denken nicht übt, Dasein verpennt.



Wieso, weshalb, warum muss das sein?  
Welt will verstanden sein und geklärt.  
Auf Existenzielles lassen Kinder sich ein.  
Wesentliches wird noch nicht abgewehrt.

Weshalb bin ich hier auf dieser Welt?  
Warum müssen viele Kinder hier hungern?  
Ist das Strafe? Was haben die angestellt?  
Wieso nur Bettler auf Straße rumlungern?

Wieso ist eine arm und anderer reich?  
Ob das wohl der liebe Gott erlaubt?  
Warum sind nicht alle Menschen gleich?  
Ob ein Armer an Gerechtigkeit glaubt?

Zweifel gesellt sich neben Wahrheit.  
Wahres ist oft nur Wahrscheinlichkeit.  
Glaube gern, doch bitte auch Klarheit.  
Gibt Leben Problem, Kind löst es gern.

Klar im Denken, deutlich in Sprache,  
Geistig offen, dankbar für Schönes:  
So wird Kindergeist nie zur Brache.  
Kind nutzt sein Hirn und verwöhnt es.

Alter ist Chance, das Gute und Schöne  
Geöffnet, dankbar entgegen zu nehmen.  
Da philosophieren ich nicht mehr verhöhne,  
Muss Geistpotenzial ich nicht mehr lähmen.

Ich kann grundsätzlich werden und wagen,  
Mich den Fragen der Existenz zuzuwenden.  
Nach dem Sinn meines Sein mag ich fragen.  
Sinnloses im Sein mag ich mutig beenden.

---

### Experimentieren

Kinder, die frei sind, lernen sehr früh:  
Leben ist voller Forschungsaufgaben,  
Nehmen in Kauf auch manche Müh,  
Bis sie vorläufige Einsichten haben.

Forschen meint meist Experimentieren:  
Handelnd schauen, was da geschieht.  
Experiment kann zu Erkenntnis führen.  
Forscherfreude heile Kindheit durchzieht.

Freude am Experimentieren hält jung.  
Kinder vermuten, tun, prüfen nach.  
Suchende halten Geist in Schwung.  
Was trainiert ist, wird selten schwach.

Im Alter, in Zeiten jenseits enger Pflicht,  
Kann man experimenteller herangehen:  
Was tut mir hier gut, was tut es nicht?  
Muss ich oder will ich das verstehen?

Alter Mensch muss nicht mehr antworten,  
Er darf neufreudig werden, wieder fragen,  
Er darf seine Welt als einen Ort seh'n,  
An dem wir auch Nichtwissen wagen.

Ich weiß es nicht. Lasst es uns probieren.  
Auf diese Art habe ich es noch nie getan.  
Wohin wir wohl dieses Neue uns führen?  
Man lässt sich ein mit Forschungselan.

## **Lernen und Wissenwollen**

---

Kinder erfahren eine Welt voller Wunder,  
Wollen ungestüm wissen, was die Welt  
Jenseits von alltäglichem Faktenplunder  
An wirklichem Wissen bereit für sie hält.

Sie können sich vollends identifizieren,  
Werden zu dem, was ihnen erscheint,  
Können sich ganz im Lernen verlieren,  
Mit Gegenstand der Erkenntnis vereint.

Gemeinsamkeit hier, Unterschied dort.  
Wo ist Ähnliches beim Unterscheiden?  
Verbindendes jagt nicht Trennendes fort.  
Sich unterscheidend muss keiner leiden.

Wissen ist Dasein, Lernen ist Werden.  
Beides ist wichtig für unsere Entfaltung.  
Schulen natürliches Lernen gefährden,  
Bedacht auf fächerbezogene Spaltung.

Alltag und Schultag werden getrennt.  
Komplexität der Praxis wird reduziert.  
In prüfbare Fakten man sich verrennt.  
Vom realen Dasein wird wenig kapiert.

Lernen braucht Freude am Verstehen,  
Liebe für das, was verstanden sein will.  
Wenn wir liebend durchs Leben gehen,  
Steht freudiger Lernmotor niemals still.

Im Alter Begeisterung wird wiederfinden,  
Müssen nur noch das tun, was wir wollen.  
Wir müssen nichts mit Pflicht begründen,  
Müssen miesen Chefs nicht mehr grollen.

Wir lernen, was wir schon immer wollten:  
Singen, schauspielern, spielen Instrument,  
Roten Teppich wir Träumen ausrollten.  
Wenig vom Wunscherfüllen uns trennt.

Als Großeltern wir mit den Enkeln spielen.  
Gemeinsam wir abermals Welt entdecken.  
Wir nehmen wahr mitsamt allen Gefühlen.  
Entsinnlichtes Wissen lassen wir stecken.

## **Arbeit und Spiel**

---

Kinder wollen sich Sozial-Welt erspielen.  
Sie wollen zugleich in ihr nützlich sein.  
Bei Spielen, die nur aufs Virtuelle abzielen,  
Stellt sich kein erkennbarer Nutzen ein.

Spiel gilt es mit Realitäten zu verbinden,  
Dass Freude und Pflicht sich nicht trennen.  
An Verantwortung gilt es Freude zu finden,  
Dass wir uns nicht entfremdend verrennen.

Kennen mit Arbeitsdisziplin wird Können.  
Schöpferisches Tun bereitet Kind Glück.  
Kinder, denen wir lustvolle Arbeit gönnen,  
Erschaffen Lebenssinn – Stück für Stück.

Arbeiten vergleichbar mit Spiel verrichten.  
Stets unsere Echtmotivation mit beachten.  
Auf Zwang, externes Belohnen verzichten,  
Um nicht fremdbestimmt zu verschmachten.

Kind spielt sein Spiel mit Ernsthaftigkeit:  
Ausdauernd, ich-verloren, konzentriert.  
Durch Spiel wird Arbeit von Terror befreit,  
Der um unsere Lohnsklaverei vollführt.

Arbeit als auf Ziele gerichtete Aktivität,  
Körperliche, geistige Herausforderung,  
Ist Meilenstein in Richtung Kreativität.  
Kreative bleiben ihr Leben lang jung.

Arbeit, ergänzt durch zweckfreies Spiel.  
Tun ja, doch ohne festgelegtes Ergebnis.  
Etwas mit Freuden Tun ist einziges Ziel.  
Freudiges Schaffen wird Sinnerlebnis.

Spielend sich Unbekanntes vorstellen,  
Wo nur selbst gewählte Regeln gelten.  
Realenge kann Fantasie nicht vergällen.  
Kindliche Fantasie schafft Anderswelten.

Auch hier die Chance beim Älterwerden,  
Zurück zu sinnvollem Handeln zu finden.  
Arbeit darf Freude nicht mehr gefährden.  
Entfremdete Tätigkeit ist zu überwinden.

Arbeiten gern, jedoch mit Leichtigkeit.  
Keine erschöpfende Lohnarbeitfron.  
Zur Selbstaubeutung nicht mehr bereit  
Bietet Sinn im Tun hinreichenden Lohn.

---

### **Vorstellungskraft und Kreativität**

Vorstellung stellt ein Noch-Nicht vor uns hin.  
Verschiebt das Reale, stellt sich dazwischen.  
Ich stelle mir genau vor, wie ich anders bin.  
Realität, was ist, kann ich dabei auswischen.

Der normative Kraft dessen, was faktisch ist,  
Stellt man die Kraft der Fantasie entgegen.  
Ohne Fantasie wäre Leben unsagbar trist.  
Geisteskraft hilft, unsere Welt zu bewegen.

Vorstellungskraft kann Berge versetzen,  
Im Bewusstsein erwächst verbesserte Welt.  
Wir schaffen eine Welt mit Liebesplätzen,  
Deren Licht die Schatten der Seele erhellt.

Wer sich seine Vorstellungskraft erhält,  
Wer Träume bewahrt und neue träumt.  
Hat den Altersacker recht gut bestellt,  
Hat den Zwang des Normalen fortgeräumt.

Spiel, Vorstellungen, Tagträumereien,  
So-tun-als-Ob mit unwirklichen Ideen.  
Was denkbar ist, darf probetalber sein.  
Neues, Besseres mag daraus entstehen.

Kreativität aus purer Freude am Neuen.  
Neufreude ist Jungbrunnen im Leben.  
Solange wir ängstlich Neues scheuen,  
Wird es kaum Kindliches in uns geben.

Frei für Überraschen, kindlich Staunen:  
Unerlässlich für schöpferische Geister.  
Hintergrund ohne erwachsenes Raunen:  
Dabei glaubte ich sicher, das weiß der.

Kind muss nicht mit Wissen protzen,  
Muss nichts kennen und nicht können.  
Muss sich nicht Sozialstatus errotzen,  
Kann sich die Freiheit im Neuen gönnen.

Neues macht dem Kind keine Angst.  
Tägliches Leben ist voller Premieren.  
Können, das du Künstlern abverlangst,  
Kannst bei freien Kindern du ehren.

---

### **Aufgeschlossenheit**

Ach, dies Plage, schon alles zu wissen.  
Altklugheit, die jedwede Neugier zerstört.  
Schrecklich Zwang zum Wissenmüssen:  
Dass du das nicht weißt, ist unerhört.

Wissen macht eng und voreingenommen.  
Wer zu wissen glaubt, hört auf zu lernen.  
Ohne Neues wir vor die Hunde kommen,  
Nichtlernend wir uns vom Leben entfernen.

Unvoreingenommen bei neuer Situation:  
Was immer geschieht, Kind urteilt nicht,  
Bleibt nicht bei ödem Das-Kenn-ich-Schon,  
Betrachtet Situation noch mit freier Sicht:

Geschmeidig, biegsam und wandelbar,  
Aufgeschlossen und aufnahmebereit,  
Wachsam gegenüber Vorurteils-Gefahr,  
Fehlerhaftes zu berichtigen stets bereit.

Ein Fehler nicht zum Aufgeben verführt,  
Solange Normen noch nicht zu streng.  
Mit Perfektionismus uns Elend passiert,  
Wird unser Leben gefährlich und eng.

Freude am Entdecken geht so verloren.  
Man hält sich nur auf, wo man sicher ist.  
Überraschendes wird nicht mehr geboren.  
Erfolgszwang Experimentierlust zerfrisst.

Staunen, schauen mit weit offenem Mund.  
Freude, Lachen, glänzende Kinder-Augen.  
Macht unsere Welt wieder prall und bunt,  
Mag als Seniorenverjüngungskur taugen.

Wir müssen nicht bleiben, wer wir waren.  
Mensch ist flexibel von Anfang bis Ende.  
Auch unter dünnen, schütterten Haaren,  
Gelänge uns Alten noch geistige Wende.

Was lange so war, muss nicht weiter sein.  
Was nichts taugt, ist nicht durchzuführen.  
Sich selbst zu verdammern, ist hundsgemein.  
Leben heißt, sich als lebendig zu spüren.

Nur der Mensch ist fähig zu fantasieren.  
Kreativität: menschliches Marken-Zeichen.  
Fantasielos wir unsere Identität verlieren,  
Werden noch lebend zu geistigen Leichen.

---

### **Komik und Humor**

Stellen wir uns vor: das wäre fantastisch  
Bis ins hohe Alter geistig jung zu bleiben,  
Trotz aller Belastung bleiben wir elastisch.  
Was bedrängt, muss uns nicht zerreiben.

Wir schieben Starrsinn den Riegel vor,  
Indem wir Sinn für Komisches pflegen.  
Mühsal schmilzt durch warmen Humor.  
Sich zu belachen, kommt stets gelegen.

Humor wird zur Würze in Alltagssuppe,  
Schützt vor Stumpfsinn und Langeweile,  
Allzu Würdevolles wird uns schnuppe.  
Öder Teilnahmslosigkeit besser enteile.

Wahrhaft verloren sind die Lebens-Tage,  
An denen nicht Sinn für Komik geschult.  
In dumpfem Sein aus Tragik und Klage  
Ein befreiter Humor sich lächelnd suhlt.

Komik entsteht im freien Spiel der Ideen,  
Unerwartetes wird zu- und eingelassen.  
Durcheinander, Chaos darf geschehen.  
Was unvereinbar, will plötzlich passen.

Man lacht seine über Fehler und Mängel.  
Was ich nicht kann, vielleicht kannst du es.  
Keine Hierarchie mehr, kein Elitegedrängel.  
Kannst du etwas besser, dann bitte tu es.

Alte müssen nicht am Status festhalten,  
An dem Zwang, stets überlegen zu sein.  
Sie dürfen ihr Leben zwanglos gestalten.  
Humor statt Zwang zieht in den Alltag ein.

---

### Freude und Optimismus

Fröhlichkeit, Freude und heiteres Lachen  
Im Raum von Vertrauen und Zärtlichkeit.  
Reich der Gefühle wir achtsam bewachen.  
Gefühlsarmut schafft nur seelisches Leid.

Mehr Freude erlebt, wer optimistisch.  
Pessimisten schaffen, woran sie glauben.  
Pessimisten sind eng, nicht realistisch,  
Da sie sich Freude am Schaffen rauben.

Ein Pessimist mehr auf Versagen steht:  
Seht ihr, das Elend sah ich schon voraus.  
Wind des Morbiden die Seele durchwebt.  
Depression kommt eher dabei heraus.

Wer meint, Menschheit werde untergehen,  
Begrenzt damit seine Vorstellungskraft,  
Kann Rettendes, Heilendes nicht sehen.  
Kein Kind hätte so zu gehen geschafft.

Wer überzeugt ist: „Das geht gut aus.“,  
Wird alles dafür tun, dass es wahr wird.  
Ein Misserfolg ist für ihn selten Graus.  
Bei jedem Fehler ihm etwas klar wird.

Optimismus mit Sinn für die Realität:  
Wir verändern, reden nicht nur schön.  
Optimist auf Boden der Wirklichkeit steht,  
Muss nicht in Illusionswelten geh`n.

Alle Kinder sind geborene Optimisten.  
Optimismus: Urgrund für Wohlbefinden.  
Lasst uns niemanden mehr in die tristen  
Gedanken der Pessimisten einbinden.

## Liebe

---

Jedes Kind wird mit Bedürfnis geboren  
Miwelt zu lieben und geliebt zu werden,  
Ohne Liebe geht Menschliches verloren,  
Droht grausames Schicksal auf Erden.

Bedürfnis nach Liebe lässt uns nicht los.  
Ohne Liebe bleibt unser Leben wie leer.  
Geld, Macht, Gier machen zwar groß,  
Doch Seelenschaden wiegt schwer.

Kinder sind stets herzlich und ehrlich,  
Wenn sie geliebt ohne Vorbedingen,  
Wenn wahrhaftig zu sein ungefährlich.  
Wer lügt, wenn Lügen nichts bringen?

Mitfühlendes Verständnis ohne Frage  
Bringt Kind zumeist in Beziehung ein.  
Wenn ich Mitgefühlsmangel beklage,  
Wird die Gabe sicher verschüttet sein.

Auch Kinder, die ungeliebt verwahrlost,  
Ersehnen unendlich sich echte Liebe.  
Sieg im Lebenskampf schwacher Trost,  
Sind Mensch, obwohl Mörder und Diebe,

Gesellschaft muss es endlich verstehen:  
Einzig Liebe ist Fundament für Frieden.  
Wir können Gewaltkreisläufen entgehen,  
Wenn wir uns fest zu lieben entschieden.

Seelisch Gesunde streben nach Güte,  
Denn Kinder wachsen hinein in Liebe.  
Wenn sich Kind nicht zu lieben mühte,  
Es sicher nicht lange am Leben bliebe.

Liebe durchdringt alles Dasein mit Licht.  
Mensch zu sein, heißt: Fähig zu lieben.  
Liebe zu entfalten ist wie heilige Pflicht.  
Gebend, nehmend, doch nie getrieben.

Kindlich sein heißt: musizieren, tanzen,  
Singen und springen in Zwanglosigkeit.  
Lebens-Freude führt heim zum Ganzen.  
Liebend nutzen wir die Restlebenszeit.

### Epilog: der weise Narr

---

Wer tanzt, tanzt meist aus der Reihe.  
Beim Springen springt nichts heraus.  
Musiziere als Profi, nur nicht als Laie.  
Mit Zwanglosigkeit ist es endgültig aus.

Wo ist unsere Kindlichkeit geblieben?  
Welchem Götzen wurde sie geopfert?  
Aus Kindlichkeits-Paradies vertrieben  
War am Ende nur noch der Kopf wert.

Berechnung, Logik, Vernunft, Kalkül  
Nützliche, doch öde Erwachsenenwerte,  
Kaum noch freies Forschungsgewühl,  
Weil man damit sein Image gefährde.

Erwachsene wie hölzerne Marionetten,  
Verwunschen durch Lohnarbeitszwang,  
Fragen sich nicht, was sie lieber hätten,  
Von Pflicht und Verantwortung krank.

Wer durchbricht diesen Teufelskreis,  
In dem die Kinder Erwachsene imitieren,  
Um selbst erwachsen wie zum Beweis  
Ödes Erwachsenenleben zu führen.

Wenn wir Alten nicht gewohnheitsstarr,  
Können wir Kindliches zurückgewinnen,  
Als Clown, Harlekin, Komiker oder Narr  
Weiseren Lebensabschnitt beginnen.

## Kreativ altern

---

*Im April 2011 hörten meine Frau und ich einen Vortrag von Hartmut Frech, Psychologe und Psychotherapeut, in der Berliner Urania. Die rasante Verschiebung der Todesgrenze in den hochzivilisierten Gesellschaften schafft nicht nur Herausforderungen für die Politik, sondern auch für die Psyche jedes Menschen, der in die dritte Lebensphase, die meist nachberufliche Zeit eintritt. Es gilt, eine Lebensspanne von mehr als zwanzig Jahren nahezu vorbildlos kreativ zu gestalten. Aus meinen Aufzeichnungen, aus Gesprächen mit dem Referenten und persönlichen Beimengungen entstand dieses Gedicht.*

### Altern heute

---

Was sollen wir machen? Die Haut wird dünn.  
Anti-Aging-Schminke verdeckt keine Falten.  
Zu tun, als ob man jung sei, macht kaum Sinn.  
Nur Einsicht hilft: Wir gehören zu den Alten.

Haar wird grau, dünn oder fällt langsam aus.  
Gespräche über Krankheiten werden mehr.  
Kinder sind groß und längst aus dem Haus.  
Für ihre seltenen Besuche steht Zimmer leer.

Offizielle Arbeits-Zeit ist meist aus und vorbei.  
Fürs Nichtstun erhalten wir Rente, Pension.  
Der Teilzeitjob als Oma oder Opa ist neu.  
Auch wir zählen zur Großelterngeneration.

Wer heute hier alt, hat besser, oft gut gelebt,  
Kann sich zählen zur glücklichen Generation:  
Sozialer Wandel, erfolgreich meist angestrebt.  
Weder Krieg im Land noch Folter noch Fron.

Kriegs-Treiber sind viel weniger an der Macht,  
Natur als Mitwelt mehr beachtet dank Ökologie,  
Frauen haben es zu mehr Rechten gebracht.  
Vieles wurde hier wirklich, was vormals Utopie.

Wirtschaft wuchs und machte Mittelstand reich.  
Wer gebildet war, wurde meist gut abgesichert.  
Jedoch der Reichtum verteilte sich nicht gleich.  
Dämon Sozialgewissen im Hintergrund kichert.

Erstes Lebensdrittel ist bestimmt vom Lernen,  
Vom Ringen um Selbstfindung und Entfaltung.  
Tod und Endlichkeit in Gefilden, sehr fernen.  
Im Vordergrund steht die Zukunftsgestaltung.

Zweites Lebensdrittel voll von Arbeitsaufgaben.  
Es geht um Prestige, Haben und Produktivität.  
Oft wollen Nachrücker das Wasser abgraben.  
Grabenkampf und Rivalität bestimmt Realität.

Restlebensdrittel war für Muße und Genuss.  
Wer hart gerackert, sollte Ruhezeit bekommen.  
Nach wenigen Ruhestandsjahren war Schluss.  
Nicht alt zu werden, machte kaum beklommen.

Drittes Drittel wird länger, für manche zu lang.  
So endet Dasein zunehmend im Alterswahn.  
Solche Endzeiterwartung macht eher bang.  
Mit Ängsten erwächst Unheil im Lebensplan.

Zu altern ist schwer, da Erwartungen hoch.  
Wer wenig erwartet, kann kaum scheitern.  
Qual, Mühsal erzeugt steter Fortschrittssog,  
Sich leistend zur Weisheit hin zu erweitern.



Weise wird keiner rivalisierend und raffend.  
Schluss aus mit höher, schneller und weiter.  
Zwischen Wunsch und Wirklichkeit klaffend  
Mehr und mehr Abgründe - nicht sehr heiter.

Im Alter wirken Rezepte von einst nicht mehr,  
Sind Positionskampf, Ehrgeiz unangebracht,  
Zählt kaum noch Streben nach Ruhm und Ehr,  
Wirkt eher schon kindisch, wird gern verlacht.

Weise wissen: Dasein ist nicht voll planbar.  
Doch kann man sich um Erfüllung kümmern,  
Umsteigen, wenn man in falscher Bahn war,  
Fahrplan verbessern, nicht verschlimmern.

## **Verrentungskrise des Mannes**

---

*Dieses Gedicht schrieb ich Mitte 2017 vor dem Hintergrund meiner eigenen Verrentungserfahrungen und der Entwicklungsbegleitung von Männern in der Renten-Umbruch-Krise. Auch dieses Gedicht diente dazu, den bisherigen Prozess der Entwicklungs-Begleitung thematisch und ethisch bewusster werden zu lassen.*

Es ist, als ob Stützpfeiler zerbrechen,  
Wenn, was lange galt, gänzlich vorbei,  
Und sich Alltagsversäumnisse rächen,  
Vergangenes kaum zählt, da alles neu.

Urplötzlich bemerkt man: Man wird alt.  
Letztes Daseinsdrittel ist angebrochen.  
Endlichkeit rückt näher mit Urgewalt.  
Todesfurcht ist in die Seele gekrochen.

Man wird langsamer, oft matt und müde.  
Grenze zum Nichts nicht zu übersehen  
Wie Letztmaligkeit, die lieber man miede.  
Oh, bliebe Zeit doch ein bisschen stehen.

Beruf ist passé. Die Frau ist noch jung.  
Gedanken ans Ende erfüllen mit Grauen.  
Es schwindet Kraft, mangelt an Schwung,  
Hiersein noch einmal neu zu erschauen.

Möglichkeitswelt schrumpft zusammen.  
Was bleibt ist beengender Alltagskreis.  
Träume anderen Phasen entstammen.  
Man erahnt vereinsamten Mummelkreis.

Mitwelt wirkt grau. Man fühlt sich miese.  
Altes ist vorbei. Neues noch nicht da.  
Man steckt mal wieder in Umbruchkrise.  
So genau man noch nie `ne Krise besah.

Vor- und Nachteil des Alters: Man hat Zeit.  
Doch womit sinnvoll die Stunden füllen?  
Angst, Unruhe, Grübeln machen sich breit:  
Wie Restsein leben nach wessen Willen?

Fällige Endlife-Krise hat voll uns erwischt,  
Obwohl wir lange mit ihr rechnen konnten.  
Illusionen haben wir uns selbst aufgetischt.  
Im Ewigkeitswahn wir eifrig uns sonnten.

Bisher hat man angepasst sich und gefügt,  
Rollen im Beruf und Familie mitgespielt,  
Gesellschaftsanforderungen meist genügt  
Und selten sich derart vereinsamt gefühlt.

Beruf ist erledigt. Das Geld wird knapper.  
Als Ernährer ist man kaum noch was wert.  
Kinder sind groß, brauchen keinen Papa.  
Anerkennung von außen man kaum erfährt.

Womöglich hat man noch zwanzig Jahre,  
Siebentausenddreihundert Tage zum Leben.  
Jetzt schon zu resignieren: nicht das Wahre.  
Neu kräftigen Schubs muss man sich geben.

Was kann man in Restjahren beginnen?  
Lohnt es sich, noch mal neu aufzubrechen,  
Auf Werthaltiges im Sein sich zu besinnen,  
Sich nicht nur an sich für Fehler zu rächen?

Muss man in trüber Gewohnheit verharren?  
Darf man erlauben, alt glücklich zu sein?  
Nur nicht auf einst Missglücktes starren.  
Ich lade viel Neues ins Hiersein mir ein.

Ich beginne genüsslich zu experimentieren:  
Was soll hier noch bewerkstelligt werden?  
Ich erlerne, das Gute im Neuen zu spüren,  
Will meine Lebendigkeit nicht gefährden.

Wird Dasein kürzer, sollte tiefer man leben,  
Sinn, Genuss in allen Momenten ausloten,  
Sich seltener mit Halbheit zufriedengeben,  
Was uns gut tut, tun, auch wenn verboten.

Beziehung zu Menschen: neu zu stricken.  
Wie künftig neu handeln in Partnerschaft?  
Kann uns beiden zweiter Frühling glücken?  
Woher nehmen wir die Freude und Kraft?

Es verschiebt sich Beziehungsgefüge.  
Du arbeitest noch. Ich bin häufig zuhaus'.  
In deine Ordnung ich mich nicht einfüge.  
Gefügig zu bleiben, wird mir zum Graus.

Partnerschaft gründlich neu definieren:  
Wie zu zweit zwei gute Jahrzehnte leben?  
Was heißt: lebendig Beziehung führen?  
Was ist zu erobern, was ist aufzugeben?

Was darf ich werden, was noch lernen?  
Wie kann ich mehr bei mir ankommen?  
Wie schaffe ich, aus Sein zu entfernen,  
Was mich bitter machte und beklommen?

Ich darf mich Gutem, Schönem zuwenden:  
Künsten, Genüssen, liebenden Freunden.  
Leben muss nicht einsam elend enden.  
Gevatter Tod ist heiter einzugemeinden.

Jetzt heißt es, sich nach innen zu drehen:  
Wer bin ich bisher? Wer möchte ich sein?  
Widersprüche freundlich zu besehen:  
Wie stimme ich mehr mit mir überein?

Was wäre für mich Restlebensprojekt?  
Für vieles wird langsam Zeit zu knapp.  
Was ist das, was da noch in mir steckt,  
Ich in diesem Sein noch zu erledigen hab?

Wovon habe ich mich dafür zu befreien?  
Was an Verbotenem ist mir zu erlauben?  
Vom wem mich trennen, wem verzeihen?  
Was will ich bezweifeln, was eher glauben?

Ich darf noch einmal wie neu anfangen,  
Auf Kränkendes, Beschränkendes verzichten,  
Mit dem Herzen hinaus in Sterne langen,  
Was mich zersetzt, verlassen, vernichten.

Ich darf meine Lust zur Welt rausschreien.  
Ich darf mir beglückende Wünsche erfüllen.  
Ich darf mir Fehler und Schwäche verzeihen.  
Muss nichts tun entgegen dem Eigenwillen.

Voll und ganz will Ja zum Leben ich sagen:  
Ich lebe lebendig und ich liebe hier gern.  
In vielen verbleibenden Lebenstagen  
Weist Wege mir weiser Herzensstern.

---

## Weisreime

### Blick auf das Gute und Schöne

Wenn dich nicht alltäglich bedankst  
Für was dir mal wieder an Gutem  
Gerade hier und heute widerfahren,  
Wächst Angst, dass du nicht langst,  
An der du, so ist es zu vermuten,  
Erkrankst in den künftigen Jahren.

### Liebe statt Leistung

Da wir uns im Leben mehr und mehr  
Mit Freude und mit Liebe verweben,  
Und so zu innerer Freiheit gelangen,  
Müssen wir für uns nicht mehr so sehr  
Anerkennung und Leistung erstreben,  
Können wahrhaft zu leben anfangen.

Die einen, Erfolgreiche, erforschen  
Mühebeladen und realitätsbesessen  
Kompletten menschlichen Gen-Pool.  
Andere, die Versager, mit morschen  
Knochen schaukeln traumvergessen  
Auf wackligem Veranda-Lehn-Stuhl.

Erfolgreiche haben so viel zerstört.  
Zerstörerisch, was nicht aus Liebe getan,  
Nur ganz wenigen Freude bereitet.  
Versagern unsere Zuwendung gehört,  
Die unverwirrt durch Fortschrittswahn  
Andere Schwache voll Liebe begleitet.

Muss man im Leben, um wer zu sein,  
Zu den Sieg- und Erfolgreichen zählen,  
Mit Macht und im Status unangetastet?  
Oder begibt man sich ins Leben hinein,  
Beginnt, innere Freiheit zu wählen,  
Nicht man sich Nachruhm erhastet?

Statt dass Konvention erfüllend wir  
Noch an Mehrheitsmeinung glauben,  
Mit nacktem Sein nicht auszureichen,  
Sollten wir uns lieber miteinander hier  
Eigenwillen und Sonderheit erlauben  
Und lebensfeindliche Ziele streichen.

## **Revolutionen beginnen in den Herzen**

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

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

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

Was im Leben schon lange währte,  
Wird selten durch ein Weiter-So gut,  
Auch wenn wir noch so lange warten.  
Solange Herkunftsgroll in uns garte  
Verdrängter Schmerz, Trauer und Wut,  
Fällt es schwer, neu durchzustarten.

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

### **Halt durch Liebe**

Der Weg ins Leben führt in die Liebe,  
In jenes Gespür, gehalten zu werden,  
Getragen von der Ahnung des Ganzen.  
Wo ich auch nach dem Tode verbliebe,  
Leiblich verendend bald hier auf Erden,  
Hier und heute lasst uns noch tanzen.

### **Entscheidung für Glück**

Glück ist zum Teil Entscheidungs-Sache.  
Ich entscheide mich, mich zu erkunden,  
Licht und Schatten in Herz zu nehmen.  
Ich hadere dabei. Ich weine und lache.  
Mich fühlend möchte ich hier gesunden,  
Mich nicht mehr bestrafend beschämen.

## **Kleiner und großer Tod**

---

*Dieses Gedicht schrieb ich 2012 unter Verwendung von Gedanken von Lutz von Werder: „Existentialismus jetzt! Eine neue Philosophie der Hoffnung“ (2012). Danke.*

Leben heißt: Eintauchen ins Sein,  
Nichts entrinnen zu neuem Nichts.  
In genau die Mitwelt treten wir ein,  
In Welt der Nacht und des Lichts.

Eintretend heißt es, Ja zu sagen,  
Auch Nächte mit einzuschließen,  
Sich an die Liebe heranzuwagen,

Herz nicht mehr zu verschließen.

Das Nichts vor unserer Zeugung  
Wie das Nichts nach unserem Tod,  
Braucht nicht unsere Verbeugung,  
Weiß nichts von Glück oder Not.

Sein erheben zu Herzenssachen,  
Dem Tod das Leben entgegenhalten,  
Es ist ganz an uns, ob wir lachen,  
Wie wir unser Hiersein gestalten.

Klagten wir, als wir nicht lebten?  
Warum klagen, wenn wir sterben?  
Wenn wir nach Sinn hier strebten,  
Können wir Sinn eher vererben.

Tod ist kein Ereignis des Lebens,  
Denn seinen Tod überlebt man nicht.  
Darüber zu sprechen, ist vergebens.  
Dennoch schreibe ich dies Gedicht.

Wovon man nicht sprechen kann,  
Darüber sollte man schweigen.  
Ich nehme den Spruch nicht an,  
Mache ihn mir noch nicht zu Eigen.

Tag für Tag rückt Tod uns näher,  
Jeden Tag gehen wir Todes-Weg.  
Hoffe, ich sterbe besser, nicht eher,  
Da ich die Tatsache in mir beweg'.

Todes-Tatsache ist mir so wichtig,  
Dass ich mich ihr hier stellen will.  
Jetzt rede ich noch, bin uneinsichtig.  
Später vielleicht schweige ich still.

Eigenen Tod kann keiner erfahren,  
Liegt außerhalb von Anschaulichkeit.  
Nichts kann uns vor Tod bewahren.  
Für Tod ist man nie wirklich bereit.

Tod ist die Quelle all unserer Angst,  
Der Angst vor Endlichkeit im Sein.  
Angst vor Angst: daran du krankst.  
Angst wird Leben, lässt du dich ein.

Angst kann zeigen: Achte die Zeit!  
Lass dich voll ein in den Augenblick!  
Mach dich für steten Wandel bereit,  
Für Leid, Schmerz, Liebe und Glück.

Wer den Tod ins Leben einbezieht,  
Befreit sich aus seinem Würgegriff.  
Solange pfeife ich mein Lebenslied,  
Bis dass aus letztem Loch ich pfiiff.

Endlichkeit birgt die Chance in sich,  
Täglich etwas bewusster zu leben.  
Ich gebe nicht müde zufrieden mich,  
Will wach mich ins Sein dreingeben.

Ich will Sinn des Seins mitgestalten.  
Angst soll mir nicht Alltag verderben.  
Lass mich durch niemand verwalten.  
Will leben, bevor ich muss sterben.

Der kleine Tod ist der ganz normale,  
Man wird Leiche, da man verschied.  
Beerdigungsinstitut, all das Triviale:  
Sarg, Grabesrede, Abschiedslied.

Auf Herbst folgt Winter immer wieder,  
Eingebunden in Kreislauf des Seins,  
Sterben sicher Haupt und Glieder,  
Werden sie mit unserer Erde eins.

Todes-Gewalt hat uns eingefangen.  
Mag sein, Tod habe Lücke gerissen.  
Wir sind ins Jenseits eingegangen.  
Einige uns für eine Weile vermissen.

Am Lebensende ist eben Schluss.  
Nichts geht mehr – rien ne va plus.  
Ruhe in Frieden als Abschiedsgruß.  
Alles Weitere ist nichts als Fantasie.

Mit kleinem Tod ist alles zu Ende.  
Das Nachher ist nicht zu wissen.  
Keine Wiedergeburt, keine Wende.  
Keine Ausflucht als Ruhekitzen.

Den kleinen Tod muss man erleiden,  
Solange man wie vom Fließband lebt.  
Für großen Tod kann sich entscheiden,  
Wer ohne Verdrängen des Todes lebt.

---

### **Großer Tod**

Der große Tod ist im Leben präsent,  
Das prall gelebt wird in vollen Zügen,  
Das seinen Traum von Dasein kennt,  
Aktiv auflehnt gegen Lebenslügen.

Wir betreten die Ekstase des Seins.  
Wir überschreiten personales Ende.  
Werden mit der Menschheit eins,  
Mit Kosmos, der auf ewig bestände.

Askese, Liebe, Versenkung, Genuss,  
Dankbarkeit, hier als Mensch zu sein,  
Machen mit Seinsschmerz Schluss,  
Laden Ewigkeit in die Endlichkeit ein.

Wir lassen uns auf das Leben ein,  
Kraftvolles Sein, nicht ein marodes,  
Uns gestattend, ganz hier zu sein.  
So erleben wir den Tod des Todes.

Wir befreien uns von Todesangst,  
Werden aktive Hüter des Seins,  
Tun nicht mehr, was du verlangst,  
Stimmen wir nicht damit überein.

Wir setzen uns ein, Welt zu retten  
Mit Taten und klugen Gedanken.  
Die, die gern zwei Erden hätten,  
Verweisen wir in ihre Schranken.

---

### **Große Liebe**

Liebe zum Leben wird zur Kraft,  
Hilft uns, die Berge zu versetzen,  
Deren Schatten uns Leiden schafft,  
Die Welt und Menschen verletzen.

Berge versetzen in mir und in dir,  
In dem wir Egoismus überwinden  
Samt Grund aus Macht und Gier,  
Uns im liebenden Wir neu zu finden.

Wir-Liebe, sich an alle wendend,  
Auch Zerstörende einbeziehend,  
Nicht im Nur-noch-Privaten endend,  
Nicht der Verantwortung fliehend.

Wir-Liebe, die uns überdauert,  
Weil nicht an das Ich gebunden,  
Hinter der der Tod nicht lauert,  
Die zu wahren Leben gefunden.

## Bindung und Tod

---

### Plötzlicher Tod

---

Ob gebunden an Personen wir waren,  
Sagt uns oft erst ein schreckender Test.  
Stirbt die Bezugsperson, wir tief erfahren,  
Was sich als Bindung beschreiben lässt.

Nach dem Tode gilt es, uns zu entbinden,  
Uns von einst geliebter Person zu lösen,  
Uns ohne die Person bei uns einzufinden,  
Mit Welt im Reinen und nicht im Bösen.

Besonders schwer ist Lösungsprozess,  
Gleitet geliebte Person rasch hinüber.  
Seele gerät dabei mächtig in Stress.  
Langsames Sterben ist ihr meist lieber.

Urplötzlich ist also geliebter Mensch tot.  
Unfall, kurze Krankheit raffte ihn dahin.  
Bindung, Beziehungsgewohnheit in Not.  
Endgültiger Abschied: gefühlt ohne Sinn.

Verstand hat noch keinen Weg gefunden,  
Ungeheuerlichkeit des Todes zu verstehen.  
Aus Herz gerissen, was bisher gebunden,  
Lässt nahezu leiblich Schmerz entstehen.

Mensch meist Trauerphasen durchleidet:  
Gefühlsbetäubung, ohnmächtiger Protest,  
Verzweiflung, da wer für immer scheidet,  
Entfremdung von Toten uns ruhen lässt.

Gefühlsbetäubung: Ich lass nichts heran.  
Dein Tod überwältigt mich als Realität.  
Ich Endgültigkeit nicht akzeptieren kann.  
Zu großes Loch in der Seele entsteht.

Ohnmächtiger Protest: Das darf nicht sein.  
Warum nur sie und keine andere Person?  
Der Tod ist ungerecht, grausam, gemein.  
Die Welt ist schrecklich, die ich bewohn.

Verzweiflung: Wie soll es weiter gehen?  
Du bist fort und lässt mich hier zurück.  
Wie leben, werde ich dich nie mehr sehen?  
Verdorben ward all mein Lebensglück?

Entfremdung: Bild von dir wird blasser.  
Was bleibt, ist Erinnern an einige Szenen.  
Man spürt Schmerz nicht so krass mehr.  
Selten noch fließen Erinnerungstränen.

Verlustgefühle, so sonst nicht zu erleben.  
Vier Not wendende Schritte zum Entbinden.  
Bindungsverlust führt zu Seelen-Beben,  
Erfordert Mühe, sich selbst neu zu finden.

Fünfte Phase könnte Dankbarkeit sein,  
In Trauertheorien zumeist übersehen.  
Erst Dankbarkeit wird uns wirklich befrei'n,  
Eigene Wege in neue Bindung zu gehen.

Kehrseite der Bindung ist Angst vor Tod.  
Stirbt Geliebte, erwartet mich Schrecken.  
Schreckens-Erwartung oft Bindung verbot.  
Lieber sich selbstgenügsam verstecken.



Sich erneut zu binden, erfordert viel Mut,  
Denn die Verlustangst verbindet sich mit.  
Bindungskraft ist höchstes soziales Gut,  
Macht für umfassende Liebe uns fit.

### **Todeserleben von Erwachsenen**

---

Unfassbar, dass unser Kind gestorben.  
Kann nicht wahr sein. Darf nicht sein.  
Das Leben, all sein Sinn, ist verdorben.  
Dumpfe Gefühlstaubheit stellt sich ein.

Wer uns das angetan hat, muss büßen.  
Ärzte im Krankenhaus haben versagt.  
Blut der Rache müsste hier fließen.  
Diese Behandler gehören angeklagt.

All meine Energie geht auf im Kampf,  
Kind aus der Unterwelt zurückzuholen.  
Ernährung, Körperpflege wird Krampf.  
Bleib mir mit deinem Trost gestohlen.

So viel ich suche, werde nichts finden.  
Ich kann dich nicht lebendig machen,  
Werde Verzweiflung nie überwinden,  
In diesem Leben nie wieder lachen.

Nichts lohnt sich hier für mich mehr.  
Dein Tod wird auch mein Verderben.  
Fühle mich einsam. traurig und leer,  
Würde gern dir nachfolgend sterben.

Verlust der Geliebten wie eigener Tod.  
Identifizierung hat Trauende in der Hand.  
Dein Sterben mir Weiterleben verbot.  
Dein Tod fordert mein Leben als Pfand.

Akute Lebensgefahr im Raume steht,  
Wenn sich dieser Zustand chronifiziert.  
Erschreckend die Nachfolgemortalität,  
Wenn wer sein Eigenes nicht kapiert.

Geht glimpflich vorbei die kritische Zeit,  
Überkommt uns heilendes Vergessen.  
Wir werden wieder beziehungsbereit,  
Wenn Trennungsleiden abgesehen.

Im Erwachsenen kleines trauriges Kind  
Öffnet sich wieder, Trost anzunehmen.  
Kleine Liebesdienste jetzt wichtig sind,  
Doch behutsam, nicht zu beschämen.

Solch sanfte Fürsorge in Trauerzeiten,  
Lässt Chance für neue Bindung sehen.  
Herz der Trauernden kann sich weiten,  
In Bindung zurück ins Leben zu gehen.

### **Todeserleben von Kindern**

---

Hilfe, meine Mutti, mein Papa ist tot.  
Man sagt, die Toten sind auf ewig fort.  
Kind sucht, sobald sich Chance ihm bot.  
Womöglich leben sie an anderem Ort.

Vielleicht steigt er wieder aus Grab.  
Ich muss ihn auf Friedhof besuchen.  
Muss ihm zeigen, wie lieb ich ihn hab.  
Dann wird er sich Rückreise buchen.

Tod nicht endgültig, ist Kind noch klein.  
Unvorstellbar, abstrakt erscheint Tod.  
Mutter wird wohl nur verzaubert sein.  
Alles kommt alsbald wieder ins Lot.

Tod wird wie längere Trennung erlebt.  
Abschiedsschmerz wird sich gleichen.  
Wir ahnen, wie sehr Kindseele bebt.  
Nur mitfühlend wir Kinder erreichen.

Ist Kind älter, so mit sechs Jahren,  
Reift Endgültigkeitsahnung heran.  
Tiefe Verzweiflung wird meist erfahren.  
Ohnmächtig Kind nichts ändern kann.

Einsichten, die Seele wie Keulen trafen:  
Geliebtes Elternteil ist ewig von hinnen.  
Da hilft nur schlafen, schlafen, schlafen.  
Apathisch versteckt sich Kind im Innen.

Doch öffnet es sich auch für Verwöhnen,  
Kind lässt sich streicheln und versorgen.  
Durch Trauer bricht was vom Schönen,  
Von lohnender Welt, von neuem Morgen.

Dann deckt Entfremdung sich über Leid.  
Mutter oder Vater sind wie vergessen.  
Kind wirkt wieder erholt nach langer Zeit.  
Normales Spielen, Schlafen und Essen.

Doch Fröhlichkeit ist noch eingeschränkt.  
Verarbeiten nun eher untergründig wirkt.  
Darüber zu reden, weiter ins Leben lenkt,  
Hilft Kind, dass es Gefühl nicht verbirgt.

---

### Gesunde Trauer

Runtergeschluckte Trauer macht stumm,  
Schafft Knoten in Zunge und im Herzen.  
Treibt Trauer, nicht ausgedrückt, uns um,  
Bleiben wir erfüllt von Seelenschmerzen.

Lasst Tränen der Trauer mutig fließen.  
Was ausgedrückt, wird wieder trocken.  
Keimling Hoffnung wird nicht sprießen,  
Wenn wir verhärtet im Keller hocken.

Bezieht die, die euch wertschätzen ein.  
Man muss nicht alles in sich ausmachen.  
Geteiltes Leid kann halbes Leiden sein.  
Wer Mitgefühl spürt, lernt wieder Lachen.

Mitgefühl für Sehnsucht nach der Person,  
Die wir ohne Rückkehrchance verloren,  
Für verzweifelt Hoffen, dass diesmal schon  
Der Tod überlistet, ein Wunder geboren.

Mitgefühl für Wut, zurückgelassen zu sein  
Für Zorn auf die, die Schuld haben könnten,  
Dass sich bei Geliebter der Tod stellte ein.  
Die ihr vielleicht das Leben nicht gönnten.

Mitgefühl von anderen Menschen zulassen.  
Auch Mitgefühl für eigenes Leid erlauben.  
Schuldgefühl überwinden, Hass loslassen.  
Seele für Bindungsbereitschaft entstauben.

## Bist du bereit

---

Bist du bereit,  
Hier anzukommen,  
Als lebendige Ganzheit,  
Nicht nur verschwommen?

Bist du bereit,  
Dich anzunehmen,  
Dich selbst ohne Kleid  
Deiner nicht zu schämen?

Bist du bereit,  
Neues zu kreieren,  
Ohne dich voll Eitelkeit  
Im Kreierten zu verlieren?

Bist du bereit,  
Lebend zu brennen,  
Dies in Bescheidenheit,  
Um dich nicht zu verrennen?

Ich frage das mich.  
Ich frage das dich.  
Zur Antwort bereit,  
Unsere Seelen finden sich.

Bist du bereit,  
Ins Sein zu springen?  
Nimmst erkundend dir Zeit,  
Sollte Sprung nicht gelingen?

Bist du bereit  
Ins Sein zu tanzen,  
Herzraum öffnend weit  
Für Kontakte zum Ganzen?

Bist du bereit,  
Liebe zu spüren,  
Sein in Verbundenheit  
Zu allen Wesen zu führen?

Bist du bereit,  
Alles zu schauen:  
Freude wie auch Leid,  
Liebe, Elend und Grauen?

Ich frage das mich.  
Ich frage das dich.  
Zur Antwort bereit  
Unsere Seelen gründen sich.

Bist du bereit,  
Im Leben zu stehen,  
Spürend, wenn es so weit,  
Abschied nehmend zu gehen?

Bist du bereit,  
Dem Tod zu begegnen,  
Weit vor der Sterbenszeit  
Gelingendes Sein zu segnen?

Bist du bereit,  
Leben loszulassen,  
Um neue Gelegenheit  
Beim Schopfe zu fassen?

Bist du bereit,  
Im Nichts zu treiben,  
Bis es für dich an der Zeit,  
Dir neues Sein einzuverleiben?

Ich frage das mich.  
Ich frage das dich.  
Zur Antwort bereit  
Unsere Seelen verbinden sich.

## Leere

---

Leere ist leer, Fülle hingegen ist voll:  
Sprachlogik lässt uns das vermuten.  
Normalverstand das hinnehmen soll.  
Verwirrung ist ihm nicht zuzumuten.

Doch ist Leben so, wie es scheint?  
Schein hat uns schon oft getrogen.  
Dort, wo man nichts zu sehen meint.  
Wurde jetzt dunkle Materie gewogen.

Was leer scheint, kann gefüllt sein.  
Was voll scheint, ist nur verstopft.  
Lassen wir uns also auf Leben ein,  
Mit dem Herzen, nicht nur verkopft.

Worte wie volle Leere und leere Fülle  
Verweisen ins Reich der Paradoxie.  
Herz versteht sie in suchender Stille.  
Logikverhaftet versteht man sie nie.

Leben ist alltäglich erlebbare Fülle.  
Daseinsfüllhorn wird ausgeschüttet.  
Sein ist zugleich dahinter die Stille,  
Wenn uns die Seele zu sich bittet.

Leben ist allnächtlich erlebbare Leere.  
Zu sterben wird so in uns vorbereitet.  
Im Traum, wenn ich mich nicht wehre,  
Wird Geist zum Göttlichen geweitet.

Göttliches ist Leere und zugleich Fülle  
Da eins aus dem anderem entspringt.  
Göttliches ist laut zugleich und Stille,  
Das uns nur geeint zu hören gelingt.

Laut und voll war bisher mein Leben.  
Leer und still macht es mir eher Angst.  
Die Angst flüstert: Bleib nicht kleben,  
Sieh zu, dass du heim zu dir gelangst.

Öffne dein Herz für Stille und Leere,  
Tief atme hinab in den Herzensgrund.  
Erweise deinem Seelensein die Ehre,  
Jenseits von Action, wichtig und bunt.

Gegenstimmen, nicht zu überhören,  
Fordern dröhnend: Willst du leben,  
Lass dich durch Leere nicht verstören,  
Glücklich die, die nach Fülle streben.

Engende Botschaften, die sie senden:  
Gefahr droht, Zeit zu verschwenden.  
Mahnende Stimmen mich belehren:  
Musst dich gegen Leersein wehren.

Immer nur fordern, drohen, müssen.

Ich will von Zwang nichts mehr wissen  
Ich entscheide mich für leises Dürfen,  
Für sanfte Liebe in Lebensentwürfen.

Ich hoffe auf den Moment der Leere,  
Dass ich aus Leere mich neu gebäre.  
Mich fallen lassend ins Nichts hinein,  
Ende ich Suchen, fange an zu sein.

Leere bricht hervor bei Denkartzug,  
Ist weder Trance noch Selbstbetrug.  
Leere mag waches Zentrieren auf Stille,  
Mag Loslassen von Konzept und Wille.

„Ich bin“ ist Zustand, der weiterführt.  
Wesen wird dabei tief innen berührt.  
Vorstellungen haben mich betrogen,  
Vergleiche und Urteile mich belogen.

Für mich beginnt klärende Innenreise  
Befahre nicht mehr Gewohnheitsgleise.  
Ich beginne, meinen Verstand zu klären,  
Ihn für Erfahrung der Leere zu leeren.

Für mich beginnt ein geistiges Fasten:  
Will Ideen ausscheiden, die belasten.  
Leben anders gedacht werden kann.  
Beginnend bei null fange neu ich an.

Voll Liebe ich mich meiner erbarme,  
Nehme mich in die eigenen Arme.  
Nehme mich an wie eigenes Kind.  
In dem Moment mein Weg beginnt

Härte wird durch Zartheit ersetzt,  
Erfahrung geheilt, die bisher verletzt.  
Schweres wandelt sich in Leichtigkeit.  
Panzer schmilzt, atmend tief und weit.

Doch Kindheitsstimmen werden laut:  
Dir ist Haus, Kind, Hund anvertraut.  
Rühre die Hände, du musst räumen,  
Pflicht erfüllen, Lob nicht versäumen.

Geht es wirklich um aufgesetzte Werte,  
Um Kampf für Existenzrecht auf Erde?  
Oder zeige ich mich in Farbe und Ton?  
Ist Resonanz auf Kreativität mein Lohn?

Sich öffnen, Liebeschance zu erfassen,  
Was ich bin, aus mir leuchten zu lassen.  
Mut und Klarheit, dass zu sein ich wage,  
Unbegrenzt, jede Stunde und alle Tage.

An Körper und Gemüt viele Wunden  
Abenteuer gelebten Lebens bekunden.  
Leben ist reich, wenn mit Liebe gepaart,  
Seele erschrickt, wenn sie ausgespart.

Seelenlos bleibt Schrecken in der Welt.  
Alle Freude dabei zu Asche zerfällt.  
Getrennt von Elementen des Lebens  
Erscheint Entwicklung als vergebens.

Doch die Chance für Erfüllung besteht,  
Verwirklichen wir, worum es wirklich geht.  
Besinnung auf Urkräfte sollte geschehen,  
Soll diese Welt mit uns nicht untergehen.

Verbindung zu allem und allen geschafft.  
Die Erde gewürdigt mit Zeugungskraft.  
Auf Liebe zu allem von Mann und Frau  
Man Kindern tragende Zukunft erbau

Im Einklang mit Rhythmen der Natur,  
Kommen Urkräften wir auf die Spur.  
Ohne Einklang mit kosmischer Energie  
Finden wir zum wahren Wesen nie.

Von Liebe getragen auf sicherem Grund  
Kann ich mich wagen in Leere Schlund.  
Uranst vor dem Nichtsein ich überwinde.  
Freude stellt sich ein. Zur Ruhe ich finde.

Ruhe offenbart, wo Impulse sich regen,  
Die mich sacht-zart zur Seele bewegen.  
Im Seelenkontakt, bei mir angekommen,  
Macht Leere nicht mehr so beklommen,

Bin leer geborgen im großen Ganzen,  
Kann sorgenlos durchs Leben tanzen.  
Kann Liebe vergeben und empfangen.  
Muss nimmer streben, nimmer bangen.

Kann glücklich lachen, traurig weinen.  
Muss nimmer machen oder scheinen.  
Kann mich dem Augenblick hingeben.  
So kann glücken, erfüllend zu leben.

Kann Leben einladen, von Liebe singen,  
Im Wonnebad vor Freude zerspringen.  
Kann ruhig sterben. Göttliches wartet,  
Tod ist kein Verderben. Neues startet.

---

## Todesangst

---

Was ängstigt uns am Sterben?  
Was lässt uns Tod bejammern?  
Wieso nicht beizeiten verderben,  
Statt so am Leben zu klammern?

Täglich wir kleine Tode erleiden,  
Ohne vor Angst zu ersticken,  
Da wir in Schlaf uns begleiten,  
Uns in die Seelenwelt schicken.

Ist es erahnter Moderhauch  
Verwesender Leiblichkeit,  
Der Lungen und Herzen auch  
Einengt zur Lebenshalbzeit?

Hängen wir nicht allzu fest  
In leibhaftiger Trivialität,  
Wenn Körper, der verwest,  
Definiert unsere Identität?

Was schert es unsere Seele,  
Wenn sie, vom Leib getrennt,  
Nicht länger in der Mühle  
Unserer Alltäglichkeit rennt?

Wir können lebend verderben,  
Weit vor dem leiblichen Tod.  
Es ist wie inneres Sterben,  
Wenn unsere Seele verrot.

Es ist unser vorzeitiges Ende,  
Wenn wir in Routine verharren  
Und aus Angst vor der Wende  
In uns festklammernd erstarren.

Beharren und jeder Misston,  
Der uns auf Erden erschrickt,  
Ist Zeichen für Transformation,  
Die unserer Seele nicht glückt.

Wer Wandlungsängste meidet,  
Taucht ein ins Leben nur halb.  
Wer sich zu träumen entscheidet,  
Begegnet bisweilen dem Alp.

Leben scheint schwer zu leben,  
Gerät uns zu schändlich Verdruss,  
Ist Tod nicht als Memo zugegen,  
In den letztlich doch jeder muss.

Stelle äußere Aktivitäten ein.  
Lasse die Sachenwelt in Ruh.  
Steige diesmal in dich hinein.  
Gehe auf die Lebensangst zu.

Wenn wir uns einschwätzen  
Nicht für das Leben zu reichen,  
Müssen wir ständig uns hetzen,  
Furchtsam Tod umschleichen.

Sein nicht erlauben macht bang.  
Glaubst du, dass du nicht langst,  
Macht dich dies Selbsturteil krank  
Und in dir wächst Todesangst.

Gewiss ist, Tod kommt sowieso,  
Keiner wird jemals ihm fliehen.  
Wir lebten bejahend und froh,  
Wenn wir Versagen verziehen.

Kein Mensch ist je vollkommen.  
Des könnte man sich schämen.  
Doch wer sich angenommen,  
Kann auch den Tod annehmen.

Spüre in dir die große Liebe,  
Die uns durchs Dasein trägt.  
Liebst du, wird Leben nicht trübe,  
Bleibt ständig lebendig bewegt.

### **Schluss – aus – vorbei?**

---

Letztendlich kommt bitte sehr  
Häufig zu unserem Verdruss  
Gar kein neuer Anfang mehr,  
Nur noch endgültiger Schluss.

Ist dieser endgültige Schluss  
Eigentlich wirklich schlimm?  
Sühne wäre nicht mehr Muss  
Und nicht Fegefeuer-Klimbim.

Stehen wir nicht unter Zwang,  
Hier abermals neu anzufangen,  
Muss keiner mehr lebenslang,  
Um sein Lebens-Ende bangen.

Was jedoch macht dich sicher,  
Das dies endgültig geschieht?  
Hörst du denn schon Gekicher  
In deinem Begräbnislied?

Fürchtest du ein Ende der Welt  
Mit Jesu jüngstem Gericht?  
Wer hat denn die Bibel erstellt?  
Machthabern glaube ich nicht.

Oder schmorst du in der Hölle?  
Vorsicht, es ist recht warm da.  
Oder tritt etwa an dessen Stelle  
Strafe durch schlechtes Karma?

Stelle ich mir mein Ende vor,  
Erscheint es ohne Schrecken.  
Will auch vor dem Himmelstor  
Mich nicht mehr verstecken.

Ich gleite auf Sonnenstrahlen  
Wieder heimwärts zum Licht,  
Denn Folter und Seelenqualen  
Kennt strahlende Liebe nicht.

Leben ist unendlich wertvoll  
Und unser Tod ist nicht trübe,  
Solange wir frei sind von Groll,  
Solange wir voll sind mit Liebe.

Tod wie Sterben muss ich nicht  
Vor mir oder dir verklären.  
Ich ziehe nicht vor Gericht.  
Kann mich dem nicht erwehren.

Tod wie Sterben: Teil vom Leben.  
Sie sind nicht düster, gemein.  
Ihnen Platz im Leben gegeben,  
Wird Sein leicht, angstfrei sein.

Sterben ist leibliche Alltäglichkeit.  
Täglich sterben Millionen Zellen.  
Platz wird für neue Möglichkeit.  
Mit der wir uns Zukunft stellen.

Täglich stirbt Vergangenheit  
Im trüben Erinnerungssumpf.  
Vergessen zugleich uns befreit.  
Gewesenheitskerker macht dumpf.

Da wir Reden über Tod vermeiden,  
Über die Restangst vor Sterben,  
Vermeiden wir Lebensfreuden,  
Da Verdrängen sie verderben.

Ich will Sterben nicht verdrängen,  
Doch dir, Tod, auch nicht hofieren,  
Mich nicht in Überlebenszwängen  
Noch in Sterbevermeidung verlieren.

Tod wird uns als Gnade gegeben.  
Lebentod: eins im ständigen Tanz.  
Untrennbar sind Tod und Leben.  
Kommend-gehend sind wir ganz.

Solange ich bin, will ich leben,  
Dankbar für jeden Augenblick,  
Nehme an, was mir gegeben,  
Jetzt, nicht voraus noch zurück.



## Nachrufe und Grab-Inschriften – politisch total inkorrekt

---

*Dieses Gedicht fiel mir Ende 2012 ein angesichts einer ARD-Themenwoche zu Tod und Sterben.*

Wenn einem die guten Freunde sterben,  
kann das den ganzen Tag verderben.  
Ganz friedlich ist sie dahingeschieden.  
Zeit Lebens hat sie zu leben vermieden.  
Er ist nun endgültig von uns gegangen,  
wusste mit sich nichts recht anzufangen.  
Überraschend wollte er von uns gehen,  
sich Radieschen von unten zu besehen.

Sie beschloss, Leben nicht zu genießen,  
Lebensbuch verdrießlich abzuschließen.  
Er ist nach langer Krankheit verstorben,  
hat lange genug unser Leben verdorben.  
Sie siechte lange, schied endlich dahin,  
fand im Leben für sich nie rechten Sinn.  
Er war uns ein guter Vater und Freund.  
Zu guter Letzt ist er mit Mutter vereint.

Am Ende vom Sterben steht der Tod,  
uns erlösend aus Angst und Lebensnot.  
Ihr Leben war durchweg beschissen.  
Vor Gram hat sie ins Gras gebissen.  
Er verbreitete im Leben wenig Freude.  
Ob er zumindest sein Sterben bereute?  
Sie glaubte an Leben nach dem Tod,  
litt zum Schluss an akuter Atemnot.

Er wollte gern weiter die Sterne sehen,  
wollte deshalb nicht allzu gerne gehen.  
Eben stöhnte er noch: Es ist vollbracht.  
Da war Licht aus und schwarze Nacht.  
Nicht sie hatte viel Nutzen vom Sterben.  
Den Nutzen hatten vor allem die Erben.  
Am Ende seines trübsinnigen Geschicks  
Ging es über den Jordan oder den Styx.

Durch die Tatsache, dass sie gestorben,  
wurde das Sein ihr gründlich verdorben.  
Wie gut, dass er dem Tod sich fügte,  
nachdem sein Lebensmut versiegte.  
Beim Sterben wird es die höchste Zeit,  
dass man erkennt die Vergänglichkeit.  
Tod und Sterben sind kaum zu trennen,  
obwohl wir lebendig auch sterben können.

Er wollte grad noch seine Löffel abgeben.  
Doch vorher schon endete sein Leben.  
Stirbt man, ist es schon reichlich spät,  
zu fragen, wie Sein wohl weiter geht.  
Er war ekelhaft, ein widerlicher Geselle.  
Hoffentlich gibt es real für ihn eine Hölle.  
Tod beendet Not. Ende gut, alles gut.  
Solch Sprüche machen zu sterben Mut.

Frühzeitig zu sterben ist lebensklug.  
Dann ist noch länger der Trauerzug.  
Bei Katastrophen dem Sensenmann  
Motormäher man schenken kann.  
Auf dass zur Seelenwanderung bereit,  
hat er sich von sterblicher Hülle befreit.  
Die zehnte Wiedergeburt war das schon.  
Irgendwann ist Schluss mit Inkarnation.

---

<sup>i</sup> *Als vehementer Verfechter einer experimentellen Lebensführung setze ich mich mit der Dialektik oder dem Paradox von Schicksal und Selbstbestimmung auf meine Weise auseinander. 2007 entstand dieses Gedicht.*

<sup>ii</sup> *Viele der folgenden Ideen zu diesem Gedichtzyklus von 2011 stammen von Ashley Montagu, einem Human-Biologen, der sich in seinem Buch „Zum Kind reifen“ (1981 unter dem Titel: Growing young, also vor mehr als vierzig Jahren geschrieben) mit der Bedeutung einer Beibehaltung und Entfaltung positiver kindlicher Verhaltensmerkmale für die Entwicklung des Menschen beschäftigt hat.*