

Helmut von Bialy

Menschheit als Sozialkonstruktion



Ein Versepos zur politischen
Bedingtheit
menschlichen
Denkens und Handelns

Helmut von Bialy

Menschheit als Sozialkonstruktion

**Zerstörung der Erdökologie,
Pandemien und Kriege
als Krisen
der Demokratisierung,
des Zusammenlebens und
der Persönlichkeitsentwicklung**

Ein Versepos zur
politischen Bedingtheit
menschlichen
Denkens und Handelns

Berlin 2021

Titelbild: Karin Gailing

**Informationen zum Autor,
Gedichte und Sachtexte zur
Partnerschafts- und
Gemeinschaftsentwicklung
sowie zur Entwicklungsbegleitung,
und Kontaktdaten unter
www.wie-weiter.de**

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

Themen

Vorwort: Sich den Krisen in der Welt stellen-----	11
Wie Zukunft gestalten?-----	12
Zur Mitmenschlichkeit aufbrechen-----	13
Bewusstsein öffnen-----	14
Real Mensch sein-----	15
Wesensmerkmale des Menschen-----	16
Zu gemeinsamer Welterkundung finden-----	19
Worte für Erleben suchen-----	22
Wieso Lehrgedichte zur Erlebensklärung?-----	23
Teil 1: Was machen Krisen in und mit uns?-----	27
Demokratisierungskrise-----	28
Persönlichkeitsentwicklungskrise-----	30
Klimakatastrophe-----	32
Klimatatsachen-----	33
Tiere essen-----	34
Erste Auswege-----	36
Coronapandemie als Existenz- und Staatskrise-----	37
Zu viel oder zu wenig Angst-----	39
Magische Angstabwehr-----	41
Umgang mit Corona spaltet die Gesellschaft-----	43
Verschwörung oder nicht?-----	44
Berechtigte Kritik oder Verschwörungsfantasie?-----	45
Politik, Kompetenz und Privilegien-----	46
Transparent entscheiden-----	48
Kritik an Massensensationsmedien-----	50
Psychotraumata und Gesellschaft-----	51
Zweck und Funktion der Psyche-----	52
Verletzte Psyche-----	53
Psychotraumata-----	57
Intersubjektive Verdrängungs- oder Heilungsprozesse-----	57
Sein Opfersein erfüllen-----	58
Überlebensanteile erkennen-----	60
Opferhaltungen als Elendsfixierungen-----	61
Täterhaltungen als Elendsfixierungen-----	63
Symptome traumatisierter Gesellschaften-----	64
Hintergründe traumatisierter Gesellschaft-----	66
Sackgassen psychosozialer Befreiung-----	70
Auswege aus Traumatisierung-----	72
Gemeinschaft und psychosoziale Störungen-----	74
Kritik und Warnsignale-----	74
Gestörte und störende Verstörte-----	75
Was bedeutet Verstörtsein für mich?-----	76
Umgang mit Störungen im Leben-----	78
Störungen klassifizieren oder nicht?-----	79
Störungen klassifizieren – ja bitte-----	81
Störungen klassifizieren – nein danke-----	83
Für eine dialogische Theragnostik-----	84
Störungen analysieren und transformieren-----	85
Wie sich entstören?-----	89

Tendenz zu Verschwörungsvermutungen -----	91
Paranoide Persönlichkeitsstörung-----	91
Erlebensweise im paranoiden Zustand -----	92
Entstehungshintergründe für paranoide Tendenzen-----	94
Ausweg aus Verfolgungsangst durch vitale Aggression-----	95
Schizophrenie als Flucht aus unerträglicher Realität-----	96
Paranoid-halluzinatorische Form der Schizophrenie -----	98
Verschwörungsmythos und Wahn-----	99
Spielarten des Wahns -----	100
Verschwörungsmychen und Wahn -----	103
Ekelerregender Antisemitismus-----	105
Narzissmus und Dissozialität im Kapitalismus -----	107
Narzissmus und Gesellschaft -----	107
Eiersucht-----	109
Narzisstische Persönlichkeitsstörung-----	110
Größenselbst und Tätervariante -----	111
Grandiosität kompensiert Liebesmangel-----	111
Misslingende Kompensation durch Leistung -----	112
Einfühlungs- und Kontaktunfähigkeit -----	113
Selbstkritikmangel und Schattenverdrängung-----	115
Narzisstische Opfer-Täter-Verwirrung-----	115
Größenklein als Opfervariante des Narzissmus -----	116
Minderwertigkeit und Selbstunsicherheit -----	117
Größenklein und Vorteile der Opferposition -----	118
Zuwendung durch Schwäche und Fehlverhalten-----	119
Projektive Zuschreibungen und Selbstabwertungen-----	120
Entstehungshintergrund für Narzissmus und Co -----	121
Fürsorge statt Liebe-----	122
Vermeidung von Echkontakt -----	123
Entfremdung von Bedürfnissen und Gefühlen -----	124
Dissoziale Persönlichkeitsstörung-----	125
Eine Innenansicht der Dissozialität-----	126
Dissozialität als Verantwortungslosigkeit-----	128
Entstehungshintergründe für Dissozialität-----	130
Dissozialität und Gesellschaftsordnung-----	130
Tendenz zur Regierungsloyalität und Kritiklosigkeit-----	132
Überängstlichkeit -----	134
Entstehungshintergründe für Ängste -----	137
Sozialphobie -----	138
Zwangsstörung als Angstvariante -----	139
Angst akzeptieren und integrieren als Ausweg -----	140
Angst und Widerstände entkultivieren-----	140
Furcht vor Außenseitereinsamkeit abbauen -----	142
Furcht vor Entscheidungsfreiheit abbauen-----	142
Entscheidungsfreiheit erwerben -----	144
Innenansicht einer zwanghaften Persönlichkeit-----	147
Schizoide Persönlichkeitsstörung -----	150
Normopathie – Leiden an der Normalität -----	150
Realität und Gesundheit -----	151
Quellen des Selbsthasses erkennen -----	152
Verantwortungsloses Opfersein-----	155
Abgespaltenes integrieren-----	156
Teil 2: Menschheit als Sozialkonstruktion -----	161
Archie – Gewaltherrschaft-----	163
Menschen beherrschen Menschen -----	163
Selbstbeherrschung-----	165
Sich aus Gewalterfahrung befreien -----	165
Formen der Gewalt verstehen-----	167

Einmal gerechtfertigte körperliche Gewalt-----	168
Zurückgedrängte körperliche Gewalt-----	169
Sprach- und Beziehungsgewalt-----	170
Sprachgewalt-----	172
Beziehungsgewalt-----	172
Heimliche und unheimliche strukturelle Gewalt-----	174
Politik- und Entscheidungsstrukturen-----	174
Wirtschafts- und Machtstrukturen-----	175
Zeit- und Leistungsstrukturen-----	177
Arbeits- und Sozialstrukturen-----	178
Sich von Gewalt verabschieden-----	179
Gewalt- und Herrschaftsfreiheit anstreben-----	182
Mensch als lebendes System-----	183
Menschen sind keine Maschinen-----	184
Ganzheitliches Menschenbild-----	185
Vernetztes Denken und Handeln-----	187
Intersubjektiv konstruierte Realität-----	188
Verbilderung des Seins-----	190
Mensch und Mitwelt-----	191
Mensch-Mitwelt-Integrität-----	194
In dynamischen Systemen denken-----	194
Lebende Systeme sind autonom-----	196
Anarchie – Befreiung aus Herrschaft-----	197
Hierarchien überwinden-----	199
Aus Scheitern des Realsozialismus lernen-----	200
Anarchie und Demokratisierung-----	202
Demokratie beginnt in uns selbst-----	203
Brauchst du noch?-----	204
Teil 3: Zusammenleben in der Zukunft-----	207
Philosophische Visionen und Utopien-----	209
Humanismus-----	209
Aufklärung-----	211
Vision einer gesunden Psyche-----	212
Wendepunkte im Gesellschaftsleben-----	215
Ernährungswende-----	217
Verkehrswende-----	219
Wohnwende-----	220
Wirtschafts- und Konsumwende-----	221
Bildungswende-----	223
Zusammenleben der Menschheit neu ordnen-----	226
Module des Zusammenlebens: Nachbarschaften und Dörfer-----	228
Module des Zusammenlebens: Quartiere und Kleinstädte-----	230
Module des Zusammenlebens: Große Städte und Regionen-----	232
Module des Zusammenlebens: Territorien-----	233
Gesamtmodul des Zusammenlebens: Planetare Gemeinschaft-----	234
Fazit-----	235
Solidarisch in Gemeinschaften zusammenleben-----	236
Individualität und Solidarität-----	238
Gesellschaft braucht Gemeinschaften-----	239
Gemeinschaftlichkeit anstreben-----	240
Gemeinschaftsfähig werden-----	241
Solidarisch kooperieren-----	246
Kooperationsbereitschaft fördern-----	249
Lernen, in Gruppen zu lernen-----	252
Versingelung oder Integration-----	253
Traum vom Zusammenleben teilen-----	253

Mitentscheiden und mitgestalten -----	256
Freie Gemeinschaften -----	257
Sich und andere wertschätzen -----	258
Destruktives Handeln unterlassen -----	260
Wir entscheiden! Entscheiden wir? -----	266
Zukunftsfähig werden -----	267
Rahmenbedingungen beeinflussen -----	270
Gemeinschaftswerte klären und leben -----	271
Transnarzisstische Gesellschaft -----	273
Gleichberechtigung und Konsens anstreben -----	274
Entscheidungsprozesse demokratisieren -----	275
Gemeinschaftlich selbst bestimmen -----	276
Vernetzt von Gemeinschaftsprojekten lernen -----	278
Krisen in der Welt beachten -----	278
Freundschaft und Neufreude -----	280
Unsere Leibnatur anerkennen -----	281
Erdnatur heilen -----	283
Mitgefühl in Gemeinschaft erwerben -----	285
Lokal handeln und global denkfühlen -----	285
So geht es nicht weiter -----	286
Was wir brauchen -----	287
Mit der Natur fühlen -----	288
Psychosoziale Konflikte konstruktiv bewältigen -----	290
Konfliktvermeidung erkennen -----	290
Konfliktsensibilität entwickeln -----	291
Konflikte klären und lösen -----	291
Existenzielle Konflikte anerkennen -----	294
Aus Konflikten lernen -----	295
Krisen und Konflikten vorbeugen -----	298
Konflikte entdramatisieren -----	300
Konflikte fair bewältigen -----	301
Eine konstruktive Streitkultur fördern -----	302
Intergeneratives Zusammenleben ermöglichen -----	304
Generationen- oder Bedürfniskonflikte -----	305
Intermezzo: Verkehrsteilnehmende -----	307
Transfer auf Zusammenleben -----	308
Konfliktperspektive mancher Eltern -----	309
Intermezzo: erziehen oder sich beziehen -----	309
Konfliktperspektive mancher Kinder -----	310
Konfliktperspektive mancher Alten -----	311
Intermezzo: Vitalität -----	312
Transformation durch Wertentscheidungen -----	313
Alte und Junge verbinden -----	315
Anmerkungen zu Gedankenleihen -----	317

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

Viel freudige Erkenntnis dabei.

Vorwort:

Sich den Krisen in der Welt stellen

Die Welt wird zunehmend kapitalglobalisiert,
Also meist ausgebeutet und gleichgeschaltet,
Menschliches nur zufällig am Rande passiert.
Habsucht Herrschender hauptsächlich waltet.

Rohstoffe der Erde werden brutal geplündert,
Arbeit wird dahin verteilt, wo die Löhne gering.
Leben ist oft nicht mal einen Pfifferling wert,
Wenn Mensch nicht viel mehr ist als ein Ding.

Wer hinreichend Produktiveigentum mitbesitzt,
In der Wirtschaft auf die richtigen Pferde setzt,
Wird oft weltweit gefördert, hofiert und gestützt.
Alle Übrigen werden geschunden und verletzt.

Mittelschichten schrumpfen weltweit zusammen.
Deren Existenz wird nach und nach eher prekär.
Auch wenn hie und da Hoffnungen aufflammen,
Verarmt die Mehrheit von uns mehr und mehr.

Zäh hält sich bei vielen eine Karriereillusion,
Während die Löhne fallen, die Preise steigen.
Individuelles Heil sucht man weiterhin schon,
Macht sich abweichende Fakten nicht zu Eigen.

Trügerische Hoffnung meint, Reales verdrängen,
In Scheinwelt aus Heilsversprechen abtauchen,
Mäntelchen in den Wind der Werbung hängen,
Um Welt zu erschaffen, die wir nicht brauchen.

Mitwelt wird nicht mehr gepflegt, nur vernutzt,
Konsum statt Kontakt, Verbrauch statt Verzicht.
Wertvolles wird auf Geldwertes zurechtgestutzt.
Was nicht Mehrwert erbringt, lohnt sich nicht.

Unter diesen Bedingungen, moralisch miesen,
Wo nicht zu sein, hingegen zu haben nur zählt,
Kommt es zu Innenwelt- und zu Mitweltkrisen.
Was wir heute erleiden, wurde gestern gewählt.

Es heißt, sich den Krisen zu stellen in der Welt,
Nicht länger die Augen davor zu verschließen.
Selbstkritisch sehend als selbst hineingestellt,
Wir uns den Krisen zu erwehren beschließen.

Elendiges globalisierter Wirklichkeit wir erfassen.
Nicht in Heilweltüberbleibselidyllen wir entfliehen,
Von Komplexität wir uns nicht abschrecken lassen.
Was irgendwo gelungen ist, wir hier einbeziehen.

Überall gibt es Versuche, das Elend zu wandeln,
Uns wieder aufeinander und Natur zu beziehen,
Verantwortung zu übernehmen für unser Handeln,
Nicht länger mehr in Illusionswelten zu fliehen.

Nur was erkannt wird, das ist zu transformieren.
Bewusster Wandel bedarf Erkenntnis der Realität.
Solange in illusionärem Traum wir uns verlieren,
Tiefe Ratlosigkeit samt gehörigem Frust entsteht.

Was kann man tun, um Krisenhaftem zu trotzen?
Wirksame Lösungen wir erdenken und probieren,
Nicht nur am Stammtisch über andere motzen.
Ein auf Lösungen bezogenes Leben wir führen.

Wie Zukunft gestalten?

*Wie sollte konkret die Zukunft gestaltet sein,
In der Menschenwürde nicht nur Phrase ist?
Für welche Utopie setzen wir uns hier ein?
Wie werden wir sozial eher lebendig als trist?*

*Wie überwinden wir, was verzweifelt macht,
Von wahrhaft nährenden Wurzeln uns trennt,
Dass, verharrend in trauriger Erlebensnacht,
Seele das Lebenslicht nicht mehr erkennt?*

*Was trennt uns von uns, was von der Welt?
Wieso sind du und ich so selten uns eins?
Wieso sich noch politische Ordnung erhält,
Die von Krisengeschehen bisher löste keins?*

*Wieso setzt man noch auf Markt und Kapital,
Obwohl sich stark soziale Ungleichheit mehrt?
Wieso werden sogar von Armen Mal um Mal
Kapitalvertretungen noch gewählt und verehrt?*

*Wieso noch Götzenkult ums Privateigentum,
Obwohl nur äußerst wenige darüber verfügen?
Wieso Warenverringering auf Massenkonsum?
Wie kann sowas Menschenmehrheit genügen?*

*Wieso nicht überall Aufstand und wahrer Wandel,
Warum nur immer mehr vom Elend, vom Alten?
Wieso statt Liebe nur Macht, Geld und Handel?
Weshalb kein grundsätzliches Weltneugestalten?*

*Wieso nehmen so wenige Personen auf Erden
Wirksames Werkzeug zum Wandel in ihre Hand?
Wieso lässt man andere sein Leben gefährden?
Wieso wird die Profitgier nicht endlich verbannt?*

*Wieso ziehen viele Männer noch in den Krieg,
Beuten dabei andere, sich und die Mitwelt aus?
Wieso feiern es so viele von uns noch als Sieg,
Was in Realität auf Weltuntergang läuft hinaus?*

*Wieso wird ständig Realerkenntnis verdrängt,
Dass wir zusammen nur diese Erde besitzen?
Wieso will Person, der an den Kindern hängt,
Mitwelt nicht klar vor Zerstörungen schützen?*

*Wieso herrscht Passivität bis zur Resignation?
Warum kaum Einsatz für eine aktive Demokratie?
Wieso erscheint wirklicher Wandel als Illusion?
Weshalb siegte Menschlichkeit bisher fast nie?*

*Wieso weiterhin rauchen, wenn Kinder man will,
Weiß man doch, dass man im Leib sie schädigt?
Wieso so viel saufen mit Streiten und Arbeitsdrill,
Statt Ruhe zu geben, was unser Kind benötigt?*

In Mitwelt Krieg und zugleich Terror im Bauch,
Gier, Armut, Reichtum, Willkür, Sozialhierarchien.
Ein Mensch, den stets in sein Unglück ich tauch',
Wird kaum auf Erfahrung von Glück sich bezieh'n.

*Können wir endlich redlich und sorgsam werden
Mit künftigen Kindern, schon bevor sie gezeugt,
Embryos nicht mehr uns vergiftend gefährden?
Wird endlich ernsthaft diesen Krisen vorgebeugt?*

Zur Mitmenschlichkeit aufbrechen

Beziehungen zwischen Eltern sind oft zerrüttet.
Zu viele Kinder werden immer noch traumatisiert.
Drogen werden sich massenhaft reingeschüttet.
Leistungsschwache werden zumeist terrorisiert.

Vielen fällt schwer, verbindlich bezogen zu sein,
Sich verlässlich zu verbinden, sozial einzulassen,
Sich selbst selbstkritisch noch gewogen zu sein,
Eine Verbindung in Freiheit nicht zu verpassen.

Schwer fällt es vielen, eine echte Lebensqualität
Jenseits dieser Konsumwarenwelt aufzubauen,
So dass lebenswerter Gegenentwurf entsteht,
Wo auf Sinn, Solidarität und Kontakt wir schauen.

Mitmenschlichkeit bleibt meist auf der Strecke.
Wenig geschieht in lebendiger Wechselseitigkeit.
Versingelt mein Bindungssehnen ich wegstecke,
Bin kaum noch zu träumen und hoffen bereit.

Ökodörfer wie auch Wohngenossenschaften,
Graswurzelbewegung und Transition-Town:
Nur wenige sich zu solch Initiativen aufrafften,
Meist müdem Vater Staat sie weiter vertrau'n.

Freiheit und Gleichheit und Freundschaftlichkeit,
Als gute Nachbarn wie auch regional bis global,
Wobei ihr der ganzen Menschheit gewogen seid
Samt der Naturmitwelt. Wäre das nicht ideal?

*Wieso ist denn Idealismus derart verschrien?
Wer hat daran Interesse, ihn so zu verschrei'n?
Gibt es denn nie wieder für uns soziale Utopien?
Wieso fallen uns Lebensalternativen nicht ein?*

Wer uns Situationsalternativlosigkeit suggeriert
Will damit nur seine Herrschaftsmacht erhalten.
Eine Gesellschaft, die Aktionsfantasie verliert,
Ist doch viel leichter zu lenken und zu verwalten.

Zwangskorsett war lebensfeindlicher Faschismus.
Entmündigend ist parlamentarische Demokratie.
Ernüchternd war realer Staatsgewaltsozialismus.
Unser utopisches Denken ging dabei in die Knie.

Partizipative Bürgerdemokratie endet bis heute
In Schulen, in Unternehmen und Wahllokalen.
Wähler werden mehr und mehr Marketingbeute.
Die Wahlkriterien verbleiben meist im Banalen.

Halsketten, Hängebacken und Stinkefinger,
Kostüm und Krawatte, Benehmen und Frisur:
Niemand weiß, worum es inhaltlich ging, mehr,
Total verdummt in Medienberieselungskultur.

*Haben wir das Menschsein schon ausgereizt?
Ist mehr an Menschlichkeit nicht mehr drin?
Wird unser Erdball aus Profitsucht verheizt?
Wächst in uns niemals ein Menschheitssinn?*

*Können die Teufelskreise wir durchbrechen
Von dem intergenerativem Nachfolgezwang,
Indem wir uns nicht mehr an Kindern rächen,
Weil Vorfahren einstmals machten uns bang?*

Bewusstsein öffnen

*Bin ich in meinem Leben noch lernbereit,
Oder bin ich in meinen Haltungen erstarrt?
Wird mit der Zeit mein Bewusstsein weit,
Oder verengt es sich, wird rigide und hart?*

Sichverhärten hat viel mit Ängsten zu tun,
Mit der Angst vor Leben und vor Sterben.
Verängstigt wir in unserer Mitte nicht ruh'n.
Aktionismus jedoch führt oft ins Verderben.

Aktionismus lässt meist reaktiv uns handeln.
Herz, Hand und Verstand sind unkoordiniert.
Auf Pfad der Angstvermeidung wir wandeln.
Kaum heilendes Neues im Leben passiert.

Doch aus der Mitte erwächst uns eine Kraft,
Einfühlsam und abwägend uns begleitend,
Die nicht wieder nur neues Elend erschafft,
Erneut uns Ängste und Sorgen bereitend.

Es geht darum, Krisengefahr zu überwinden.
Dazu muss Neues ins Bewusstsein hinein.
Lösungen lassen sich im Alten kaum finden.
Mehr vom selben wird selten Lösung sein.

Die Corona-Pandemie samt Klimagefahren
Wecken Ängste auf vor Krankheit und Tod.
*Wie können wir unsere Gesundheit wahren?
Wie verhindern wir künftiger Menschen Not?*

Wir möchten keine Schuld auf uns laden.
An Schuld samt Scham trägt man schwer.
Wir wollen unseren Enkeln nicht schaden,
Doch viel, was wir tun, schadet noch sehr.

Corona-Lockdown zerstört Wohlergehen,
Viele Beruf und auch Einkommen verlieren,
Können Freunde nicht umarmen und sehen,
Müssen sozial isoliert in Einsamkeit frieren.

Staatliche Kontrolle ist einerseits schützend,
Andererseits trägt sie bei zur Entmündigung.
Die einen erleben den Staat ihnen nützend,
Für andere ein Grund zur Staatskündigung.

Krisengeschehen ängstigt die einen zu sehr,
So dass hinter Obrigkeit sie sich verstecken.
Die anderen beachten Gefahren nicht mehr.
Was man nicht sieht, ist nicht zu entdecken.

*Wie besser mit Angst und Krisen umgehen?
Angstfreiheit ist sinnloses Entwicklungsziel,
Ziel ist, den Grund der Angst zu verstehen:
Ist hier Gegenwart oder Kindheit im Spiel?*

*War es mein Vater oder ist es Vater Staat?
War es die Mutter oder ist es Mutter Natur?
Auf wen reagiere ich mit Gedanken und Tat?
Bleibe ich flexibel? Werde starr ich und stur?*

Wer Angst verdrängt, verleugnet Gefahren,
Kann Krisen nicht in Chancen verwandeln,
Nur in steter Abwehr sein Leben bewahren,
Nicht kooperativ noch kreativ mit uns handeln.

Weder überängstlich und unterwürfig sein,
Noch die Angst ignorieren und rebellieren.
Auf Realität des Menschen lässt man sich,
Um ein sozialkonstruktives Leben zu führen.

Real Mensch sein

Real Mensch zu sein, meint, wir stehen zwischen
Innerer Freiheit hier und Verbundenheit dort.
Konflikte im Dasein sind nicht zu verwischen.
Was man nicht wissen will, ist damit nicht fort.

Real Mensch zu sein, meint, wir sind bezogen.
Ein Individuum zu sein ist nur eine Illusion.
*Wäre ich nicht gewollt, mir keiner gewogen,
Wäre ein lebenswertes Leben das schon?*

Wir atmen die Luft, von Pflanzen produziert,
Trinken das Wasser aus Seen und Flüssen
Essen von dem, was die Natur uns gebiert,
Ohne an die Natur dafür zahlen zu müssen.

Wir sind in Müttern durch Kontakt entstanden,
Bleiben lebend an viele Menschen gebunden.
Kommt Liebe zu uns und anderen abhanden,
Können psychosozial wir niemals gesunden.

Real Mensch zu sein, meint, sich zu verstehen
Als ein weiteres Glied in urlanger Ahnenkette,
Auf Freiheiten wie Abhängigkeiten zu sehen.
Alles ist, wie es ist, nicht, wie man es hätte.

Real Mensch zu sein, meint, sich zu begreifen
Als sowohl geistig als auch zugleich materiell.
Wir können nur hin zur Menschlichkeit reifen,
Wandeln wir uns gemeinsam wie individuell.

Real Mensch zu sein, meint, wir können denken,
Können selbstkritisch unser Sein reflektieren,
Können nach Innen die Achtsamkeit lenken,
Müssen Selbstkontakt nicht länger verlieren.

In uns angekommen, können wir uns fragen:
Sage zur Mitwelt und meinem Leben ich ja?
Mag ich etwas Neues im Dasein noch wagen?
Bin ich zu mir freundlich und bin ich mir nah?

Hoffentlich gelingt uns, Bejahung zu bejahen.
Wenn nicht, frage ich: *Wie hindere ich mich?*
Was ist das, was im Dasein geschah, wenn
Die Lebensfreude ließ uns derartig im Stich?

Dann gilt es, sich nachträglich anzunehmen.
Von nun an voll einsatzbereit für das Leben
Muss Vergangenes nicht länger uns lähmen.
Was andere nicht gaben, kann ich mir geben.

Real Mensch zu sein, ist eine Lebensaufgabe.
Lebenslang bin ich achtsam und auf der Hut.
Weil vorerst nur dieses eine Leben ich habe,
Frage ich mich täglich: Was tut uns hier gut?

Wesensmerkmale des Menschen

Wir Menschen sind **gesellschaftliche Wesen**,
Stets voneinander, selten miteinander lebend,
Die seelisch eher gesund bleiben oder genesen,
Balance von Freisein und Bindung anstrebend.

Zu viel Autonomie isoliert und macht einsam,
Zu wenig davon macht uns abhängig und klein.
Wer balanciert ist, der weiß, was gemeinsam
Zu tun ist und was erledigt man besser allein.

Zu viel der Wechselseitigkeit macht initiativlos.
Wir brauchen die, die allein vorwärtsschreiten,
Deren Mut, Klugheit und Herz besonders groß,
Und anderen voranschreitend Wege bereiten.

Doch zu wenig Wechselseitigkeit macht arrogant.
Man muss vorangehend zugleich andere fragen.
Gesellschaft man deshalb gemeinsam erfand,
Dass Einzelperson muss sich weniger plagen.

Ursprünglichen Gesellschaftssinn wollen wir
In Gemeinschaft zu neuem Leben erwecken.
Frei und zugleich herzlich bezogen, wir dafür
Unsere kollektive Kreativität wiederentdecken.

*Was ist dein, was ist mein konstruktiver Kern?
Wie respektieren wir Würde und Besonderheit?
Was schätze ich an dir, mache ich mit dir gern?
Wozu nehmen wir uns besser gemeinsam Zeit?*

Wir Menschen sind zudem **Beziehungswesen**.
Zwischenmenschlichkeit ist unser Lebenselixier.
Ohne Beziehung, ja Liebe wäre keiner gewesen.
Andere Menschen bewirkten, dass wir heute hier.

Tiefe Erfahrung von Zufriedenheit und Glück,
Mit anderen im unverstellten Kontakt zu sein.
Keiner dominiert andere oder zieht sich zurück.
Dialoge von Gleichberechtigten stellen sich ein.

Wir feiern Gemeinsamkeit und Unterschiede.
Einzigartigkeit, Verschiedenheit ist keine Last.
Offen für Fremdes, nicht konform und rigide,
Wird Vielfalt respektiert, als Reichtum erfasst.

Unterschiedlichkeit in den Lebensentwürfen,
Wurzeln in anderen, uns fremden Kulturen,
Kompetenzen, Talente besonders sein dürfen.
Schatten hinterlassen Persönlichkeitsspuren.

Nicht leicht ist, anderer Macken und Schatten
Zu würdigen und konstruktiv einzubeziehen.
Besonders, wenn wir einen Anteil daran hatten,
Möchten andere wir meiden, ihnen entfliehen.

Eine Gemeinschaft wird kraftvoll und lebendig,
Wird Besonderheit jeder Person respektiert.
Respekt untereinander wird leicht, wenn sich
Niemand als jemand Besonderes inszeniert.

Ein Grundbedürfnis von uns Menschen ist,
Teilhabend am sinnvollen Ganzen zu sein.
Wer Sinn und Zusammenhalt nicht vermisst,
Lässt sich gern auf den Dienst am Ganzen ein.

Wer Verbundenheit erlebt, nimmt Anteil daran,
Fundament für Verbundenheit zu verbreitern,
Schaut, wo er verantwortlich mitgestalten kann,
Trägt und erträgt auch vorläufiges Scheitern.

Wer Verbundenheit erlebt, wird konfliktbereit,
Will nicht falsche Harmonie als Kontaktersatz,
Nimmt für faire Konfliktbewältigung sich Zeit.
Bewältigt mehr sie den Gemeinschaftsschatz.

Beziehungsfähig werden als steter Lernprozess,
In dem wir uns aktiv und feinfühlig unterstützen,
Ohne Schuldzuschreibung und Fehlerstress.
Gemeinschaftsziel ist es, sich konkret zu nützen.

Spürt man, man ist nicht allein auf sich gestellt,
Man wird respektiert, gewürdigt und beachtet,
Gefühl von Sozialvertrauen sich zu uns gesellt.
Seele nicht mehr in Einsamkeit verschmachtet.

Wir Menschen sind stets **ganzheitliche Wesen**.
Herz, Hand und Hirn wirken immer zusammen.
Versuche, sich aus dieser Ganzheit zu lösen,
Von Unheil bringendem Menschenbild stammen.

Solange wir leben, sind wir Leib, Geist, Gefühl.
Die drei wirken in vielfältiger Wechselseitigkeit.
Eins davon zu ignorieren, ist gefährliches Spiel.
Leibseelische Krankheit macht sich in uns breit.

Destruktiv ist es, die Gefühle zu unterdrücken,
Nur kalkulierend dem Verstand Raum zu geben.
Leibseelisches Elend füllt die Ausdruckslücken,
Eher lieblos wird so unser Gemeinschaftsleben.

Wenn uns jedoch die Gefühle überschwemmen,
Vernunft nicht Platz in der Gemeinschaft gewinnt,
In der ganzheitlichen Entfaltung wir uns hemmen
Und der Anfang unseres sozialen Endes beginnt.

Wir Menschen sind zudem **biologische Wesen**,
Als Säugetiere nie von unserer Mitwelt getrennt,
Der einzige Unterschied ist, dass wir nicht Äsen
Und dass man sich manchmal mit Namen kennt.

Wenn der Unterschied zu den Tieren überbetont,
Wir also unsere biologische Herkunft abstreiten,
Kein Wunder, dass diese Erde zerstör-bewohnt,
Wir uns unseren eigenen Untergang bereiten.

Es geht darum, zu unseren Wurzeln zu finden,
Unsere biologische Natur stets einzubeziehen,
Die Trennung von der Natur tätig zu überwinden,
Nicht ökologischer Verantwortung zu entfliehen.

Ökologische Verantwortung, nicht aufgesetzt,
Als Banner demonstrativ vor sich hergetragen.
Sondern vom Herzen her, weil wir selbst verletzt,
Da wir Natur ihr Regenerationsrecht versagen.

Unter anderem ökologisch und nachhaltig bauen,
Klug umgehen mit Stoffen, Wasser und Energie,
Welt nicht mit zu großem Fußabdruck versauen.
Statt Luxus eher soziale Kreativität und Fantasie.

Bepflanzungen in und an den Wohngebäuden,
Gemeinsame Gärten, auch für Einzelne Beete.
Herz, Hand und Augen am Grün sich weiden.
Schwitzen, wenn ich ernte, grabe, pflanze, jäte.

Sich genügend bewegen und gesund ernähren,
Miteinander Sport treiben und fröhlich kochen,
Auch dem Wohnumfeld einen Einblick gewähren,
Nicht nur auf Gemeinschaftsgrenzen pochen.

Wo möglich, Hausgeräte und Fahrzeuge teilen.
Gemeinnutzend die Naturressourcen schonen.
Um Hilfe bitten und auch anderen zur Hilfe eilen
Und sich mit gemeinsamem Feiern belohnen.

Wir Menschen sind schließlich **spirituelle Wesen**
Auf der Suche nach Sinn, Erfüllung und Geist.
Wir meditieren, diskutieren, musizieren und lesen
Zu verstehen, was uns unser Hiersein geheit.

Alles Leben ist im Grunde unsere Begegnung
Mit dem menschlichen zugleich universellen Du.
Unser Hiersein erhält dadurch seine Segnung,
Hören wir einander mit weit offenen Herzen zu.

In deinem Schmerz erkenne ich den meinen,
Erkenne ich unserer Menschheit Schmerzen.
Durch meine Freude kann deine erscheinen,
Kann Lachen erwachen in unseren Herzen.

Im Dialog der Herzen erwacht freie Solidarität,
Dieses tiefe Gefühl, eine Menschheit zu sein,
Mit Offenheit, Freude, Mut, Tatkraft und Vitalität
Schwingen wir in Gesamtverantwortung uns ein.

Achtsamkeit, Mitgefühl, Respekt und Toleranz,
Eigenverantwortung und kreatives Mitgestalten,
Malkunst, Poesie, Musik, Gesang und Tanz
Und wertschätzende Liebe mag sich entfalten.

Zu gemeinsamer Welterkundung finden

Eine Haltung für Erkundung der Welt zu finden
Scheint meist kein leichtes Unterfangen zu sein.
Zu sehr wir an Fakten und Dingwelt uns binden
Lassen gefhlsblind, wortkarg uns innen allein.

Wenig deutlich ist auch Sicht auf Bezogenheit.
Unsere Alltagssprache gibt dafür zu wenig her.
Nicht zu reden, ist eine Form von Verlogenheit.
Wortlosigkeit belastet die Beziehungen schwer.

Wie geht's dir? Danke, gut. Und wie geht's dir?
Auch gut, danke. Das ist zumeist es gewesen.
Für uns haben wir oft weder Wort noch Gespür.
So wortlos können kaum in der Seele wir lesen.

Zwar weist Selbsterkundung über Worte hinaus.
Ein Erleben ist nur begrenzt in Worte zu fassen.
Doch wortlos kennen wir uns in uns nicht aus.
Seelenkarten mit Worten sich zeichnen lassen.

Worte helfen, uns in Innenwelten zu orientieren
Mit Gefühlen, Gedanken und Leibempfindung,
Ein Tagebuch der Selbstentwicklung zu führen,
Mit Erleben zu treten in prosoziale Verbindung:

So erlebe ich mein Leben. Wie erlebst es du?
Was geht in uns vor, wenn wir uns berühren?
Was sind meine Motive, wozu ich dies hier tu?
Diese Werte würde ich gern mit dir realisieren.

Wortkarg wird soziales Miteinander nicht leicht.
Wie soll ich dir sagen, was ich von dir brauche?
Von Augen ablesen meist nicht klappt und reicht,
Wie bemüht ich auch in dein Erleben eintauche.

Vielleicht könnte ich mich tief in dich einfühlen,
Um deine Bedürfnisse auf die Art zu erkunden.
Doch Erfahrungen könnten Streiche mir spielen,
Eigene unerkannte Wünsche und alte Wunden.

Wir sind Wesen aus Leib, Gefühl und Verstand,
Erfüllt von Bedürfnissen, Wünschen, Träumen.

Wir haben unser Leben nur halb in der Hand.
Andere Hälfte dem Leben selbst wir einräumen,

Dem Sein als sozialen und biologischen Prozess
Mit Umständen, wie in dies Sein wir gekommen,
Mit Hormonen, Botenstoffen, Erfolg und Stress.
Doch Fremdeinflüsse machen nicht beklommen,

Haben wir Chance, darüber uns auszutauschen,
Was beeinflussbar ist, gemeinsam zu wandeln,
Elend, Schuld und Scham nicht aufzubauschen,
Fein abgestimmt zum Besseren hin zu handeln.

Wir lassen das, was uns ausmacht, endlich zu,
Betrachten Umstände, unter denen wir geboren.
Was alles auf uns einwirkt, ist nicht länger Tabu.
Ignoranz macht arrogant, ängstlich und verloren.

Umstände als Rahmen, den es gilt zu gestalten,
Als Aufforderung, Innen wie Außen zu wandeln,
Nicht um unsere Verantwortlichkeit fernzuhalten,
Uns zu drücken vor experimentellem Handeln.

Von woher wir kommen, sollte nicht bestimmen,
Wohin wir uns entscheiden, im Leben zu gehen.
Um Gipfel von Freude und Lust zu erklimmen,
Sollten vor allem mutig nach vorne wir sehen.

Was wir offenbaren, kann uns kaum überfallen.
Abhängigkeiten sollten nicht länger uns kränken.
Alles vor uns kann uns nicht hinterrücks krallen.
Nach innen und außen wir Achtsamkeit lenken.

Was wir bisher erfahren, muss uns nicht quälen.
Wir können die Mitwelt als gestaltbar neu deuten.
Aus dem, was bewusst wird, können wir wählen.
Wird Haut uns zu eng, können wir uns häuten.

Nur, was wir uns zeigen, können wir gestalten.
Was verborgen ist, entzieht sich unserer Macht.
Was loszulassen oder was besser festzuhalten,
Entscheiden wir bewusst, geklärt und bedacht.

Wenn wir Freunden uns kaum bis nie offenbaren,
Können wir unser Erleben nicht synchronisieren.
Wenn wir Elendes bis Freudiges selten erfahren,
Können zum Wir wir uns nicht zusammenführen.

Wir lassen zu, dass auch wir verwundbar sind,
Verängstigt, verletzt, voll Schmerz, verzweifelt.
Für Schwächen in uns sind wir nicht mehr blind,
Auch wenn uns Mitgefühl für uns nicht leichtfällt.

Unserer Verletzlichkeit wir uns endlich stellen,
Zu lieben heißt, frei, offen und verletzbar zu sein.
Zartes, Weiches in uns wir nicht mehr verprellen.
Auf die, die wir sind, lassen komplett wir uns ein.

Geklärt im Sein wahrhaft zusammen uns hält.
So können Konflikt wie auch Glück wir ertragen.
Partnerschaft als Entwicklungsraum ist unverstellt.
Experimente zum Neuen hin können wir wagen.

Doch auch Ungeklärtes, Offenes wird benannt,
Wo Erkenntnisse uns samt Worten noch fehlen,
Was entgleitet, was wir noch nicht in der Hand,
Wo fremdbestimmt erlebend wir nicht frei wählen.

Es darf uns nicht kränken, wenn wortlos wir sind,
Weil wir staunen, entsetzt sind, nicht begreifen.
Verstand wird an Grenzen des Wissbaren blind.
Grenzen erkennen heißt, zu Weisheit zu reifen.

Vorübergehende oder dauerhafte Wortlosigkeit:
Auch diesen Zustand gilt es, beherzt zu ertragen,
Doch dabei auch gemeinsam abenteuerbereit,
Reisen in Reiche des Unsagbaren zu wagen.

Wir schweigen, wo Schweigen noch abgebracht.
Doch was zu bereden ist, wird in Worte geformt.
Wortsuche für Erleben von Miteinander erwacht,
Kokreativ gestaltend und nicht starr vorgeformt.

Wir bleiben jedoch nicht in Wortwelten hängen.
Nur die Worte allein haben Welt nie gewandelt.
Zusammen zu Sozialexperimenten wir drängen.
Durch Worte begleitet kreativ wird gehandelt.

Worte für Erleben suchen

Wortewelt zu kreieren für Psychosozialerleben,
Als ob man gemeinsam eine Sprache erfindet,
Danach lasst uns achtsam gemeinsam streben.
Auf Erlebensaustausch unser Wir sich gründet.

Dieses Wir, das über dich und mich hinausweist,
Das uns hilft, begrenztes Ich zu transformieren,
Sich aus Quellen wohlwollender Sprache speist,
Lässt Menschlichkeit im Miteinander uns spüren.

Wahre Menschlichkeit umfasst Sozialverhalten
Mit Schau aufs Ganze von Menschheit und Erde,
Gemeinschaftliches kokreatives Mitweltgestalten,
Auf dass die Erde uns allen zur Heimat werde.

So erlebe ich in mir. So erlebe derzeit ich dich.
Worte erhellen Erleben nur näherungsweise.
Hinter die Worte zu hören, mir bitte versprich,
Auf das Unsagbare, auf das verborgene Leise.

Lass uns hinter Worten die Seelen ergründen.
Lass uns üben, vom Herzen her zu sprechen,
Damit wahre Zugänge zueinander wir finden,
Packeis der Einsamkeit endlich durchbrechen.

*Wer bin ich? Und wer bist für mein Leben du?
Was wünsche ich? Was könnte erfüllend sein?
Was erlaube ich? Was ist für mich noch Tabu?
Wie lasse vertrauensvoll ich mich auf dich ein?*

*Wie können die Missverständnisse wir klären,
Über Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken reden?
Wie durch Transparenz Vertrauen vermehren?
Wie nicht mehr uns ätzend und böse befehlen?*

*Wie lernen wir, uns freundlich zu respektieren,
Unterschiedlichkeit als Chancen zu erkennen?
Wie geht es, Bedürfnisse zusammenzuführen?
Ob wir Konflikte auch konstruktiv lösen können?*

*Wie erreichen wir ein tiefes Einverständnis,
Einen Werteabgleich für gemeinsames Glück?
Wie lassen wir aufeinander uns hingebend ein?
Wie zucken wir nicht mehr vor Bindung zurück?*

*Gerade, wenn als Kind wir unsicher gebunden,
Wie gelingt uns Erwachsenen sicheres Binden?
Wie kann das gekränkte Kind in uns gesunden?
Was ist zu tun, dass es kann Sicherheit finden?*

*Wurde Kind vorwiegend in Autonomie bestärkt,
Wie kann man heute an Bindung sich erfreuen?
Woran mensch wohl Bindungsunfähigkeit merkt?
Wie kann man sein inneres Kind dann betreuen?*

*Wenn man als Kind Autonomie kaum erfahren,
Wie kann diese sich heute in uns neu entfalten?
Woran kann man sich in Erwachsenenjahren
Zum nachträglichen Autonomieerwerb halten?*

*Wie entsteht zwischen uns Bindungssicherheit,
Als Grundgefühl, hier frei und geborgen zu sein?
Wie erlauben wir uns das, was uns tief erfreut,
Sperrten nicht länger vitale Bedürfnisse wir ein?*

*Was kennzeichnet für dich und für mich Vitalität?
Welchen Wert hat für uns Glück, Freude, Liebe?
Was tut jeder von uns, dass Raum dafür entsteht,
Dass all dieses auf Dauer erhalten uns bliebe?*

*Was darf ich, kann ich von mir und dir wissen?
Was ist von uns in uns unklar, nur zu vermuten?
Welche Sicherheit werden wir ewig vermissen?
Wie kommen wir hier in Kontakt mit dem Guten?*

*Lasst uns die passenden Worte dafür suchen.
Wie öffnen wir uns, werden frei wir und weit?
Manchmal ist es gut, sich Begleitung zu buchen
Zur Neugestaltung der Lern- und Übergangszeit.*

Wieso Lehrgedichte zur Erlebensklärung? ¹

*Sollte Bildung man in glasklare Prosa fassen,
Schnörkellos, sachlich und ohne Emotionen?
Oder könnte ein Versepos besser da passen,
Ein Hinzuziehen von Emotionen sich lohnen?*

*Vor urlangen Zeiten war es Gang und Gäbe,
Dass man große Erzählung in Verse gefasst,
Auf dass das Gefühl durch die Verse auflebe.
Doch versachlichte Welt Gefühle eher hasst:*

*Werde nicht emotional. Bleibe doch sachlich.
Es lebe die Rationalität. Es lebe der Verstand.
Nur wer Prosa schreibt, der schreibt fachlich.
Lyrik ist doch durchweg gefühlsselig Tand.*

*Sollte Bildung wirklich Verstand nur berühren?
Muss Bildung reduziert auf Sachlichkeit sein?
Oder darf sie uns ins Fühldenken entführen?
Zu solch Bildungswagnis lade herzlich ich ein.*

*Ich schreibe Verse, um Zwiesprache zu halten
Mit der Innenwelt, die sich mir derart erschließt.
Verslos erscheint Gefühl mir wie abgespalten.
Und herzlose Sachlichkeit mich eher verdrießt.*

*Eintauchend in Bachläufe frischer Gedanken,
Da Sehnsucht nach Erkenntnis mich drängt,
Überschreite ich der Alltäglichkeit Schranken.
Poesie durch Spalt aus der Stille sich zwängt.*

Ist was nicht zu bereden, sollte man schweigen.
Doch wo genau zieht man die Grenze dabei?
Ich möchte erweiterten Sprachraum aufzeigen.
Psychosozialbildung mit Versen ist noch neu.

Was Logik eher nicht erfasst, ist zu erdichten.
Dichtung weitet den Geist zum Zwischenreich.
Um Bereiche des Fühlens zu belichten,
Strenge Sprachformen ich dichtend aufweich'.

Aus Wortlosigkeitsleere erwächst in mir Fülle.
Doch sprachlose Einsamkeit macht mir Angst.
Zugleich treibt Sehnsucht mich hin zur Stille.
Mit Poesie du fort vom Verstande gelangst.

In Poesie erscheint das Paradoxe versöhnt.
Widerspruch wird nicht mehr ausgeschlossen,
Wird nicht länger als Logikmangel verhöhnt.
Das Füllhorn des Lebens wird ausgegossen.

Sprache der Poesie färbt das Leben uns bunt.
Die Wortfolgen im Satz sind freier zu gestalten.
Statt dem logischen Oder ein unlogisches Und.
Man muss nicht so eng an Regeln sich halten.

Was sonst eher verboten, ist poetisch erlaubt.
Erlaubnis verschafft Platz für Seelenerleben.
Ein Wortbild, vom Alltagsgebrauch entstaubt,
Mag Mut uns zu anderem Fühlenden geben.

Poesie erscheint wie Vorstufe zum Schweigen,
Das sinnvoll wird, wenn Wesentliches gesagt.
Poesie mag hinter Worten aufs Wesen zeigen.
Mein Schweigen wird also noch etwas vertagt.

Poesie ist ein Schlüssel zu staunendem Geist,
Mit dem ich in Räume der Ahnung vordringe,
Der Alltagsverstand bleibt zurück wie verwaist.
Worte erlausche ich, wenn nichts ich erzwinge.

Manchmal ergeben Worte noch keinen Sinn,
Nur Lautfetzen dringen an mein inneres Ohr,
Dieses zumeist, wenn ich nicht still genug bin.
Innere Schwatzsucht kommt kaum noch vor.

Weder Wortzwang noch Wirkungsverlangen,
Mehr aufrichtige und demütige Innenschau.
Rot vor Freude erglücken mir die Wangen,
Wenn ich dem Sein zu begegnen mich trau'.

Wirklichkeit jenseits der Dingwelt mag wirken,
Spiegelt sich in Stille feinspürend als Klang.
Wirklichkeit, die sich vor mir verbirgt, wenn
Details ich herausgreife, gefordert von Zwang.

Wir sind nicht Substanz, wahrhaftig wir sind
Fortwährend fließende soziale Bezogenheiten.
Leben ist das, was beständig in uns verrinnt,
Ist die Wirkkraft des Geistes zu allen Zeiten.

Spüre ich in meinen Herzraum nach innen,
Dort wo Verstand und Gefühl sich berühren,
Die Arme wortsuchend zu tanzen beginnen,
Um zu passendem Wortbild mich zu führen.

Eins werden Denken, Fühlen, Worte, Handeln.
Erleben von Stimmigkeit macht sich in mir breit.
Hingebungsvoll erlaube ich inneres Wandeln.
Ich gebe diesem Raum und ich lasse mir Zeit.

Kein Eingreifen und Ordnen, einfach nur sein,
Als ahnender Zeuge steter Allverbundenheit.
Achtsam horchend in Klänge der Stille hinein,
In Seelentiefe nach innen zu tauchen bereit.

Die Worte, die hervorsprudeln, sind nicht klar,
Sind unscharfe Bilder unbeschreibbarer Welt.
Derart unklar und unscharf wird Strahl offenbar,
Der den tieferen Sinn unseres Werdens erhellt.

Im Ganzen bleibt nichts vom Ich und vom Du,
Nur ein denkführendes Ahnen, dass verbunden
Durch unsere Liebe gehören dem Einen wir zu,
In dem uns Trennendes von uns nur erfunden.

Wenn auch Worte von dem Einen noch trennen,
Bleibt doch Traumwelt mir aus Metrik und Reim.
Ich will mich in der Mitwelt verständigen können.
Einander zu verstehen, ist unserer Liebe Keim.

Reden, Schweigen und in Herzen uns schauen,
Werte finden wie auch wertschaffend handeln.
Gemeinsam wir an besserer Zukunft mit bauen,
Unsere Mitwelt in Richtung Liebe zu wandeln.

Teil 1: Was machen Krisen in und mit uns?

Persönliches ist politisch, Politisches persönlich.
Individuen und Gesellschaft ineinandergreifen.
Dies zu missachten, ist noch leider gewöhnlich.
Nur beides beachtend, kann Menschheit reifen.

Entwicklung heißt, sich doppelt zu engagieren:
Nach innen für sich und nach außen für alle.
Person oder Politik aus dem Blick zu verlieren,
Ist von der Wirkung her eine Entwicklungsfalle.

Wir brauchen Visionskraft und Realitätsbezug
Als Ausgangspunkt und als Richtungsvorgabe.
Allein vor sich hin zu leben, ist da nicht genug.
Nicht nur esoterisches Hier-und-Jetzt-Gehabe.

In dem, was geschieht, gilt es anzukommen.
Was ist dabei Natur, was menschengemacht?
Gemachtes wird in Verantwortung genommen.
Naturprozess wird verstanden und mitbedacht.

Zukünftig Konstruktives gilt es vorzubereiten.
Altlasten der Vergangenheit gilt es abzulegen.
Unseren Blick zum Ganzen hin gilt es zu weiten.
In Lebenssystemen wir uns achtsam bewegen,

In Lebenssystemen, die die Erde umspannen,
Wo stets alles mit allem und allen verbunden.
Blick für Heilendes wir im Ganzen gewannen.
Nur so kann Erde samt Menschheit gesunden.

Für die Selbst- wie für Menschheitserhaltung
Reicht es nicht, auf eigenen Nabel zu schauen.
Nur mit Mitweltverantwortung und Mitgestaltung
Können Zukünfte, die lebenswert, wir erbauen.

Damit dies auch gelingt, gilt es, sich zu befreien
Von Lebensängsten und Dogmabefangenheit.
Denen, die uns einengten, gilt es zu verzeihen,
Weil die herkunftsbedingt selten freiheitsbereit.

Zum Guten wandeln wir uns aus uns heraus.
Niemand von uns kann allein die Welt erretten.
Heilbringende sind für Aufgeweckte ein Graus.
Wahrhaft Erwachsene jene nicht nötig hätten.

Erwachsen meint: Wir entwachsen Zwängen.
Wir handeln freiwillig auf tieferer Einsicht sozial.
Individualinteressen uns nicht länger einengen.
Nicht aufs Ganze zu schauen, scheint uns fatal.

Erwachsen meint: Verantwortung ist keine Qual.
Als Pflicht erkennen wir, Schmerzen zu lindern.
Wir erringen in und um uns Freiheit der Wahl.
Hinterlassen Lebenswertes den Kindeskindern.

Erwachsen meint: Auf Herrschaft zu verzichten.
Wir brauchen nicht länger ein Unten und Oben.
Überflüssige Hierarchien wir folglich vernichten,
Sollten Privilegierte auch schreien und toben.

Gestaltung der Mitwelt wird gemeinsam probiert.
Wir demokratisieren unsere Gemeinschaftszonen,
Bis die Welt endlich von allen Menschen regiert,
Wir umsichtig und friedlich diese Erde bewohnen.

Demokratisierungskrise

Umgang mit Krisen zeigt uns wie im Brennglas
Schwächen auf aus dem Gesellschaftssystem.
Wir können uns fragen: *Wer entscheidet was?*
Ist das ausgewogen oder nur einseitig extrem?

Klimagefahren kann niemand allein bezwingen.
Die Weltgemeinschaft als Ganze ist hier gefragt.
Menschheitsbestand kann solidarisch gelingen.
Katastrophen drohen, werden Gefahren vertagt.

Schädliche Einzelinteressen sind zu überwinden.
Menschheit, die zieht an gemeinsamem Strang,
Kann nur Lösungen für Gefahrdrohungen finden,
Kann sich fragen: *Wo wollen wir künftig entlang?*

Die Natur hält sich nicht an nationale Grenzen.
Stürme, Regen und Trockenheit treffen uns alle.
Wenn wir uns nicht handelnd nützlich ergänzen,
Geraten noch tiefer wir in die Katastrophenfalle.

Auch Virus, winzig und scheinbar unscheinbar,
Kann sich pandemisch über die Erde verbreiten.
Nehmen wir diesen nicht hinreichend für wahr,
Wird uns Menschen es reichlich Elend bereiten.

Klimaumbruchgefahren und Viruspanidemien:
Ein Weiter-So führt uns in den Abgrund direkt.
Wozu hat die Evolution Vernunft uns verlieh'n?
Wie kommt es, dass viele so wenig erschreckt?

Fragen sind: *Wie gehen mit den Krisen wir um?*
Nutzen wir sie als Chance, uns neu zu sortieren?
Oder halten Regierungen die Menschen dumm,
Um so ihre Herrschaftsmacht nicht zu verlieren?

Wächst die Macht der Eliten und Großkonzerne?
Verschulden sich Staaten bei Finanzwirtschaft?
Verschwörungsideologen behaupten das gerne
Und beziehen aus solchen Befürchtungen Kraft.

Wird unter dem Deckmantel von Schutz vor Tod
Überwachungsstaat als notwendig installiert?
Wird die Demokratie abgeschafft oder bedroht?
Wir alle entscheiden, wohin Zukunft uns führt.

Die Corona-Pandemie stellt uns vor die Frage:
*Wer sollte über Wohl und Wehe entscheiden?
Sind die Bürger*innen selbst dazu in der Lage,
Oder mehr durch ihr Zutun sie aller Leiden?*

*Sind Menschen schon verantwortlich genug,
Gesundheitsgefahr jeweils für sich abzuklären?
Oder brauchen wir einen engen Staatsbezug,
Uns der Gefahr durch die Viren zu erwehren?*

Verantwortlich werden die, die aktiv mitgestalten.
Gut informiert, neufreudig, experimentierbereit,
Die nicht wie unmündige Kleinkinder gehalten,
Von Obrigkeiten gelenkt durch ihre Lebenszeit.

Bürger*innen, die gefordert sind, mitzudenken,
Die Demokratie erfahren in Sozialinstitutionen,
Die lernen, Gesellschaftsprozess mit zu lenken:
Solcherlei Neuentwicklung könnte sich lohnen.

*Muss Vater Staat und Mutter Kanzlerin sagen,
Was Bürger*innen zu tun und zu lassen haben?
Müssen Regierungsanweisungen wir ertragen,
Auch wenn viele Grundrechte dabei begraben?*

*Ist unsere staatliche Ordnung möglicherweise
Fehlorganisiert, dass Eigenverantwortung nicht
Genug keimen kann auf unserer Lebensreise,
An Gesamtverantwortung es so vielen gebricht?*

Wir brauchen viel mehr an Demokratisierung,
Beteiligung der Betroffenen in allen Bereichen,
Dass alle Entscheidungen besser kapiert und
Nicht nur auf Expert*innen-Urteile ausweichen.

Wir brauchen grundsätzliche Bildung für alle
Die über Individuelles ins Soziale hineingeht,
So dass wie im diesem doppelten Krisenfall
Sich jede(r) als weltmitverantwortlich versteht.

Wir brauchen verständliche, klare Information,
Um als Bürger*innen mitbestimmen zu können.
Demokratie darf nicht Blendwerk sein, Illusion,
Auf dass reale Machtstruktur wir nie erkennen.

Freiheit und Gleichheit und Freundschaftlichkeit:
*Sind gute Bedingungen dafür schon geschaffen?
Was macht Demokrat*innen verantwortungsbereit?
Was lässt Bürger beiseite stehen, meckern, gaffen?*

Für Demokratisierung ist soziale Ungleichheit Gift.
Unsere Lebenschancen gilt es gleich zu verteilen.
Klimakatastrophe und Pandemie Arme eher betrifft.
Dies ursächlich zu ändern, sollten wir uns beeilen.

Dass Krisen Gefahr und auch Chance bedeuten
Gerinnt dann zu einer billigen Beruhigungsphrase,
Wenn Menschen Erde und Menschen ausbeuten,
Unverantwortlich lebend in einer Wohlstandsblase.

Solange die Hälfte der Menschheit gar nichts hat,
Während wenige Milliardäre nahezu alles haben,
Findet Chancengleichheit noch lange nicht statt,
Ist die Menschlichkeit unter Profitsucht begraben.

Würde nur ein Teil der Gelder konstruktiv genutzt,
Die destruktiv für Militär und Krieg verschwendet,
Würde den Weltgroßkonzernen die Flügel gestutzt,
Wäre Menschheitsschicksal zum Guten gewendet.

Bildung statt Bomben, Wohlwollen statt Waffen,
Gesundheit statt Gewinn, Klimaschutz statt Krieg:
Eine neue Welt können gemeinsam wir schaffen,
Wenn jeder von uns aus diesem Irrsinn ausstieg.

Wir brauchen ein konstruktives Wirtschaftssystem,
Das anstatt von Profit vom Gemeinwohl gelenkt,
In dem soziale Unterschiede nicht derart extrem,
Dass Weltwirtschaft an Milliardärslaunen hängt.

Pandemie und Klimakrise mahnen zu begreifen:
Die Menschheit lebt zusammen hier auf Erden.
Vielleicht beginnt die Einsicht rechtzeitig zu reifen,
Wie falsche Ordnungen unser Dasein gefährden.

Persönlichkeitsentwicklungskrise

Für Entwicklung brauchen wir einen Rahmen,
Der uns Sicherheit gibt und Freiheit zugleich,
Dass Energien zum Wandel nicht erlahmen,
Unser Leben wird prall und erfahrungsreich.

Corona-Pandemie lässt Neurosen erblühen:
Zwänge, Angststörungen, Paranoia und Co.
Verlangt, uns in uns selbst zurückzuziehen.
Doch ohne Sozialkontakt wird niemand froh.

Wir brauchen Kontakt wie Essen und Trinken.
Ohne Berührung und Liebe gehen Kinder ein.
In Depression würden wir auf Dauer versinken,
Dürfen wir nicht Teil von Gemeinschaften sein.

Wir brauchen reines Wasser und saubere Luft,
Eine vielfältige Natur und unvergiftetes Essen.
Die Erde verkommt dann nicht zur Modergruft,
Wird Naturabhängigkeit nicht mehr vergessen.

Die Klimakatastrophe ist menschengemacht.
Es gibt noch etliche, denen die Zukunft egal.
Das Mitgefühl in sich haben sie umgebracht.
Verdrängte Seelenqual wird Menschheitsqual.

Erde zu heilen, heißt, Menschheit zu heilen,
Ausbeutung mitsamt Gewalt zu verdammen,
Hungernden und Kranken zur Hilfe zu eilen,
Da alle Menschen voneinander abstammen.

*Fraglich ist: Was ist krank? Was ist gesund?
Lieben wir wirklich? Werden echt wir geliebt?
Kommen wir bei uns an oder auf den Hund?
Nehme mit Freude ich an, dass es mich gibt?*

*Gesund sind Menschen, die unterscheiden:
Wer bin ich? Wer bist du? Und wer sind wir?
Woher kommt mein gegenwärtiges Leiden?
Wer in der Vergangenheit kann etwas dafür?*

*Wer war ich? Wie will ich hier heute leben?
Was verbindet und was trennt mich sozial?
Kann es ein liebendes Wir für mich geben?
Lohnt sich ein Engagement oder ist es egal?*

*Bin ich schon ich? Oder bin oft ich noch du?
Habe ich eigenes oder nur dein Dasein lieb?
Verantworte ich vor dir oder mir, was ich tu?
Was ist das, was mich weit fort von mir trieb?*

*Kann ich innerlich befreit im Leben wählen:
Wen will ich lieben, mit wem mich verbinden?
Werde ich in dieser Verbindung auch zählen?
Wenn ich mich suche, werde ich mich finden?*

*Wurde ich von Eltern dereinst angenommen,
Oder wollten sie mich samt Willen vernichten?
Bin ich real im Hier-und-Jetzt angekommen?
Oder muss in Scheinwelten ich mich flüchten?*

*Bin ich dazu fähig, bin ich auch dazu bereit,
Mögliches und Wahrscheinliches zu trennen?
Habe ich erkannt: Es ist für mich an der Zeit,
Mich nicht in magischer Welt zu verrennen?*

*Vorstellungskraft bezieht Unmögliches ein.
Die Fantasie kann Realkontakt uns rauben.
Unwahrscheinliches wird dann wirklich sein.
Vernunft wird ersetzt durch festen Glauben.*

*Was Glauben stärkt, das wird angenommen,
Was diesen schwächt, wird zurückgewiesen.
Nur die Personen sind im Leben willkommen,
Die sich als glaubensstärkend mir erwiesen.*

*Merke ich, worin ich zurzeit mich aufhalte?
Unterscheide ich Realitäten von Illusionen?
Bin ich bereit, dass ich die Welt mitgestalte,
Die alle Menschen gemeinsam bewohnen?*

*Kein Opfer, kein Täter und kein Retter mehr,
Weder Minderwertigkeit noch Größenwahn,
Wache Aufmerksamkeit bietet mir die Gewähr
Das zu leben, was ich als Bestimmung erahn'.*

*Welche Richtung nimmt Entwicklungsspur?
Finde ich mich oder habe ich mich verloren?
Lebe ich mein Leben oder überlebe ich nur?
Bin zur Selbstakzeptanz ich schon geboren?*

*Muss ich Systemisches noch personalisieren?
Muss Plan und Absicht hinter allem stehen?
Kann ich komplexe Verflechtungen kapiere,
Mit anderen einen Weg der Befreiung gehen?*

*Kann mutig und handlungsfähig ich werden,
Gesellschaftsgeschehen kreativ mitgestalten,
Ohne mich noch Mitmenschen zu gefährden,
Befreit von jedwedem Herrschaftsgewalten?*

*Oder werde ich beherrscht von Todesangst,
Vom Trauma der Verlassenheit und der Not,
Vom Erleben, in das als Person du gelangst,
Wenn Schrecken übermächtig, Seele wie tot?*

*Wird durch Corona-Pandemie angetriggert,
Was ich versucht habe, stets zu verdrängen,
Weil einst Gefühl und Bedürfnis vermickert
In Elend bereitenden Anpassungszwängen?*

Corona-Pandemie sollte nicht dazu verleiten,
Die größere Klimakatastrophe zu verdrängen.
So manchen von uns wird deutlich beizeiten,
Wie diese beiden Krisen zusammenhängen.

Es geht um unseren Umgang mit der Natur:
Mit der Natur in uns selbst und auf der Erde.
Mehr und mehr folgen dieser Erkenntnisspur:
Mitwelt zerstörend mich selbst ich gefährde.

Menschheit, Pflanzen und Tiere zusammen
Wirken vielfach vernetzt aufeinander stets ein.
Einer gemeinsamen Evolution sie entstammen.
Nur klug verbunden werden wir weiterhin sein.

Klimakatastrophe verdeutlicht unsere Ignoranz,
Idiotisches Ausscheren aus unserer Ökosphäre,
Raffgierig herrschender Menschen Arroganz,
Als ob unsere Erde nicht auch die Ihrige wäre.

Klimakatastrophe

Klimakatastrophe: scheinbar äußerer Vorgang.
Wahrhaftig bildet Menschheitszustand sie ab.
Offensichtlich hat Macht vor Liebe noch Vorrang.
Dank dieser Haltung wird uns die Erde zum Grab.

Entscheidend ist die Frage ob Geld oder Leben,
Profitwirtschaft die uns mittragende Erde zerstört.
Mit stetem Weiter-So wird es null Zukunft geben.
Doch Schreie aus Zukunft werden wenig gehört.

Vielleicht mangelt es noch an Vorstellungskraft,
Langfristige Handlungswirkungen zu verstehen.
Einsatz für Weltwohl im Kapitalismus erschlaft.
Narzisstische Einzelinteressen bleiben bestehen.

Klimawandel ist kein einzelnes Wetterphänomen.
Schmilzt Grönlandeis, steigt der Meeresspiegel.
Ignoranz bedeutet: Was ist, will man nicht seh'n.
Man liest nur Briefe mit seinem eigenen Siegel.

Für Enkel gibt es nur in Bergen noch Schnee.
Schnee im Flachland seit Jahren nicht mehr.
Wenn auf Entwicklung unserer Mitwelt ich seh',
Wird Geist verzweifelt, das Herz mir schwer.

Millionen Tierarten von Erde verschwinden,
Bienen höre ich ganz selten noch summen.
*Was ist zu tun, um Ignoranz zu überwinden,
Des Elends gewärtig nicht zu verstummen?*

Wie zivilisierte Nationen mit Mitwelt umgehen,
Kollektiver Suizidvorbereitung in vielem gleicht.
Viele wollen Vernichtungshandeln nicht sehen,
Weil Wirkung zu weit in Zukunft hinein reicht.

Wir wissen viel, doch wir tun noch so wenig.
Alltagsgewohntes stellt sich zäh uns entgegen.
Gewohnheitsgefesselt oftmals ich schäm' mich.
Ich wollt', ich wär' mutiger, kühn bis verwegen.

Doch will ich Freude und Kraft nicht verlieren,
Aktiv mitgestalten bis ans Ende des Lebens,
Selbstwirksam einen Aufklärungskampf führen.
Kein Tun und Unterlassen ist real vergebens.

Schmetterlings Flügelschläge Stürme auslösen,
Lieder zur rechten Zeit Revolutionen entfachen.
Handeln einzelner ist meist vergeblich gewesen,
Wird wirksam, wenn viele Ähnliches machen.

Was ich nicht weiß, will ich nicht glauben müssen.
Ich will offenbleiben, nützliches Neues zu lernen,
Brauche Selbstehrlichkeit, nicht reines Gewissen,
Will innere Widersprüche aufmerksam entfernen,

Wissen und Bewusstheit unterscheiden lernen,
Erkenntnisse mit passendem Handeln verbinden,
Innere Kluft zwischen Einsicht und Tun entfernen,
Zur Haltung bewusst gelebter Stimmigkeit finden,

Will nicht länger Sorgen um Mitwelt verdrängen,
Auch wenn wer als Gutmensch mich beschimpft,
Kein Tabu mehr über meine Ängste verhängen.
Geld- und Marktglauben mir niemand einimpft.

Klimatatsachen

Stromproduktion: ein Viertel an Treibhausgasen.
Weiteres Gasviertel durch weltweite Industrie.
Drittes Viertel Verkehr und Gebäude ausblasen,
Viertel in Landwirtschaft, vor allem durch Vieh.

Auch wenn es gelingt, Erderwärmung zu stoppen,
Sind wir jetzt konfrontiert mit erheblichen Folgen.
Wahrscheinlich werden Wahnsinn wir toppen.
Urenkeln wird es dabei in keinem Fall wohl geh'n.

Durch Eisschmelze steigt Meeresspiegel an,
Regenwälder sind bald zur Hälfte vernichtet,
Bei Hitze und Dürre weniger ernten man kann,
Solange man Wohlstand nicht neu gewichtet.

Milliarden geraten durch Wassermangel in Not,
Korallenriffe sind durch Erwärmung beschädigt.
Die Hälfte aller Pflanzen und Tiere ist bedroht.
Durch Wirtschaftsweise wird Zukunft erledigt.

Gewinnstreben ist egal, ob Zukunft und Moral.
Solange Profit stimmt, wird so weitergemacht.
Was mit Mitwelt geschieht, ist Kapitalismus egal.
In Richtung auf Naturerhalt wird nicht gedacht.

Das ist beunruhigend, eher schon dramatisch.
Allzu dramatisch, dass man es wahrhaben will.
Geist und Gefühl stellt man ein, wird apathisch:
Man verleugnet und macht weiter so, nur still.

Tiere essen ²

Unsere Erde wurde zum Tierhaltungsbetrieb,
Um Reiche der Welt mit Fleisch zu beglücken.
Wer Tiere vertilgt, verhält sich wie ein Dieb,
Hinterlässt auf der Erde Ernährungslücken.

Fast zwei Drittel der Säugetiere auf der Welt
Werden nur gezüchtet, um sie zu verspeisen.
Auf Feldern man vorwiegend Viehfutter bestellt.
Doch Milliarden haben kaum etwas zu beißen.

Ein Viertel rapider Klimaerwärmung auf Erden,
An Treibhauseffekt wird durch Nutztvieh erzeugt.
Erwiesen ist auch: Wir Menschheit gefährden,
Wenn sie sich Diktat der Fleischessenden beugt.

Sechzig Milliarden Tiere, oft in Ställen, engen,
Und es werden täglich erschreckend viel mehr,
Brauchen Land, Futter und Wasser in Mengen.
Milliarden Menschen ist der Magen meist leer.

Fruchtbare Böden samt Trinkwasser wird knapp.
Das meiste davon wird für Tierfutter verwendet.
Flüsse versanden. Man pumpt Grundwasser ab,
Bis Trinkwasservorrat in der Tiefe auch endet.

Wer ohne Trinkwasser ist, verliert sein Leben.
Verschwendenden ist sowas anscheinend egal.
Was soll's, dann verdursten Nachkommen eben.
Tiere sind zu produzieren. Man hat keine Wahl.

Um Trinkwasser werden künftige Kriege geführt.
Millionen Menschen der Trockenheit entfliehen.

Was jene verzweifeln lässt, uns alle berührt.
Wohin nur sollen all die Verdurstenden ziehen?

Getreide, Mais, Soja, an die Tiere verfüttert,
Fehlen auf Speisekarten der Armen der Welt.
Doch wenige Fleischessende sind erschüttert,
Weil Zusammenhang einfach nicht hergestellt.

Hier sind die Satten, dort die, die verhungern.
Dazwischen liegen Meere, tausende Kilometer.
Seht ihr, wie die faul auf Straßen rumlungern.
Wer sich über Opfer erhebt, verdrängt den Täter.

Billiges Klischee wird abwehrend herangezogen.
Rassismus beruhigt schlechtes Tätergewissen.
Was Fleischessen bewirkt, wird nicht erwogen.
Arme sind dumm, darum hungern sie müssen.

Lasst Flüchtlingsströme nicht in unser Land,
Die fressen noch das Rindfleisch uns weg.
Verursachungszusammenhang bleibt unerkannt.
Bei Hardcore-Rassisten hat Bildung kaum Zweck.

Milliarden Nutztiere veratmen gemeinsame Luft,
Produzieren verdauend Methangas in Mengen.
Fehlen Wälder, entsteht zwischen dem eine Kluft,
Was absorbiert wird und was in Luft bleibt hängen.

Methan, zwanzigmal schädlicher als CO-zwei,
Erwärmt Atmosphäre mit Stickoxid zusammen.
Ein Drittel an Methangas setzen Nutztiere frei,
Zwei Drittel an Stickoxid von diesen stammen.

Stickoxid steht an Platz drei der Treibhausgase,
Wirkung dreihundertfach mit CO-zwei verglichen.
Tierproduktverzicht ist nicht eine hohle Phrase.
Viel zu viel Schadgas ist den Tieren entwichen.

Wo einst Wälder, die Kohlendioxid absorbierten,
Grasen Rinder, wird Sojakrafftutter gepflanzt.
Menschheit Lebensgrundlagen verliert, wenn
Noch länger ums goldene Profitkalb man tanzt.

Regenwald wird zerstört, Trinkwasser knapp,
Weil reiche Nationen Fleischeiweiß verzehren.
Kaum jemand gibt gern seine Privilegien ab.
Wer viel hat, will Reichtum meist vermehren.

Wir können nicht Ernährungsweisen, vertraut,
Und zugleich uns vertrauten Planeten behalten.
Natur, gründlich durch Fehlernährung versaut,
Lässt sich durch Technik nie mehr neugestalten.

Was verloren ist, das kommt niemals so wieder.
Machbarkeitsillusion ist geboren aus Größenwahn.
Mit Größenwahn hält man Verlustängste nieder,
Führt man mieses Altes fort mit Zerstörungselan.

Erste Auswege

Um Auswege aus dem Klimadesaster zu finden,
Individuelle von Politikaktivitäten wir trennen.
Ohnmacht und Hilflosigkeit wir eher überwinden,
Wenn selbstwirksam wir uns engagieren können.

Zugleich heißt es, umsichtig im Alltag zu handeln.
Einzelnes Tun multipliziert sich milliardenfach.
Mit Tun und Unterlassen Klima wir mitwandeln.
Werden verantwortlich wir, achtsam und wach.

Individualverkehr und Flugreise ist zu vermeiden,
Die öffentlichen Verkehrsmittel sind auszubauen,
Bäume sind so zu pflanzen, dass sie nicht leiden,
Luft wir nicht mehr per Verbrennung versauen.

In erneuerbare Energien müssen wir investieren.
Primär auf nachwachsenden Rohstoff wir setzen.
Ressourcenbegrenztheit ist endlich zu kapieren,
Um nicht länger der Erde Biosphäre zu verletzen.

Kreislaufwirtschaft heißt ein künftiges Zauberwort.
Nichts wird vernutzt. Alles wird wiederverwendet.
Man produziert verantwortlich, wirft kaum was fort.
Produktionsverbot, wer Ressourcen verschwendet.

Doch das gelingt nur in veränderter Ökonomie,
Wo Produzent belohnt, der Gemeinwohl beachtet.
Neoliberal klappt Wirtschaftsverantwortung nie,
Weil Mitwelt als Ausbeutungsobjekt betrachtet.

Alles wird zum Objekt, um Profit zu maximieren,
Ob Mensch, Tier, Pflanze, Wasser, Bodenschatz.
Regierungen sie benutzen, bestrafen, schmieren.
Geheimpolizei macht auf Systemkritiker Hatz.

Zeit wird mitwelterhaltende Wirtschaftsweise.
Wer Schaden anrichtet, muss Ausgleich löhnen.
Nicht skrupelfreier Markt bestimmt die Preise.
Glück allen, nicht nur den Reichen und Schönen.

Weiterhin gilt, Familienplanung zu ermöglichen,
Um Menschenanteil auf Erden zu vermindern.
Um Hunger zu beseitigen, diesen unsäglichen,
Ist Tierwarenverbrauch radikal zu verhindern.

In allen Ländern Schutz vor Krankheit und Not.
Allerorts Zugang zu Bildung, Wasser, Nahrung.
Wer Hunger leidet, lebt zwischen Leben und Tod,
Hat weder Zeit noch Kraft für Mitweltbewahrung.

Zu vegetarischer Ernährung sollten wir finden,
Produktion in Landwirtschaft hat sich zu wandeln,
Produktionszusammenschlüsse sind zu gründen,
Um gemeinsam im Gemeinwohlsinne zu handeln.

Alles das erfordert umfassende Bildung für alle
Als Bildung, die Mitwelt samt Menschheit umfasst,
Überwindend Patriarchats- und Kapitalismusfalle,
Herzen öffnend, dass man einander nicht hasst.

Bildung hilft, das Ausmaß der Krise zu erfassen,
In die Ökosystem der Erde wir schon gebracht,
Hilft uns zu erkennen, was zu tun und zu lassen,
Dass Vernunft, nicht Gier gelangt an die Macht.

Bildung hilft zu begreifen, dass diese Zivilisation,
Diese Art, mit Welt umzugehen, nicht funktioniert.
Bildung befreit vom Festklammern an der Illusion,
Dass Mehr-vom-Gleichen aus Sackgassen führt.

Bildung als Verbindung von Wissen und Handeln,
Meint sich wirksam in diese Welt einzubringen,
Verlangt von uns die Einsicht, sich mit zu wandeln,
Soll Zivilisationswandel der Menschheit gelingen.

Coronapandemie als Existenz- und Staatskrise

Coronapandemie hat über zwei Jahre gedauert.
Wie konnte man dennoch leben, nicht nur warten.
Menschen wurden isoliert, sozial eingemauert,
Konnten sozialkreative Initiativen kaum starten.

Ein verunklartes Bewusstsein hatte man zu klären.
Wollte man Unsicherheit nicht heldisch verbrämen,
Hatte man sich klug inneren Drangs zu erwehren,
Wie unverletzbar zu tun, um sich nicht zu grämen.

Unwissenheit und Unklares galt es auszuhalten.
Gut ist zu wissen, was man nicht weiß und kann.
Welt kann man nur ehrlich zusammen gestalten.
Ein(e) jede(r) fange bei sich mit Aufrichtigkeit an.

Freundlich kritisch auf die Suche sich machen:
Was spricht für Verschwörung und was dagegen.
Aus der Rechthabereitrance gilt es zu erwachen,
Weil an Klarheit und Wahrheit uns viel gelegen.

Werden Widersprüche hingegen ausgeblendet,
Wird der Sozialrahmen des Dialoges verlassen.
Durch die Weigerung einer Seite wird beendet,
Gemeinschaftlich, was förderlich ist, zu erfassen.

Das gilt in diesem Falle für beide soziale Seiten:
Du prüfst nicht, was an der Verschwörung dran.
Du willst mich nicht in meinem Zweifel begleiten.
Ein ergebnisoffener Dialog nicht entstehen kann.

Zwei Ideologien daraufhin aufeinanderprallten:
Regierung liegt daneben. Regierung hat Recht.
Beide Seiten hirnarmer Kampfmodus einhalten:
Was ich tue, ist gut. Was du tust, ist schlecht.

Wer kämpft, der ist geistig und sozial reduziert,
Ist nicht wach, sondern von Trance umfungen.
Im Überlebensmodus Sozialkontakt man verliert.
In Herzenskontakt kann man so nicht gelangen.

Lasst uns also beginnen, Gespräche zu führen:
Gleichberechtigt und tolerant und ergebnisoffen.
Nur wenn wir uns mit unseren Herzen berühren,
Können auf ehrliche Verständigung wir hoffen.

Nicht mehr gut oder schlecht, falsch oder richtig,
Kein: Ich habe hier Recht und du liegst verkehrt.
Alle Anwesenden sind gleichberechtigt, wichtig.
Weder Gefühl noch Bedürfnis wird abgewehrt.

Was alle denken, muss darum nicht stimmen,
Wahrheit war noch nie ein Mehrheitsphänomen.
Erlaubt sind Zweifel, in Unwissen schwimmen
Wir, sobald vor ungelöstem Problem wir steh'n.

Wissen und Vermuten wir fein unterscheiden.
Jedwede Behauptung ist umsichtig zu belegen.
Diffamierung anderer Sicht ist zu vermeiden.
Wir uns alle im Zustand der Suche bewegen.

Wer anderer Meinung ist, ist nicht unser Feind,
Der hat nur eine andere Sicht von den Dingen.
Nicht Worte sind wichtig, sondern was gemeint.
Gute Verständigung kann uns derart gelingen.

Coronapandemie schafft ein schwieriges Feld.
Eine derartige Pandemie hatten wir noch nie,
Die in Echtzeit erlitten wird in gesamter Welt.
Allerorts lauern Gefahren, wohin ich auch flieh'.

Noch nie war die Menschheit derart verflochten.
Durch Welthandel, Internet sowie Flugverkehr.
Regierungen Viren nicht zu stoppen vermochten.
Für Gefahreindämmung gibt es keine Gewähr.

Klar gab es Cholera, Typhus und die Pest,
Sars, Ebola und auch die spanische Grippe.
Gesundheit sich nicht immer erhalten lässt.
Der Tod bleibt Gevatter mit dürrem Gerippe.

Unsichtbar schwebt der Tod über dem Leben,
Gibt selten sich preis, stellt nimmer sich dar.
Ohne Tod kann es unser Leben nicht geben.
Jedes Leben ist ein Dasein mit Todesgefahr.

Todgeweihte liegen bauchwärts und röcheln,
Intensivpflegebetten samt Personal sind rar.
Die auf Angstmacherei ihr Süppchen köcheln,
Verstärken ihren politischen Einfluss sogar.

Corona konfrontiert uns mit der Endlichkeit.
Auf Todesgefahr reagieren wir verschieden.
Manche sind sich dem Tod zu stellen bereit.
Von anderen wird Tod wie die Pest gemieden.

Zu viel Angst hier und zu wenig Angst dort.
Angst als Vorsicht sichert unser Überleben.
Das Dasein wird zu einem erträglichen Ort,
Wenn wir gut auf unsere Ängste achtgeben.

Corona konfrontiert mit Todesverdrängung.
Augen zu und durch. Gefahren missachten.
Psychischer Schutz ist Gedankenverengung:
Die Viren schlichtweg als harmlos betrachten.

Informationen werden entsprechend gefiltert.
Was nicht passend, wird einfach ausgeblendet.
Todesangst wird kindlich verleugnend gemildert.
Vom Elend wird schützend sich abgewendet.

Corona-Verharmlosende sich trotzig gebärden:
Gevatter Tod, du kommst nicht an mich heran.
Also die Maske ab, sich wie andere gefährden.
Wer ohne Angst ist, dem wenig passieren kann.

Wer Gefahr verharmlost, hat Angst vorm Tod.
Die Angst wird Gefahr verleugnend verdrängt.
Angst verdrängend gerät unsere Seele in Not.
Weil ein Fühlverbot über das Leben verhängt.

Nicht Corona, sondern Angst macht uns krank.
Immunsystem wird durch Ängste geschwächt.
Auf die Impfung zu warten, dauert viel zu lang.
Zu lange zu warten, hat sich oftmals gerächt.

Angst, die nicht gefühlt, wirkt dennoch verborgen.
Gesundheitsfördernd ist, sich Ängsten zu stellen,
Für achtsame Klärung aller Gefühle zu sorgen,
Dass die uns nicht länger das Leben vergällen.

Zu viel oder zu wenig Angst

Angst spielt die Schlüsselrolle in jedem Leben.
Man erlebt sie zu wenig oder erlebt sie zu viel.
Doch ohne Angst würde kein Leben es geben.
Angst zu vermeiden, ist kein brauchbares Ziel.

Es geht darum, seine Ängste zu registrieren:
Da bist du, Angst. Was willst du mir sagen?
Nicht jedoch Kontakt zur Angst zu verlieren.
Wer Angst nicht spürt, wird viel zu viel wagen.

Wer zu viel Angst hat, in Daseinspanik gerät,
Setzt Schutzmasken auf beim Fahrradfahren.
Wer seine Ängste nicht zu meistern versteht,
Kann sich Lebendigkeit schwerlich bewahren.

Aus Angst wird Medizinprodukt abgenommen.
Wer Sterbensängste hat, fast alles unternimmt,
Um an heilsversprechende Waren zu kommen,
Egal, ob Versprechen realistisch und stimmt.

Geräte und Arznei der Gesundheitsindustrie:
Im Kapitalismus nur Mittel. Profit ist der Zweck.
Ethische Absichten findet man selten bis nie.
Stimmt der Profit nicht, fallen Heilmittel weg.

Zu viel Angst bleibt ein untauglicher Berater.
Man wägt nicht mehr ab, fragt nicht nach Sinn.
Starrt todesängstlich in einen düsteren Krater.
Vernunft ist im Eimer, das freie Denken dahin.

Man traut sich nicht, seine Meinung zu sagen,
Erlaubt sich auch nicht, Sympathien zu zeigen.
Gesichtsmaske wird für sich im Auto getragen.
Zur Übervorsichtigkeit Personen dann neigen.

Wer zu viel Vorsicht neigt, unterwirft sich eher,
Entscheidung kaum hinterfragend, Autoritäten,
Ist der Obrigkeit zumeist als sich selber näher.
Mut und Eigeninitiative da sicher besser täten.

Wer zu wenig Angst hat, ist oft in Lebensgefahr.
Man gefährdet sich selbst zugleich mit der Welt.
Der Zerbrechlichkeit des Daseins kaum gewahr,
Im Wahne jenseits Leben und Tod sich stellt.

Gefährlich ist es, seine Angst nicht zu fühlen.
Angstfrei kann Umsicht man kaum entfalten.
Bedrohlich sind die, die ihre Angst überspielen,
Sich für jenseits der Ordnung stehend halten.

Bedrohlich sind die, deren Gewissen gestört,
Zu Perspektivwechsel unfähig und Mitgefühl,
Auf die, weil machtvoll, wird von vielen gehört.
Gefühlsarmut gibt es leider noch viel zu viel.

Wer ohne Angst ist, entwickelt kaum Mitgefühl,
Kann wenig Verantwortung für andere tragen,
Sieht Zusammenleben als Gesellschaftsspiel,
In dem nur Mächtige sich zu behaupten wagen.

Ohne Angst gehen jegliche Skrupel verloren.
Angst ist stets Grundlage für unser Gewissen.
Angst erlaubt uns Schamgefühl mit roten Ohren.
Unverschämt wir uns nicht mäßigen müssen.

Personen ohne Angst die Atombomben bauen,
Zerstören mit Tabakrauch empfindliche Lungen,
Nicht auf Mitwelt noch Menschheit sie schauen.
Wer sich ihnen nicht fügt, der wird gezwungen.

Ohne Angstempfinden sind viele sozial gestört.
Narzissten, Soziopathen, Nazis und Kriminelle.
Zerstörung zentral zum täglichen Alltag gehört.
Diffuse Todessehnsucht tritt an Lebens Stelle.

Es geht darum, die Angst in sich anzuerkennen,
Sie zu Vorsicht, Rücksicht, Umsicht zu wandeln,
Sich nicht in Panik noch Leichtsinn zu verrennen,
Achtsam und solidarisch im Alltag zu handeln.

In herrschender neoliberaler Wirtschaftswelt,
In der Individualismus zumeist verinnerlicht ist,
Sind zu viele nur noch auf sich selbst gestellt,
Zusammenhalt samt Solidarität wird vermisst.

Magische Angstabwehr

„Wer angstfrei ist, dem kann nichts passieren.“
Glaubenssatz, sich vor Todesangst zu schützen.
Den Bezug zur Realität wir glaubend verlieren.
Solch Glaube wird mehr schaden als nützen.

Unmerklich gelangen wir ins Reich der Magie:
Schließe ich die Augen, siehst du mich nicht.
Magisch verwirrt kreierte ich mir eine Ideologie
Aus Schattenmonstern und Guten aus Licht.

Da in meinem kindlichen Bewusstsein ich bin –
Und das geschieht häufiger als unsereins lieb –
Ist mein Sinn für Wirklichkeit weitgehend dahin.
Wahrnehmung samt Denken geraten mir trüb.

Erwachsen erlebt man kindlich-magische Welt.
Fantasiegebilde bestimmen dort Wirklichkeit.
Es zählt nur noch das, was kindlich vorgestellt.
Zu Realitätscheck ist inneres Kind nicht bereit.

Vermeidung bereitet Irrationalem den Boden.
Ins Reich der Märchen und Mythen man flieht,
Fragt nicht mehr: Was, wie, wer und wo denn?
Seine Erkenntnis man aus Erzählung bezieht.

Erzählung von guten und von bösen Wesen,
Von Mächtigen, die unsere Kinder entführen,
Verschworenen, die Katastrophen auslösen,
Wovon Unwissende leider gar nichts spüren.

Mythologisch ist, da man Gegenwartsproblem
Mit dystopischer Zukunftserwartung verbindet.
Virenprobleme selbst sind höchst unangenehm.
Verknüpfend man kaum noch Hoffnung findet.

Dystopien, die Ahnungen vom Weltuntergang,
Hochrechnungen in Richtung Schreckenswelt,
Begleiten Menschheit schon viele Leben lang.
Kaum etwas davon hat jemals sich eingestellt.

Dystopie muss nicht zwangsläufig geschehen.
Solange ein Elend von uns Menschen gemacht,
Kann man achtsam initiativ dagegen vorgehen.
Nur schwierig ist, wenn man Angst damit macht,

Um mit Angsthilfe seine Auffassung zu stärken,
Gegenwärtiges und Erwartetes zu verknüpfen,
Dies so geschickt, dass viele es nicht merken,
Und Verschwörungsaposteln in die Falle hüpfen.

Negative Utopien kommen gern von liberal links.
Man wehrt vorbeugend ab die Diktaturengefahr.
Selbst diktatorisch werden Utopisten allerdings,
Wenn andere nicht glauben, dass sowas wahr.

Etwa: Virus wurde freigesetzt durch Impfkartell.
Bill Gates ist darin einer der führenden Figuren.
Zur Hilfe eilen denen die Regierenden schnell,
Sollten Bürger*innen nicht impffördernd spüren.

Dieser medizinisch-industrielle Komplex der hat
Als bald die komplette Menschheit im Würgegriff.
Herrschaftsübernahme fand im Geheimen statt.
Massenzwangsimpfung wird zum letzten Schliff.

Oder: Pandemie zeigt Abwehrkampf der Natur.
Weil wir diese geschunden, will sie sich rächen.
Religionsvorstellungen mit archaischer Spur,
In der Bäume aufleben und Winde sprechen.

Oder: Gott rächt sich, schickt uns seine Viren,
Dass Ungläubige nicht länger Unzucht treiben
Und Schwule die Freveltaten endlich kapiern
Und Föten in Leibern der Mütter verbleiben.

Personalisiert wird gern, was real Unperson.
Der Markt, die Natur, der Gott und das Klima.
Pseudoanschaulichkeit ist dieser Übung Lohn.
Man hat endlich die Schuldigen. Das ist prima.

Oder: Juden sind wieder am Weltverschwören,
Wollen Europa mit Flüchtlingsstrom überfluten,
Rassehygienische Nationenordnung zerstören,
Uns Überfremdung durch Moslems zumuten.

Mit Pandemieangst sie uns klein halten wollen
Mit Elend erzeugenden Flugkondensstreifen,
Mit Impfungen, die uns alle versklaven sollen.
Doch die meisten Gefährdung nicht begreifen.

Diese Prozesse erfolgen meist im Geheimen,
Nicht geheim genug, dass wir es nicht wissen.
Aus Indizien wir uns all das zusammenreimen,
Wogegen mit Gewalt wir uns wehren müssen.

Nationalsozialismus war raffinierte Ideologie.
Regierungskritik von links und rechts sie nutzte,
Auf Basis jüdischer Weltverschwörungsfantasie,
Sie Demokratieverteidiger*innen Flügel stützte.

Heute vermischt sich links und rechts wieder.
Die Regierung muss weg, rufen beide Seiten.
Die einen geben sich demokratisch und bieder,
Andere das Ende der Demokratie vorbereiten.

Impfgegner, Trump-Fans und Ufo-Spezialisten,
Dogmatische Linke, die Demokratie nie kapiert,
Gehen Seit bei Seit mit AfD und Neofaschisten.
Man macht sich gemein, vom Dasein frustriert.

Personen, die das Zusammengehen kritisieren,
Werden als Regierungsvasallen runtergemacht,
Sind schuld, wenn Bürger die Freiheit verlieren.
Regierung hat um den Verstand euch gebracht.

Umgang mit Corona spaltet die Gesellschaft ³

Zurzeit wird unsere Gesellschaft gespalten,
In die, die das Regierungshandeln kritisieren,
Und in die, die sich präzise an Regeln halten,
Dass bedrohtes Leben wir nicht alle verlieren.

Irgendwo von Anpassung und Kritik in der Mitte
Finden wir Wege, die situationsangemessen.
Doch für lebbares Zusammenleben eine Bitte:
Respekt auf Wegen zum Ziel nicht vergessen.

Es geht nicht um Verschwörungsmythologen,
Impfgegner, Judenhasser und Rechtsradikale.
Zur Klärung steht: Werden real wir betrogen?
Eine komplexe Klärungssache, keine banale.

*Handelt unsere Regierung umsichtig und klug?
Bezieht sie den Stand besten Wissens mit ein?
Oder ist vieles willkürlich, dumm und Betrug?
Heißt es zu schweigen? Heißt es zu schrei'n?*

*Ist alles nur ein Komplott der Pharmaindustrie,
Die dank Weltimpfung Reichtum will mehren?
Auf welche Expert*innen ich mich eher bezieh',
Um vermeidbare Schädigungen abzuwehren?*

Handhygiene, Maskenpflicht, Abstandsgebot,
Schulschließung, Lockdown und Niesetikette,
Regierungsseits festgelegt als Weg aus Not,
Als ob damit sein Dasein gerettet man hätte.

Minderheiten, die dabei nicht mitgehen wollen,
Sind in Mainstream-Medien selten zu hören.
Regeleinhaltende diesen Abweichlern grollen.
Die fantasieren, dass sich jene verschwören.

Daraus erwachsen uns Freunde und Feinde:
Maskenverweigernde zerstören mein Leben.
Du gehörst nicht mehr zu meiner Gemeinde.
Nur fort mit dir, so einen darf es nicht geben.

Ihr Einfaltspinsel, botmäßig und staatsloyal,
Lasst widerstandslos euch Rechte nehmen,
Bemerkt nicht der Mitmenschen soziale Qual,
Ihr Regierungssklaven solltet euch schämen.

*Sind alle die, die damit einverstanden sind
Masochistisch, obrigkeitsversklavt und naiv?
Sind alle die, die dagegen protestieren, blind,
Sadistisch, egoistisch, antisozial abgrundtief?*

Wir können das derzeit nicht klar entscheiden.
Wir wissen als Menschheit noch nicht genug.
Unter Isolation, Angst und Lockdown wir leiden.
War das notwendig? Oder ist das alles Betrug?

Antwort wird die Zukunft uns hoffentlich geben.
Doch gegenwärtig gibt es mehr Fragezeichen.
Mit Unklarheit lässt es zwar schwer sich leben,
Doch scheinbar klar wird man nichts erreichen.

Scheinklarheit, die mit Nachdruck vorgetragen,
Gewinnt dabei kein bisschen an Wahrheitswert.
Lasst uns aushalten, dass keiner kann sagen,
Was wahrhaft richtig und was wirklich verkehrt.

Verschwörung oder nicht?

Auf dass wir einander nicht unnötig meiden,
Uns neufreudig zuhörend miteinander lernen,
Gilt es Reales von Ideologie zu unterscheiden:
Was wirkt konkret? Was steht in den Sternen?

Da gibt es ganz reale Personen und Gruppen
Mit wirtschaftlichen und politischen Interessen,
Die sich als skrupellos und korrupt entpuppen,
Die Menschen verfolgen, ermorden, erpressen.

Unser aller Aufgabe ist es, genau hinzusehen:
Was spricht für Verschwörung, was dagegen?
Informationsquellen auf den Grund wir gehen:
Was ist gut recherchiert, was eher verwegen?

Wir gehen uns selbst dabei nicht auf den Leim,
Wissend, dass meist wir Genehmeres wählen.
Wir entfernen aus uns zähen Interessenschleim,
Um die Klarheit der Wahrheit nicht zu verfehlen.

Ereignisse der Welt daraufhin zu untersuchen,
Ob Ergebnis einer Verschwörung sie waren,
Sollte man stets fördern und nicht verfluchen,
Da wir Freiheit samt Demokratie so bewahren.

Waren Quellen seriös, wurde gut recherchiert,
So könnte man eine Verschwörung vermuten.
Aufklärung ist angesagt. Wer das nicht kapiert,
Ist nicht böse. Nicht nur ich zähl' zu den Guten.

Empörung über Verschwörung: asoziale Falle,
Wenn Verschwörungserkundende missionieren.
Sobald ich mich an solch Mehrwissen festkralle,
Werde Kontakt ich zu Uninformierten verlieren.

Aufzuklären ohne Überheblichkeit: keine leichte
Sache für die, die recherchierend mehr wissen.
Keiner braucht Priester, Belehrung und Beichte.
Was wahr ist, wir für uns selbst finden müssen.

Einiges kann gegen Verschwörung sprechen,
Unwahrscheinlich, widersprüchlich erscheinen.
Dies auszublenden, würde sozial sich rächen,
Man spaltet so Meinungen, anstatt sie zu einen.

Berechtigte Kritik oder Verschwörungsfantasie?

Es geht hier nicht gegen Kritik, die berechtigt.
Wer Rechte einschränkt, braucht guten Grund.
Ein Staat, der sich seiner Bürger bemächtigt,
Bringt von sich aus Demokratie auf den Hund.

Beim Staat, der Interessen des Kapitals vertritt,
Seine Bürger*innen zu reinen Objekten macht,
Machen viele Menschen auf Dauer nicht mit.
Erklärungsmangel hat Staaten zu Fall gebracht.

Politiker sind nicht von Berufs wegen besser,
Sie sind zumeist halbwissende Generalisten.
Vermutlich so mancher von uns im Stress wär',
Da Coronavorgehen entscheiden wir müssten.

Politiker wissen oft nicht, warum sie was tun,
Oder sie sind nicht fähig, ihr Tun zu erklären.
Das ist kein Grund, sich darauf auszuruhen,
Dass Teil der Verschwörung sie alle wären.

Irrtümer und Fehlentscheidungen sind normal,
Da Situationen wie diese Krise derart komplex.
Entscheidende stehen oft vor vertrackter Wahl:
Ich vertusche, was fehl lief, oder ich check's.

Fehlerfreiheit zu fordern, ist unziemlich absurd.
Neue Situationen sind oft schwer zu meistern.
Meist schmerzt das Neue wie bei einer Geburt.
Nicht jeder kann für Schmerz sich begeistern.

Fehler geschehen, die werden nicht geplant.
Da sind keine dahinter, die die Fäden halten.
Irrtum ist normaler, als vermeintlich man ahnt.
Auch Dummheit erscheint in vielen Gestalten.

Wenn etwas mit System erfolgt, denken viele:
Das kann doch nicht einfach nur so geschehen,
Da sind doch im Hintergrund Mächte im Spiele,
Die die, die nicht wach sind, noch nicht sehen.

Man erkennt Zusammenhänge, die nicht sind.
Behauptet sie, ohne sie beweisen zu können.
Auf dem Selbstkritikauge weitgehend blind,
Ist ideologische Engsicht nicht zu erkennen.

Innerer Konflikt ist für viele kaum zu ertragen,
Besonders, wenn Etlliches nicht zu verstehen.
Widersprüche liegen schwer auf dem Magen,
Solange wir noch deren Lösung nicht sehen.

Widersprüche kann auf drei Arten man klären:
Man bezieht sich auf das, was man gewohnt.
Unpassendes muss man von sich abwehren
Mit aller Konsequenz, egal, ob es sich lohnt.

Oder man denkt über noch Neuartiges nach,
Findet einen Weg, seinen Blick zu erweitern,
Überwindet Gewohnheit gegen inneren Krach,
Lernt und muss nicht am Fremden scheitern.

Oder man bevorzugt die dritte der Optionen:
Entwickelt erlösend Verschwörungsfantasie.
Sieht sich als Opfer, muss keinen schonen:
Wir sind hier im Recht, doch ihr seid es nie.

Man entmachtet sich durch eine Opferrolle:
Definiert sich als unten und andere als oben.
Als Opfer bin ich immer der Gute und Tolle.
Verantwortung und Moral sind aufgehoben.

Jedes Mittel ist recht, die da oben zu strafen.
An meinem Elend sind die schließlich schuld.
Mir macht es nichts, wenn Kugeln sie trafen.
Vorbei mit Menschlichkeit, Anstand, Geduld.

Es geht gegen die Verschwörungsgedanken,
Die der Menschheit so viele Kriege gebracht.
Woran Menschen auch psychisch erkranken,
Weil Vertrauensverlust sehr einsam sie macht.

Es geht hier gegen Gesellschaftszerteilung
In gut-böse, falsch-richtig, Freund oder Feind.
So schwingt man soziales Henkersbeil und
Zertrennt, was viel besser in Vielfalt vereint.

Voll verantwortlich für unser Zusammenleben
Sollten wir, wo möglich, Schaden abwenden,
Uns in eine sozial-achtsame Haltung begeben
Und die Zerwürfnisse in und um uns beenden.

Politik, Kompetenz und Privilegien

*Wissen Politiker besser als die, die betroffen,
Was in Krisen wie diesen für alle das Beste?
Hören sie auf Expert*innen, ergebnisoffen.
Wer davon trägt eine weiße Interessenweste?*

*Sind Expert*innen, die regierungskompatibel,
Die sich dem Druck der Vorgaben anpassen?
Wäre dem so, wäre für Expertisen das übel.
Wer wird sich gern von denen beraten lassen?*

Wissenschaft, Wirtschaft und Politiker*innen
Sind meist per Lobby miteinander verflochten.
Karrieren oft durch Gefälligkeiten beginnen,
Die wir außen nicht zu erkennen vermochten.

Lobby Control, Transparency International sind
Engagiert dabei, Verflechtungen zu entdecken.
Doch in Gefälligkeitsgrauzonen sind sie blind,
Weil sie zumeist eher das Illegale abchecken.

Politiker leben, in den Bundestag eingezogen,
In einer vergleichsweise privilegierten Situation.
Was Privilegien erhält, wird vorrangig erwogen.
Gewissensentscheidung bleibt zumeist Illusion.

Wie es den Menschen ergeht, ist häufig egal.
Gefangen in Parteien und Interessengruppe,
Treibt Machtsicherung sie um und Wiederwahl.
Doch was das bewirkt, ist ihnen oft schnuppe.

Konflikte werden aufgebauscht oder ignoriert.
Nur nicht an Wirtschaftsgrundpfeilern rütteln.
Widersprüche werden scheinbar harmonisiert.
Offiziell ein Kopf-, heimlich ein Händeschütteln.

Man ist viel unter sich, hat ein ähnliches Leben,
Muss in Ausschüssen eng zusammenarbeiten,
Bleibt in den Strukturen seines Berufes kleben,
Darf koalierend sich nicht zu viel Ärger bereiten.

Zu unterscheiden ist, was ist Politikerignoranz,
Mangel an Intelligenz, Sichtweisenverengung,
Und was ganz gezielt ein Verschwörungstanz,
Der erfordert eine Höchststrafenverhängung.

Sich dem Sog der Macht zu entziehen, fällt
Einflussreichen auf die Dauer sehr schwer.
Es geht ihnen dabei nicht nur um viel Geld.
Aus Liebesmangel muss die Macht für sie her.

Man verliert den Blick für alltägliches Leiden,
Wie es Menschen geht, die arbeitslos sind,
Sich mit Hartz-vier-Bedingungen bescheiden.
Für Mehrheitssorgen werden gar viele blind.

Dabei ist oftmals nicht ein böser Wille dabei,
Denn Verhältnisse formen unser Verhalten.
Wer sich an Privilegien klammert, ist nicht frei,
Mitwelt zum Menschheitswohl zu gestalten.

Systemische Probleme werden meist ignoriert,
Werden Personen zugeschoben als Schwäche,
Was oft zu Verschwörungsvermutungen führt,
Auf dass man an Einzelschuldigen sich räche.

Merkel muss weg. Doch die AfD darf bleiben.
Wer regiert, ist schlecht. Wer opponiert, ist gut.
Im Irrsinn der Dummheit lässt man sich treiben,
Bedenkt nicht und redet, schaut nicht und tut.

Transparent entscheiden

Politikentscheidung im Kontext der Pandemie
Hat Fragen zur Gesunderhaltung zu stellen,
Muss Fortbestand absichern der Ökonomie,
Bürger*innen als Wählende nicht zu verprellen.

Gesunderhaltung: mehr als Infektion zu meiden,
Als vorrangig auf geeignete Impfstoffe zu warten.
Gesundheitspolitik dient der Abwehr von Leiden.
Da reicht es nicht, eine Infektions-App zu starten.

Gesunderhaltung meint, Immunkraft zu stärken,
Überforderung von Bürger*innen fernzuhalten,
Sie zu unterstützen, dass sie rechtzeitig merken:
Wann unterwerfe ich mich fremden Gewalten?

*Wann verliere ich Kontakt zu Leib und Seele?
Was wird mir eher nützen, was eher schaden?
Woran merke ich, dass ich mich sinnlos quäle?
Was davon sollte ich mir lieber nicht aufladen?*

Gesunderhaltung ist ständige Bildungsaufgabe:
Was ist für uns schädigend? Was tut uns gut?
Zu vermeiden ist ein autoritäres Politikgehabe.
So langfristig zu planen, fehlt es vielen an Mut.

Politiker neigen eher zu kurzfristigem Denken.
Ihr Zeitmaßwert ist oft eine halbe Wahlperiode.
Mit spektakulären Kurzwirkungen abzulenken,
Kommt leider systemisch zunehmend in Mode.

Wenn jemand coronabedingt seinen Job verliert,
Wenn Alte nicht mehr besucht werden können,
Wenn kein Freund mehr seine Freunde berührt,
Können wir da Nutzen und Schaden erkennen?

Ökonomie zu fördern, heißt das Ganze zu sehen,
Auch Schädigung durch die, die Luft verpesten,
Konzernlobbyisten nicht auf den Leim zu gehen,
Die Dreck abschrubben von tiefweißen Westen.

Politik muss auch soziale Wirkung beschauen,
Was das mit Kindern, Eltern und Alten macht,
Zugleich ein Bollwerk für Grundrechte erbauen,
Dass Demokratie nicht zerstört wird unbedacht.

Es kann nicht sein, dass die Kitas geschlossen,
Während Autohäuser schon lange geöffnet sind,
Während in den Familien viele Tränen geflossen,
Da von Lockdown überfordert Eltern und Kind.

Es kann nicht sein, dass Fußballspielmillionäre
Getestet werden, um Fernsehgeld einzubringen,
Während Ärzte und Pflegende laufen ins Leere.
Mit dieser Politik wird Demokratie nie gelingen.

Grundrechte können sich bisweilen ergänzen,
Bisweilen können gegeneinander sie stehen.
Dann heißt es, sie nur kurze Zeit zu begrenzen,
Doch die Begrenzung transparent anzugehen.

Lebensschutz kann Maskenpflicht erzwingen,
Aber nur solange, wie deren Wirkung geklärt.
Demokratie wird dann akzeptiert und gelingen,
Wenn Grenzsetzung sorgsam begründet wird.

Politik muss den Mut haben, lernbereit zu sein.
In Krisen wie diesen weiß niemand Bescheid.
Irrtümer gesteht man sich wie den anderen ein,
Zur Kommunikation von Unsicherheiten bereit.

Unsicherheiten gilt es deutlich zu benennen.
Ehrlichkeit währt auf die Dauer am längsten.
Falls Gefahr wir nicht genau beziffern können,
Spielen wir nicht stellvertretend mit Ängsten.

Keine Zahlen ohne Vergleiche und Bezüge.
Wo Daten noch unklar sind, dies auch sagen.
Entpuppt sich Politikerbehauptung als Lüge,
Wird kein wacher Bürger das weiter ertragen.

Demokratie ist ein äußerst fragiles Gebilde.
Sie steht und fällt mit dem Einsatz von vielen.
Auf Politiker schaut man kritisch, nicht milde,
Wenn das Bürgerengagement sie verspielen.

Demokratie lebt von Beteiligung der Massen.
Das erfordert, dass Entscheidung transparent.
Bei Intransparenz muss man sich sagen lassen:
Von dem Souverän Volk hast du dich getrennt.

Intransparenz ist meist der Anfang vom Ende,
Ist die Hauptursache für Verschwörungsmythen.
Gut wäre es, wenn Politik zum Mut zurückfände,
Durch Transparenz Verschwörung zu verhüten.

Mit Coronakrise umzugehen heißt, vier Sachen
Stets konkret im Zusammenhang zu bedenken,
Sich diese Sachen nicht zu einfach zu machen,
Aufmerksamkeit nicht auf Teilthemen zu lenken.

Grundrechte, Gesundheit, Ökonomie, Soziales:
All das in vielfacher Wechselwirkung zu sehen
Überfordert sehr viele im Fall des Krisenfalles,
Auch die Politiker – das könnte jeder verstehen.

Wähler*innen-Gunst, Machterhalt, Wiederwahl,
Ehrgeiz, Lobbyeinflüsterung und Karrierehoffen,
Bereiten Politiker*innen oft Entscheidungsqual.
Wer fest etwas will, ist kaum noch ergebnisoffen.

Doch nicht alles, was sie tun, ist Verschwörung.
Hier gilt es zu überprüfen und zu unterscheiden:
*Bin ich ein Opfer meiner Ängste und Empörung
Oder lässt nur die böse Regierung mich leiden?*

Es gibt auch noch parlamentarische Opposition,
Journalist*innen und Gerichte, die kontrollieren:
Ist Entscheidung rechtens oder Unrecht schon?
Nicht alle lassen sich vom Staat korrumpieren.

Kritik an Massensensationsmedien

*Sind Massenmedien nur auf Masse getrimmt,
Auf Auflage, Einschaltquote, Gewinnerzielen?
Beachtet man, dass Mitgeteiltes auch stimmt,
Sollte man so auch Marktchancen verspielen?*

*Ängstigend, mainstreamtauglich, sensationell:
Muss Medieninformation so beschaffen sein?
Wer kritisch ist, verliert Freude daran schnell,
Lässt sich selten auf Mainstream-Medien ein.*

Medien sehen Bürger*innen meist als Idioten.
Selbstdenken wird selten ihnen zugemutet.
Vielfalt der Meinungen wird kaum angeboten.
Ins Horn der Regierung wird zu häufig getutet.

Informative Sendungen eher zur Mitternacht,
Wenn viele beizeiten schon schlafen müssen.
Konstruktives, Heilsames wird kaum gebracht,
Höchstens verkitscht mit Prinzen und Küssen.

Jeden Abend Krimis auf den Fernsehkanälen.
Morde und Leichen an allen Kanten und Ecken,
Welchen der Sender auch immer wir wählen.
Man kann vor Grausen sich kaum verstecken.

Berge von Särgen und Massengräber überall.
Gegen das Coronavirus zieht man in den Krieg.
Katastrophen und Kriege sind ein Medienfall.
Unanschaulicher Friede beginnt nach dem Sieg.

Mit Angstmachen schafft man nie Mündigkeit.
Gehirn wird auf Überlebensfunktionen gestellt,
Ist nicht zum verantwortlichen Handeln bereit
In einer von Angstdisstress überfluteten Welt.

Kurzfristig erreicht man botmäßiges Verhalten.
Mit Erstickungsangst wird Maske aufgezwungen.
So kann man Bürger*innen eine Weile verwalten,
Doch Akzeptanz und Vertrauen sind misslungen.

Nicht aus Einsicht setzt man sich Masken auf,
Sondern Todesfurcht bestimmt unser Handeln.
Verhängnisvolles nimmt destruktiven Verlauf.
Angst kann alsbald in Trotz sich verwandeln.

Präventionserfolge werden dann fehlgedeutet:
So schlimm ist das alles doch nicht gewesen.
Medienmacher haben Todesglocken geläutet.
Nur wenige sind tot. Die vielen sind genesen.

Medien und herrschende Politik sind allesamt Unglaublich, fehlinformierend und verlogen. Wahrheit für uns einfachen Quellen entstammt. Die Eliten haben uns schon immer betrogen.

Passen Medien nicht, geht man ins Internet. Dort findet man bestimmt Bestätigungsblase. Man gesellt sich zu Gleichgesinnten im Chat. Influencer verdienen sich eine goldene Nase.

Man schließt sich in seiner Gruppenwelt ein. Gesellschaft rundherum wird langsam fremd. Nur unter Verstehenden möchte man sein. Man verflucht die Verschwörer – ungehemmt.

Psychotraumata und Gesellschaft

Für die Menschheit ist diese unsere Welt Komplexes Netzwerk sozialer Bezogenheit. Darin sind vor Entscheidungen wir gestellt: *Wählen wir Ehrlichkeit oder Verlogenheit?*

*Wollen wir friedlich oder gewalttätig sein?
Uns nehmen, was andere schon besitzen?
Schließen wir andere aus oder Fremde ein?
Wollen Urenkeln wir schaden oder nützen?*

*Wähle ich Konstruktivität oder Destruktivität?
Bin ich für Kooperation oder für Konkurrenz?*
Eine andere Ordnung in der Mitwelt entsteht, Ob andere ich einbeziehe oder diese ausgrenz'.

Konkurrenzorientierung samt Destruktivität Nicht zum Wesen wahren Menschseins zählt. Dahinter eine Folge von Verletzungen steht, Als Überlebensprogramm nicht frei gewählt.

Ändern wir das Verhalten, ändert sich Welt. Ändert sich die Welt, ändern wir Verhalten. Individuelle Entscheidung einerseits zählt, Andererseits zählt, wie wir Mitwelt gestalten.

Struktureller Wandel der Gesellschaft allein, Ohne unser Denken und Fühlen zu wandeln, Bringt nichts Gutes in unser Dasein hinein. Gutes entsteht erst, wenn einzelne handeln.

Wie wir über Menschheit samt Mitwelt denken, Wie wir uns im ökologischen Kontext sehen, Dies Bewusstsein wird unser Handeln lenken. Diese Theorien bestimmen, wohin wir gehen.

Große Menschheitsprobleme oft schrumpfen Auf Problemlagen in der Kindheit zusammen. Ob hellwach wir sind oder aber abstumpfen, Wird Kindheitserfahrung oftmals entstammen.

Je mehr wir die Kindheitsprobleme verstehen,
Je gezielter wir präventiv diese vermeiden,
Desto eher kann ins pralle Leben es gehen,
Desto seltener wird psychosoziales Leiden.

Uns wird möglich, Liebe und Freundlichkeit
Kindern und anderen gegenüber zu zeigen,
Machen wir uns auf zur Partnerschaftlichkeit
Und uns nicht mehr Unterwerfung zu eigen.

*In welcher Gesellschaftsform will ich leben?
Was verbindet mich zur Mitmenschlichkeit?
Kann wahres Wir es zwischen uns geben?
Was dafür zu erwerben, bin gern ich bereit?*

*Streben wirtschaftliche Kooperation wir an,
Statt Ausbeutungsmonopole zu erreichen?
Ob globale Pflichten mensch mittragen kann?
Oder geht mensch mit Gewalt über Leichen?*

*Was lässt mich froh sein, was mich leiden?
Wie könnte mein Dasein mit Sinn ich füllen?
Wo bin ich zu fordernd, wo zu bescheiden?
Wie lerne ich, wahre Bedürfnisse zu stillen?*

*Wie kann ich Unfrieden in mir überwinden?
Woran ist ein illusorisches Wir zu erkennen?
Wie gelingt es, befreit zueinander zu finden?
Was ist das, was wir dafür noch lernen können?*

Zweck und Funktion der Psyche

Hauptzweck der Psyche ist, dafür zu sorgen,
Dass Mensch und Menschheit sich erhalten.
Ohne gesunde Psyche gibt es kein Morgen.
Als Heile wir uns heilende Zukunft gestalten.

*Was ist lebensfreundlich, was -vernichtend?
Kann mein Wohl auch zu aller Vorteil sein?
Sein Inneres erkennend, von ihm berichtend,
Leitet Zeitalter des Bewusstseins für uns ein.*

Eine neue Epoche der Menschheit steht an.
Gründe für Lieblosigkeit gilt es zu entdecken.
*Wie wohl Liebe als Kraft sich entfalten kann?
Wie helfen wir uns, diese Kraft zu erwecken?*

Jeder sollte wissen, wie Psyche funktioniert:
Was stärkt sie? Was wird Probleme bereiten?
Wenn inneren Prozesse man besser kapiert,
Kann man sich selbst beim Heilen begleiten.

Psyche soll komplexe Realität uns aufzeigen
Aus sich uns entgegensetzender Außenwelt,
Aus Welt, zu der nach innen wir uns neigen,
In die all unser Erleben von Bezogenheit fällt.

Unsere Psyche nimmt wahr mit vielen Sinnen:
Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren.
Eindrücke von vielem wir sinnlich gewinnen,
Wobei Interessen die Wahrnehmung führen.

Das Wahrgenommene wird zugleich gefühlt:
Wo möglich von A bis Z, von Angst bis Zorn.
Durch Biochemisches werden wir aufgewühlt.
Verbotenes liegt hinten. Erlaubtes liegt vorn.

Das bis dahin Erlebte wird in Bilder gefasst.
Unsere Vorstellungen können zutreffend sein
Oder Fantasie rückt sie zurecht, bis es passt.
In unserem Welterleben sind stets wir allein.

Unsere Psyche erkennt sich selbst im Denken,
Von zu enger Anhaftung an Sinnlichkeit befreit.
Zum Verstehen können Gedanken wir lenken,
Zur kritischen Kontrolle unsres Denkens bereit.

Im Zentrum von Denken, Fühlen und Handeln,
Steht ein Ich, das über sich nachdenken kann.
Mit Willenshilfe kann die Psyche sich wandeln.
Mit geklärten Ich-Will fängt Wandel meist an.

Ob kooperativ oder eher destruktiv wir sind,
Ergibt sich aus dem, wie die Psyche verfasst.
Für echte Bedürfnisse wird meist man blind,
Wurde man gehasst, sich selbst darum hasst.

Verletzte Psyche

Lasst über Verletzung der Psyche uns reden.
Nur was man erkannt hat, kann man wandeln.
Verletzung der Psyche betrifft nahezu jeden,
Weil in Welt voll Widersprüchen wir handeln.

Unmöglich, Verletzungen gänzlich zu meiden.
Man kann nur Verletzungsverarbeitung stärken.
Psychisch gestärkt muss man nicht so leiden.
Doch dass man verletzt ist, muss man merken.

Eine verletzte Psyche lebt nicht. Sie überlebt.
Nicht gewollt, geliebt und geschützt zu sein,
Als Damoklesschwert über Dasein schwebt.
Man lässt sich auf Liebe und Leben nicht ein.

*Welche Erfahrungen wohl Psyche verletzen?
Ist mir selbst solch Verletzendes widerfahren?
Ist in mir Erleben von Schmerz und Entsetzen
Fest verkapselt in all meinen Lebensjahren?*

Derartige Verkapselung verbraucht Energie.
Vor Schreckeserwecken ist sich zu schützen.
Doch vermeidend heilt man Verletzungen nie.
Wir müssen uns aufsuchen, um uns zu nützen.

Verletzendes wird oft in der Psyche vergraben.
Das Gedächtnis ist voll von Erinnerungslücken.
Bezug zum Erschreckenden verloren wir haben.
Unser Ich bewegt sich auf stützenden Krücken.

Diese Gedächtnislücken mit Illusionen ich füll',
Damit Dämonen aus Verletzung nicht grollen.
Ich weiß nicht mehr, wer ich bin, was ich will.
Erinnerungen muss man schon haben wollen.

Wer nicht gewollt ist, muss sich identifizieren.
Identitätslos muss man sich außen verbinden.
Identifiziert mit anderen wir uns selbst verlieren.
Wer wir wirklich sind, ist derart nicht zu finden.

Nicht geliebt sein, Liebe nicht geben können
Macht einsam, traurig, ohnmächtig, hassend.
In Gutes und Böses die Welt wir auftrennen.
Man löst sich von Realität, die nicht passend.

Jenseits der Realität konstruiert man Welten
Aus Beziehungen, die einzig im Kopf geboren.
Im Erleben diese Welten als wirklich gelten.
Doch Bezüge zum Realen hat man verloren.

Man glaubt seinen Fantasien und Illusionen,
Traut dem eigenen Fühlen und Denken nicht.
Konstrukte dämonisch die Psyche bewohnen.
Eigenes liegt im Dunkel, Fremdes im Licht.

Tief verletzt wird Erleben oft aufgespalten.
Gutes wird in Kopf, Böses in Leiber gepackt.
Von Leibeshöllen hat man fern sich zu halten.
Man haust im Kopfe, unverbindlich, abstrakt.

Gott, heilige Jungfrau, Bill Gates, Paradies,
Klimalüge, Trump, Pandemie, Gut und Böse.
Kontaktbereiche man sich schützend verließ:
Denkst du nicht wie ich, von dir ich mich löse.

Kontakt gelingt nur, wenn man bei sich bleibt:
Hier bin ich ganz okay. Und okay bist auch du.
Wertschätzend man aneinander sich reibt.

Jeder achtet darauf, dass man Gutes sich tu.

Kontakt misslingt, wenn man sich identifiziert:
Ich bin dann okay, wenn ich wie du oder wir.
Man sein Ich in der Welt der anderen verliert.
Von mir selbst entfremdetes Leben ich führ'.

Ich-Identität wurde so weitgehend eingebüßt.
Man verliert sein Ich im Andersseinmüssen.
Per Identifikation wird Dasein scheinversüßt.
Ein Deutscher muss die Türken nicht grüßen.

Ein Deutscher ist deutsch, nicht Muselmane,
Ist stets ordentlich, nicht chaotisch und wild.
Ist stolz auf sein Land, auf Hymne und Fahne.
Identifiziert man psychische Leerstellen füllt.

Identifiziert steckt man sich in Zwangskorsett:
Nur so und niemals anders hat man zu sein.
Die mich kritisieren, sind deshalb nicht nett.
Auf mir Fremdes lasse ich niemals mich ein.

Auch abgrenzend bleibt man eng verbunden:
So wie Vater oder Mutter will ich nicht sein.
Identifiziert jedoch kann keiner gesunden.
Heilender Selbstbezug stellt sich nicht ein.

Als Kind nicht geschützt worden zu sein
Führt zu umfassendem Bedrohungsgefühl.
Frieden stellt sich in der Psyche nicht ein.
Überall ist Angriff und Flucht mit im Spiel.

Wohin die misstrauischen Blicke wir kehren.
Überall droht uns Ärger bis hin zur Gefahr.
Statt sich Bedrohung im Innen zu erwehren,
Hält man jede Bedrohung im Außen für wahr.

Man kann sich hier nicht mehr frei bewegen.
Was man erlitten, wird in die Welt projiziert.
Man ist für nichts mehr, nur noch dagegen.
Einstige Schutzlosigkeit wird nicht gespürt.

Gegen das zu sein, was schmerzte, heißt,
Weiterhin mit Schmerz verbunden zu sein.
Der Pfad, der Richtung Entwicklung weist:
Ich finde mich, lasse mich nicht mehr allein.

Ich-bin-nicht-Wie als Abgrenzungsbemühen
Führt zu Misstrauen, Neid, Gier und Betrug.
Eine lieblose Haltung wir dadurch beziehen.
Vom Leben enttäuscht, ist nichts gut genug.

Oft unsolidarisch und konkurrenzorientiert
Baut Schutzfassade man um sich herum.
Was Liebe bedeutet, man so nicht kapiert.
Man bleibt für sich und beziehungsdumm.

Sklave verletzter Psyche bleibt man dann,
Will Verletzungen nicht wahr man haben.
Von Leidensfesseln man befreien sich kann,
Beginnt Elendserleben man frei zu graben.

Dies behutsam als ein Psychoarchäologe:
Mal mit der Schaufel, mal mit Pinseln fein,
Auf dass nicht, überrollt von Elendswoge,
Wir abermals lassen unsere Psyche allein.

Achtsam freundlich wird Altelend beschaut:
Das also habe ich in Beziehungen erlitten.
Deshalb habe dem Leben ich wenig vertraut.
Darum also habe ich mit dir mich gestritten.

Sonne scheint, wenn Nacht überwunden,
Man sich dem Dunkel der Psyche gestellt.
Zur Freiheit in Bindung hin kann gesunden,
Wer Unfreies, Kränkendes in sich erhellt.

Verletzte Psyche zu heilen, ist oft möglich.
Doch dazu muss man hin zu den Quellen,
Dorthin, wo Sein noch dunkel und kläglich.
Gut ist, sich den Kindheitsschatten zu stellen.

*Was habe von Vorfahren ich übernommen?
Was steckt Familie noch in den Knochen?
Woher mögen die Verstörungen kommen?
Wer hat an mir als Kind was verbrochen?*

Unweigerlich geben Eltern an uns weiter,
Was sie an psychischer Verletzung erlitten.
Das ist leider normal, ist darum nicht heiter,
Ist wissenschaftlich weitgehend unbestritten.

Zu überleben, müssen Kinder sich binden,
Auf die Liebe durch Eltern total angewiesen.
Sie müssen einen Zugang zu diesen finden,
Geraten sie selbst dabei auch in die Miesen.

Menschen, die von ihren Eltern kaum geliebt,
Zu wenig bekamen von dem, was benötigt,
Lernten meist nicht, wie Liebe man weitergibt,
Haben unbewusst sich als Verletzer betätigt.

Verletzung wirkt über Generationen hinweg.
Es sei denn, Weitergabe wird unterbrochen.
Weg mit dem Tabu. Raus aus dem Versteck.
Nicht länger auf Unverletzbarkeit pochen.

Verletzbarkeit der Psyche ist zu verstehen:
Was schmerzt ein Kind? Was engt es ein?
Verantwortliche Eltern sich Kindheit ansehen:
Was mag in uns an Verletzung noch sein?

*Wie ist Seelenverletzungen vorzubeugen?
Wie lernt man wirksam, man selbst zu sein,
Aus schützenden Altmustern auszusteigen,
Psyche zur Freiheit der Wahl zu befrei'n?*

Was einst geschützt, kann Kerker werden.
Was einstmals Lösung, wird zum Problem.
Mit veralteten Muster wir Reife gefährden.
Sich selbst zu gefährden: nicht angenehm.

Gesunde Psyche kann gut unterscheiden:
Das erlebe ich außen, doch das im Innen.
Im Gestern, nicht im Heute gründet Leiden.
Dort bist du. Hier mag Eigenes beginnen.

Realität und Illusion ist auseinandergehalten.
Kopf samt Leib wird als eine Einheit erlebt.
Aktiv und kreativ können Welt wir gestalten.
Damoklesschwert nimmer über uns schwebt.

Psychotraumata

Im Leben gibt es Überforderungssituationen,
Die unsere Psyche nicht gut verkraften kann.
Trotz Schutzformen, die Psyche innewohnen,
Fängt ein Verletzungsprozess in der Seele an.

Überfordert können Disstress wir nicht klären.
Zu gewaltig erscheint uns drohende Gefahr.
Kein Fliehen hilft da mehr und kein Wehren.
Allzu Bedrohliches nimmt Psyche nicht wahr.

Erkennen-Wollen und Verleugnen-Müssen:
Beides zusammen funktioniert nicht so recht.
Persönlichkeit wird in mehrere Teile zerrissen.
Im Kopf ist, was gut, im Körper, was schlecht.

Statt Realität zu erschließen, sie verleugnen.
Im Traumazustand spielt Psyche verrückt.
Psyche muss neue Funktion sich aneignen,
Dank der das Trauma Leid wird unterdrückt.

Der traumatisierten Psyche fällt es schwer
Ich und Du, einst und jetzt zu unterscheiden.
Realität und Fiktionen verschwimmen mehr.
Was ist innen, was außen? Unklar wir leiden.

Alternative Realität wird im Kopf geboren,
Mangel an wirklicher Realität auszugleichen.
Der Bezug zur Realwelt geht dabei verloren.
Im Stress ist so wie nur schwer zu erreichen.

Mit Verlust des Realitätsbezuges geht einher
Der Verlust einer Selbstregulationsfähigkeit.
Überlegtes Handeln fällt zunehmend schwer.
Blinder Aktionismus begleitet Redseligkeit.

Zusammenhalt der Psyche wird so zerstört.
Statt erkannt wird die Realität nun verkannt.
Ein Teil der Psyche nicht mehr zu uns gehört,
Ward abgespalten aus Bewusstsein verbannt.

Ich denke, also bin ich. Das ist nicht wahr.
Leibseeleneinheit ward auseinandergerissen.
Die Gesundheit der Psyche ist so in Gefahr.
Körper-Psyche-Spaltung wir heilen müssen.

Wahrnehmen und fühlen, denken und wollen,
Erinnern und handeln gehören wiedervereint.
Der Ganzheit als Mensch wir Achtung zollen.
Gesundheit der Psyche ist integrativ gemeint.

Intersubjektive Verdrängungs- oder Heilungsprozesse

Verschonst du mich, meine Störung zu sehen,
Hüte ich mich, solche bei dir wahrzunehmen.
Was tabuisiert ist, muss man nicht verstehen.
Unsere Entwicklung wechselseitig wir lähmen.

Verletzungen erkennen bei anderen wir eher.
Bei uns wird Verletzung nicht gern akzeptiert.
Uns übergehend kommen wir uns nicht näher.
Nur Selbstakzeptanz, radikal, weiter uns führt.

Nicht nur jene sind dumm, verrückt, verbohrt.
Auch wir sind mal verwirrt, arrogant, ignorant.
Auch in uns ein verletzter Seelenanteil rumort,
Auch wenn dies von uns noch selten erkannt.

Unsere Wahrnehmung hat selbstblinde Flecken.
Darum brauche ich dich, mich kennenzulernen.
Nur gemeinsam wir blinde Flecken entdecken.
Einfühlsam rückmeldend wir Flecken entfernen.

Jedoch wahrscheinlich ist: Funktionsfähigkeit
Der Psyche ist gesellschaftsbedingt reduziert.
Weitverbreitet ist noch unsere Ahnungslosigkeit,
Was und wie unsere Psyche einst traumatisiert.

Über Psychotraumaerfahrung ist zu sprechen:
Was hat uns verletzt? Was verletzt noch heute?
Selbstehrlich sind Schweigetabus zu brechen.
Mutig ist anzugehen, wovor man sich scheute.

Wer über eine gesunde Psyche verfügen will –
Und Psyche ist störanfällig, zart und sensibel –
Werde bewusst, einfühlend, nachdenklich, still,
Sich so beharrlich befreiend von uraltem Übel.

Der Weg in die Befreiung heißt zu verstehen:
So wurde ich einstmals zum Opfer gemacht.
Aus Opferperspektive Geschehen wir sehen:
Das habe als Kind ich gefühlt und gedacht.

Sein Opfersein erfühlen

Es gibt nur einen Weg aus Verletzung heraus.
Das ist der, seine Verletzungen anzuerkennen,
Opfersein zu erspüren, zu fühlen den Graus
Und Täter als Verursacher klar zu benennen.

*Warum wurde ich hilflos, ohnmächtig, panisch?
Wieso dieser Ekel, diese Angst, diese Wut?
Was lässt mich traurig sein, was eher manisch?
Wieso tue ich den anderen, doch mir nicht gut?*

*War im Bauch meiner Mutter ich nicht gewollt?
Wurde versucht, mich als Fötus abzutreiben?
Haben meine Eltern schon früh mir gegrollt?
War es schwer für mich, am Leben zu bleiben?*

*War die Schwangerschaft eine stressige Zeit?
Wie haben die Eltern sich damals verstanden?
Waren für Kinder sie überhaupt schon bereit?
Unter welchen Umständen bin ich entstanden?*

*Hat Mutter schwanger Drogen genommen?
 Alkohol, Zigaretten, Tabletten und mehr?
 Wie kann einem Fötus so etwas bekommen?
 Was bedrückte die Mutter damals so sehr?*

*War meine Geburt schwer und kompliziert?
 Worin genau Komplikationen bestanden?
 Habe als Baby ich Liebe der Mutter gespürt?
 Hat Mutter meine Bedürfnisse verstanden?*

*Wurde als Baby ich länger allein gelassen?
 Wurde ich hinreichend oder zu kurz gestillt?
 Musste ich mich stets an Eltern anpassen?
 Habe oft ich ihren Hass auf mich gefühlt?*

*Wurde als Kleinkind zu lange ich und zu früh,
 In Kinderkrippen gesteckt und weggegeben?
 Wurde ich bestraft, wenn ich störte und schrie?
 Welch Elend musste ich sonst noch erleben?*

*War als Kind ich sicher mit Mutter verbunden,
 Oder war da Angst, Kälte und Unsicherheit?
 Nur sicher gebunden, kann Psyche gesunden.
 Waren Eltern dazu in der Lage und bereit?*

*War mit dem Geschlecht ich unwillkommen?
 Wurden rituell mir die Genitalien beschnitten?
 Wer hat mir Vertrauen ins Leben genommen?
 Unter welchen Umständen habe ich gelitten?*

*Wurde ich vernachlässigt oder überbehütet,
 Sexuell, sozial oder psychisch missbraucht?
 Haben Kriege und Gewalt im Leben gewütet?
 Was sonst hat in der Kindheit geschlaucht?*

*Wurde jugendlich ich gemobbt in der Schule?
 Wie gingen andere mit mir um als Außenseiter?
 Wie dachte man über Ausländer und Schwule?
 Brach ich Schule früh ab oder kam ich weiter?*

*Wie erlebte ich die Zeiten der Arbeitslosigkeit,
 Einsätze als Soldat, Feuerwehrmann, Polizist,
 Wie als Krankheitsfall meine Krankenhauszeit?
 Was als Schmerz davon in der Seele noch ist?*

*Wie erlebte als Frau ich Vertreibung, Flucht,
 Gewalt und Vergewaltigung in Alltag und Ehe?
 Wie steht es um Selbstzerstörung und Sucht?
 Wie häufig erlebe ich, was ich nicht verstehe?*

*Wie habe ich einen schweren Unfall überlebt?
 Versorgte man auch die psychischen Wunden?
 Welche Furcht noch in der Psyche schwebt?
 Habe ich mich verloren, nicht wiedergefunden?*

*Was bedeutet es noch für mich, dass gestorben
 Ein Mensch, den ich liebte - und das viel zu früh?
 Wie sehr hat mir Lebensfreude das verdorben?
 Woraus wohl noch Mut ich zum Leben bezieh‘?*

Wir brauchen den offenen Psychotraumablick
Ohne falsche Scham und ohne Verdrängen.
Erst jenseits der Traumata wartet das Glück
Als Leben, befreit von Ängsten und Zwängen.

Überlebensanteile erkennen

Wie erkennen, in welchen Anteil wir erleben:
Retraumatisiert, überlebend, wahrhaft lebend.
Ob wir im Stress-Trauma-Teufelskreis kleben
Oder gesundend uns über damals erhebend.

Wir können auf unsere Sprechweise hören:
Ist sie geprägt von Passiv, von Man und Wir?
Will was Aggressives im Tonfall uns stören?
Ist es Stress, den durchs Sprechen ich spür?

Nicht „Ich tue“, sondern es wird mir was getan.
Nicht „Ich fühle“, sondern man denkt was dabei.
Hinter Wir wird versteckt der Wandlungselan:
Die Regierung verhindert, dass wir werden frei.

Da soll was abgewürgt, weggemacht werden,
Da kann man nur so und nicht anders denken,
Da wollen wir nicht, dass die uns gefährden.
Auf keinen Fall den Blick auf uns selber lenken.

Nicht „Ich habe mich“, sondern das war man.
Nicht „Ich verantworte“, denn du bist schuld.
Person zu ihren Gefühlen nicht stehen kann,
Hat weder Mitgefühl mit sich noch Geduld.

Im Überlebensanteil wird Versteck gespielt,
Sich vor Traumawiedererleben zu schützen.
Am besten ist, es wird nichts mehr gefühlt.
Gefühlsleugnung konnte damals uns nützen.

Perspektive aufs Dasein wird eingeschränkt.
Ereignis nur nicht von vielen Seiten betrachten.
Argumente werden eindimensional eingeengt.
Halt gefährdende Ziele sind nicht zu beachten.

So wie du kann man das keinesfalls sehen.
Das ist lächerlich, Sachen derart zu deuten.
Was du meinst, ist keinesfalls zu verstehen.
Hörst du denn nicht die Alarmglocken läuten?

Argumentationen werden dogmatisch verkürzt:
Nur so und niemals anders kann etwas sein.
Beispiel wird mit eigenem Erleben gewürzt:
Nun kommst du, was fällt dir dazu noch ein.

Beitrag wird endlos, ist kaum zu unterbrechen.
„Lasst mich ausreden“, wird zu Lieblingsphrase.
Rhetorisch versucht Feinde man auszustechen.
Versteckt wird so Angst- und Ohnmachtshase.

Vom Baumstamm auf Stöckchen und zurück.
Von Mir-genau-Heute zur Weltverschwörung.
Man erleidet, doch gestaltet nicht das Geschick.
Gefühle werden ersetzt durch Dauerempörung.

Im Überlebensanteil wird meistens moralisiert.
Mit Urteilen ist man recht schnell bei der Hand.
Was das mit anderen macht, wird kaum gespürt.
Wir spüren mit Herzen und nicht mit Verstand.

Doch das Herz zu spüren, bringt uns in Gefahr.
Rückbindung an den Körper ist zu verhindern.
Was unser Körper uns zeigt, das ist nicht wahr.
Verletzte Psyche kann nur getrennt überwintern.

Überlebensanteil zwingt in Scheinwelten hinein.
Realität ist nur das, was ich als real mir erdenke.
Was an das Trauma erinnert, das darf nicht sein.
Auf Illusionswelten mein Bewusstsein ich lenke.

Kondensstreifen sollen die Menschheit vergiften.
Bill Gates will allen Computerchips implantieren.
In Coronadiktatur wir Bürger beizeiten abdriften.
Den letzten Rest an Freiheit wir gerade verlieren.

Das ist doch offensichtlich. Das weiß ich genau.
Wer das nicht erkennt, ist noch total korrumpiert.
Nicht auf die Tatsachen, wie sie sind, ich schau,
Weil die Idee von dem, was ist, mich weiterführt.

Wer Realität verleugnet, beschädigt seine Seele,
Erreicht eher das Gegenteil von dem, was er will.
Im Überlebenszustand ich realitätsfern mich quäle,
Nur überlebend ich mein Dasein mit Elend anfüll'.

Opferhaltungen als Elendsfixierungen

Erstarrte Opferhaltung sollte man verlassen,
Mit denen verleugnet wird, ein Opfer zu sein,
Mit denen vermieden wird, Täter zu hassen.
In Opferhaltung lässt man sich als Opfer allein:

Ich habe keine Angst. Mir geht es doch gut.
Mein brutaler Vater hatte auch guten Seiten.
Verhindert wird Ohnmacht, Scham oder Wut.
Man muss sich mit den Tätern nicht streiten.

Zähne zusammenbeißen, stark sein wollen:
So einfach wirft mich hier nichts mehr um.
Opfersein verdrängen. Tätern nicht grollen:
Als Kind war ich sehr egoistisch und dumm.

Opferhaltung muss Schwäche verachten:
Sei nur nicht empfindsam und weinerlich.
Ich habe Schuld, dass Täter das machten.
Zu Recht machte der Vater mich lächerlich.

Opfer sich verleugnend für Leiden schämen:
Ich bin dumm und hässlich, bin nichts wert.
Die Täter auch noch in Schutz sie nehmen:
Ich habe es verdient, denn ich war verkehrt.

Man fühlt wie einst sich abhängig und klein.
Verhält sich, als wäre Täter noch mächtig.
Verdrängt weiterhin tatsächliches Opfersein,
Lebt mit den Tätern harmonisch, einträchtig.

In Opferhaltungen sind viele überangepasst,
Überängstlich, passiv und voll Duldsamkeit.
Harmoniesüchtig, auf dass ja keiner sie hasst,
Sind, frühes Elend zu klären, sie kaum bereit.

Abhängige Persönlichkeitsstörung bedeutet:
Ich unterwerfe mich, um akzeptiert zu werden.
Ihre Sehnsucht nach Liebe wird ausgebeutet.
Derart unterwürfig kann sie keiner gefährden.

Traumatäter sind lebenslang zu kontrollieren.
Täterkontrolle wird zu Überlebensprogramm.
Lieber eigene Identität als die Eltern verlieren.
Opfersein verdrängen, darüber den Schwamm.

Identifiziert mit denen, die einst Leid angetan,
Kann Opferhaltung zur Täterschaft werden.
Aus unterdrückter Wut entsteht Rachewahn:
Ich vernichte, die mich scheinbar gefährden.

Opferhaltungen werden als Täter überspielt
Oder man wählt sich einen Täter zum Retter.
Kindheitselend wird reinszeniert und gefühlt:
Mein Mann ist sehr streng, doch ein Netter.

Wut auf Täter wird auf Schwache verschoben,
Auf Asylant, Migrant, Sozialhilfeempfänger.
Man kritisiert die Elite und Politiker da oben.
Deren Bevormundung will man nicht länger.

Man verschiebt Wut auf die Täter auf sich,
Beginnt sich selbst für Erlittenes zu hassen.
Vergewaltigte Mädchen gehen auf den Strich.
Sie können vom Opfersein nicht mehr lassen.

Je massiver Opfererfahrungen einst waren,
Desto derber werden Überlebensstrategien.
Erkrankung bricht aus in späteren Jahren.
Doch Tätern wird weiterhin gütig verzieh'n.

Bleibt man in Stricken der Täter gefangen,
Identifiziert, verdrängend oder verzeihend,
Wird nie man ins Reich der Freiheit gelangen.
Nur Erkenntnis des Opferseins ist befreiend.

Aus Verstrickung mit den Tätern sich lösen:
Nicht ich als Kind habe denen was angetan.
Nicht Kind war böse. Die waren die Bösen.
Sich als Täter zu sehen: Selbstschutzwahn.

Sich aus krallenden Täterklauen befreien:
Was ihr eure Liebe nennt, war für mich Qual.
Traumatisierenden muss man nicht verzeihen.
Sie waren nicht Opfer. Sie hatten die Wahl.

Täterhaltungen als Elendsfixierungen

Wahrscheinlich auch sie einst Opfer waren.
Doch haben sie sich nie um Heilung bemüht.
Auf Elendsschienen sind sie weitergefahren.
Vielstimmig erklingt laut ihr Verleugnungslied:

Das war ich nicht. Ich habe nichts Böses getan.
Vertuschen, verheimlichen, Spuren verwischen.

Als Täter flieht gern man in Unschuldswahn:
Ich wollte es nicht, doch habe tun es müssen.

Das Kind hat mich schließlich lange provoziert
Bis schließlich mir der Geduldsfaden gerissen.
Der Mensch hat mich zur Gewalttat verführt.
Opfer-Täter-Umkehrung entlastet Gewissen.

Ihr wahres Ich haben viele Täter verdrängt.
Zu massiv Gefühle von Schuld und Scham.
Pseudo-Ich wird auf Gesellschaft umgelenkt:
Weltgenesung von deutschem Wesen kam.

Wer sein eigenes Ich im Selbstekel verloren,
Auf Opfer sein psychisches Elend verschiebt.
Auf Rache an Schwachen eingeschworen,
Man sich selbst eine Fassade als Retter gibt.

Täterschaft wird als Notwendigkeit stilisiert:
Ich quälte nicht gern. Doch das musste sein.
Wenn der Abschaum das nicht anders kapiert,
Foltert man den eben und sperrt man den ein.

Täterideologien bestehen hauptsächlich darin,
Feindbilder zu schaffen und diese zu pflegen:
Wie gut, dass ich nicht so wie die anderen bin.
So ein Täterideologe ist vor allem dagegen.

Täter radikalisieren sich zumeist immer mehr,
Täterideologien wirken so ähnlich wie Drogen.
Zur Beruhigung muss mehr vom Gleichen her,
Denn man spürt in sich, wie sehr man verlogen.

Gewalttätig zerstörend wird Lust empfunden.
Über Scham und Schuld wird der Stolz gelegt.
Nicht mehr an Moral und Gewissen gebunden,
Im Namen der Weltrettung man sich bewegt.

Die Welt wird verklärt zum mythischen Ort.
In heiligen Krieg zieht man gegen das Böse.
Ich bin her euer Retter. Der Täter ist dort.
Im heiligen Krieg ich unsere Seelen erlöse.

Solch Böses kann alles und jedermann sein:
Muslime, Neger, Juden oder Lügenpresse.
Die Welt teilt klar in Gut und Böse man ein.
Die Bösen verdienen was auf ihre Fresse.

Schwule, Schlitzaugen, Rothäute, Frauen,
Bonzen, Sozialschmarotzer, Intellektuelle:
Sie sind schuld. Sie allein Leben versauen.
Man verfolge sie und töte sie auf der Stelle.

Unmenschlichkeit können Täter nicht spüren,
Denn ihr Ich ist ihnen abhandengekommen.
Sie ihr Leben jenseits von Mitgefühl führen.
Angst ist blockiert und Freude genommen.

Allmachtsvorstellungen, Ohnmachtsgefühle,
Aggression und Depression werden Normalität.
Wahnhaftes Denken ist meist mit im Spiele,
Denn Täter meiden Einsicht in die Realität.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung heißt:
Man ist in seinen Täterhaltungen verfangen.
Kein friedlicher Weg zur Liebe dann weist.
Mit Gewalt denkt man, dorthin zu gelangen.

Täter verbergen tief in sich einen Opferkern.
Täterhaltungen überlagern frühes Opfersein.
Dies sich einzugestehen, tut Täter nicht gern.
Auch Gesellschaft lässt sich kaum darauf ein.

Auch hier gilt: Nur wer sein Opfersein fühlt,
Kann die Täterhaltungen endlich begreifen.
Sein Tätersein wird nicht mehr überspielt.
Verkorkste Psyche kann nachträglich reifen.

Nicht Opfer, nicht Täter, nicht Retter werden:
All das sind Dynamiken, die nicht konstruktiv.
In Rollenzwängen vitales Sein wir gefährden,
Denn in der Psyche hängt vieles noch schief.

Symptome traumatisierter Gesellschaften

Sind allzu viele Menschen noch traumatisiert,
Stecken viele in Opfer-Täter-Dynamiken fest,
Zur traumatisierten Gesellschaft das führt,
In der leichter man traumatisieren sich lässt.

Viele Frauen, die ungewollt Mutter werden,
Abtreibungen und Geburtskomplikationen,
Mit Eingriffen, die die Gesundheit gefährden
Traumatisierter Gesellschaft innewohnen.

Babys werden von ihren Mütter getrennt,
Dies viel zu früh und bei weitem zu lange.
Verwahrlosung man bei Kindern erkennt:
Viele sind einsam, zu krank und zu bange.

Sehr viele Mütter, die Kinder allein erziehen.
Sehr viele Menschen in Single-Haushalten.
Menschen, die Hunger und Krieg entfliehen.
Kaum Möglichkeiten, Mitwelt mitzugestalten.

Viele Kinder, die leibseelisch traumatisiert,
Oft sexuell und psychosozial missbraucht.
Von Eltern und nahen Verwandten verführt.
Deren Seele in Elendstinte tief eingetaucht.

An Schulen Mobbing, Drogen, Depression,
Hoher Konkurrenzdruck und Schulversagen.
Im Beruf zu viel Leistung bei zu wenig Lohn.
Der Eltern Druck wird auf Kinder übertragen.

Kind wird auf Konkurrenzverhalten getrimmt.
Wer in Schulen nicht lernt, sich durchsetzen,
Mit dem etwas in der Person nicht stimmt.
Traumagesellschaften die Kinder verletzen.

Geldarmut bei Kindern, Erwachsenen, Alten.
Vermögenswerte sind total ungleich verteilt.
Eigenmächtig Reiche die Wirtschaft gestalten,
Während Arme ein Schicksal in Elend ereilt.

Gewalt- und Actionfilme auf Medienkanälen,
Zu viel Kriminalität und zu wenig Prävention,
Zu viele Menschen, die Selbsttötung wählen.
Zu wenig an Mitgefühl: Was heißt das schon?

Allgegenwärtige Prostitution und Pornografie.
Suchtmittelkonsum ist immens weit verbreitet.
Zu viele Menschen zu oft in der Psychiatrie,
Dort eher verwaltet als zur Heilung begleitet.

Immense Kosten für ein Gesundheitssystem,
Das mehr an Profit als an Personen orientiert.
Krankmachende Weltverschmutzung, extrem,
Wobei Verschmutzenden kaum was passiert.

Massenunterhaltungsmedien, die verblöden,
Verwirren, manipulieren und Bildung fernhalten.
Naturlandschaften, die monokulturell veröden,
Weil Agrargroßkonzerne Ernährung gestalten.

Wissenschaftler in Händen der Großkonzerne,
Ideologien befördernd, statt uns aufzuklären.
Politiker, die entscheiden trotz Alltagsferne.
Extremisten, die Demokratien für tot erklären.

Menschenfeindlichkeit, Rassismus: verbreitet.
In sozialen Medien zunehmend Hasstiraden.
Mehr und mehr Überwachung Alltag begleitet.
Was wenigen nützt, wird vielen eher schaden.

Ausgaben für Militär, Geheimdienst und Polizei
Für Waffenbeschaffung und Waffenproduktion
Sind erheblich zu hoch und machen nicht frei.
Viele nehmen das hin: Wen stört das schon?

Kriegsbereitschaft, Kriege: überall auf der Welt.
Terror, von Staaten und Gruppierungen verübt.
Rechter Mob sich Flüchtenden entgegenstellt.
Die Nation wird mehr als die Menschen geliebt.

In Gesellschaften, auf vielerlei Art traumatisiert,
Dominiert Wettbewerb das Wirtschaftsleben,
Nach Profit durch mehr Wachstum wird gegiert,
Auch wenn wir alle dem Abgrund zustreben.

Konsum von Produkten, die niemand braucht,
Soll vom Verkauf eigenen Willens ablenken.
In Unternehmerinteressenwelten eingetaucht,
Hören wir auf, an Eigeninteressen zu denken.

Das Richtige ist falsch. Das Falsche ist richtig.
Widersprüchliches bleibt weitgehend unerkannt.
Traumatisiert auf ethische Klarheit verzicht' ich.
Unmenschliches in Handeln wird nicht benannt.

Traumagesellschaft weiß über Psyche wenig,
Es sei denn, man kann andere manipulieren.
Für Ich-Identität interessiert man sich eh nicht.
Mit dem, was ist, soll man sich identifizieren,

Mit Vater Staat, mit dem Wirtschaftssystem,
Mit denen, die regierend lang an der Macht.
Für Herrschende ist all das nützlich, bequem,
Für Bürger*innen hat sowas wenig gebracht.

Derart identifiziert, weiß man nicht, wer man ist,
Was man wirklich will, man schwerlich erkennt.
Man merkt nicht, dass man sich selbst vermisst,
Weil von ureigenen Bedürfnissen man getrennt.

Hintergründe traumatisierter Gesellschaft

*Warum verhalten sich viele Männer brutal,
Herzlos, rücksichtslos, egoistisch und kalt?
Geschieht das bewusst? Ist das ihre Wahl?
Und wer oder was hat sie in seiner Gewalt?*

*Warum auch Frauen brutal sich verhalten,
Mitleidlos, selbstüchtig, herzlos und starr,
Ihre Kinder nicht lieben, sondern verwalten?
Wer oder was brachte sie einst in Gefahr?*

*Warum nur knechten Menschen noch sich,
Wenn Kooperation unter uns so viel besser?
Warum lassen Menschen einander in Stich,
Bekämpfen mit Worten sich und mit Messer?*

Wir schädigen uns wider besseres Wissen,
Können nicht aufhören, uns zu ruinieren.
Wer verlangt, dass wir so handeln müssen?
Solch ein Widersinn ist schwer zu kapieren.

Gesamte Menschheit wirkt schädigend mit:
Profit- und Konsumsucht, Wachstumszwang.
Unsere Erde hält damit nicht mehr Schritt.
Dieses Wachstum führt zu Weltuntergang.

Klimakatastrophe sowie Coronapandemie
Macht nicht Natur, sind menschengemacht.
Gier zwingt gesamte Ökologie in die Knie.
An radikalen Wandel wird wenig gedacht,

*Warum tun wir uns dieses Elend noch an,
Wenn doch Neuanfang so viel weiterbringt?
Welcher Dämon in uns nicht aufhören kann,
Uns wie andere stets zur Fortsetzung zwingt?*

*Muss man andere zum Wahnsinn treiben,
Grundlagen ihrer Existenz ihnen rauben,
Um besonders und privilegiert zu bleiben?
Derartige Borniertheit ist kaum zu glauben.*

Würde auch nur ein Bruchteil an Aufwand,
Verbraucht für Militär, für Kriege und Waffen,
Gelegt in verantwortlich gestaltende Hand,
Welch Reichtum auf Erden wäre zu schaffen.

Es ist möglich, friedlich zusammenzuleben.
Asozial ist man nicht. Man wird so gemacht.
Frieden und Wohlstand könnte es geben,
Würden Ursprünge des Unfriedens bedacht.

Im Kernbereich jeder Gesellschaft stehen,
Familien mit ihren Eltern-Kinder-Bezügen.
Konkret auf deren Beziehungen zu sehen,
Sollte für Unfriedensverständnis genügen.

Wenn Person in der Kindheit traumatisiert,
Wird Realität nur verzerrt wahrgenommen.
Mit freier Fantasie wird die Welt konstruiert.
Doch Realitätsferne kann nicht bekommen.

Realitätsfern wird idealisiert oder abgewertet,
Werden Tatsachen verleugnet oder erdacht,
Getrennt von Realem wird Psyche gefährdet.
Fantasie allein hat uns nie weitergebracht.

Kopf kann sich denkend vom Körper trennen,
Vergangenes Elend kann verleugnet werden.
Mit irrigen Vorstellungen in die Irre wir rennen.
Obwohl lebend wir uns wie Zombies gebärden.

Was Kind nicht hatte, will heute man haben.
Doch Zeit der Kindheit ist endgültig vorbei.
Man kann keine liebenden Eltern ausgraben.
Auf Wiedergutmachung zu pfeifen, macht frei.

Man kann nicht von Partner*innen erhalten,
Was Elternhaus uns damals nicht gegeben.
Es gilt, Beziehung kreativ neu zu gestalten,
Endlich partnerschaftlich in Frieden zu leben.

Werden wir als verletzte Kinder erwachsen,
Tragen Störungen wir in Gesellschaft hinein.
Im Bildungs-, im Arbeits- und Politiksystem
Wird akzeptierte Verstörtheit wirksam sein.

In verrückter Gesellschaft ist normal verrückt.
Wer sich da anpasst, der hat sich verloren.
Sich selbst zu finden, Menschen nicht glückt,
Sind zur Autonomie sie noch nicht geboren.

Unreife Kinder in Wirtschaftsformen agieren,
Wo nur Profit, nicht der Gemeinnutzen zählt,
Voll Gier, während viele ihr Leben verlieren,
Erscheint Kindisches ihnen wie frei gewählt.

Konkurrenzökonomie kennt keine Sicherheit.
Man arbeitet gegeneinander, statt zusammen.
Man findet so keine Zeit für Gemeinsamkeit.
Kann das von psychisch Gesunden stammen?

In dem Wirtschaftssystem müssen wir dienen.
Doch eigentlich sollte das andersherum sein.
Wieso zum bösen Spiel noch gute Mienen?
Wieso lassen wir auf solches Elend uns ein?

Leben wir, um beständig arbeiten zu müssen?
Oder arbeiten wir so, dass glücklich wir leben?
Warum macht es vielen schlechtes Gewissen,
Nicht nach Ruhm und Reichtum zu streben?

Können wir Selbstwert nicht anders bemessen
Als über Äußerlichkeiten wie Erfolg und Geld?
Wieso wird der Wert wahrer Liebe vergessen,
Die sich nur abseits aller Berechnung einstellt?

Wir ordnen uns einer Wirtschaftsform unter,
Die im vielen versagender Mutter entspricht:
Fürsorge nur gegen Selbstaufgabe und wer
Sich nicht unterwirft, den liebt Mutter nicht.

Müssen wir uns schuldig fühlen, da zu sein,
Lebenslang Schuld durch Arbeit abtragen?
Wieso fällt uns zu dem nichts Besseres ein?
Wieso nicht anderes Wirtschaften wagen?

Eine unsichtbare Hand des Marktes zerstört,
Von Gier nach Profit und Wachstum getrieben,
Was allen Wesen auch in der Zukunft gehört.
Wie kann diese Wirtschaftsform man lieben?

Recht auf Superreichtum und Erdausbeutung:
Muss man diesen Zustand für immer ertragen?
Hat Würde der Menschen keine Bedeutung?
Was braucht es noch, Neuanfänge zu wagen?

Reiche zocken an Börsen, verspielen aller Leben.
Miese Handlungsfolgen werden nicht einkalkuliert.
Zweiterde wird es sicherlich irgendwann geben.
Abgespalten vom Leib man kein Mitgefühl spürt.

Früh geschädigte Psyche lebt in ureigener Welt.
Alles, was uns stört, wird schlicht ausgeblendet.
Schützende Weltsicht wird nicht in Frage gestellt.
Sicherheitszone am eigenen Tellerrand endet.

Liberal ist dies Wirtschaftssystem für Gewinner.
Solche können vielerlei Freiheiten sich leisten.
Verlierende sind die Von-ganz-unten-Beginner.
Das sind in der Menschheit weitaus die meisten.

Täglichem Zwang zum Verdienen ausgesetzt,
Verführt, verschuldet, lohnabhängig gehalten,
Wird Würde von Erwachsenen weiter verletzt,
Während die Reichen frei ihr Leben gestalten.

Für Geld bewegt man sich in Arbeitsbereichen,
In denen das produziert wird, was keinem nützt.
Profitsüchtig geht mancher sogar über Leichen.
So rächt sich, dass man als Kind ungeschützt.

Wer sich in Kindheit durch Verzicht geschützt,
Verkauft sich samt Leistung zu Schleuderpreisen.
Stachel der Minderwertigkeit in vielen tief sitzt.
Brosamen vom Tisch wir am Boden verspeisen.

Vom Tisch der Superreichen, der Großkonzerne,
An dem Traumatäter*innen machtgierig hocken.
Die Brosamen den Armen, doch uns die Sterne.
Wer für uns mitdenkt, mit viel Geld wir locken.

Leistung und Lohn sind ohne Zusammenhang.
Nackte Willkür des Marktes regiert Tarifsysteme.
Gehaltsdifferenzen machen wütend und krank.
Gerechtigkeitsgläubig die Gesundheit ich lähme.

Früh verletzt werden Täter und Opfer verdreht.
So gibt der Arbeitnehmer seine Arbeitskraft hin.
Der Arbeitgeber die Arbeit zu nehmen versteht.
Wortverdrehung macht Traumatisierten nur Sinn.

Früh Traumatisierte auch in die Politik es zieht,
Um Ohnmacht aus Kindheitszeit zu überwinden.
Mit Panzern und Bomben man spielen sie sieht.
Doch derart mächtig nie zur Liebe sie finden.

Macht statt Liebe: der Deal kann nicht gelingen.
Unterschied: Ob ein Frühverletzter versteht den?
Uns Menschen kann keiner zur Liebe zwingen.
Liebe erfordert andere Bewusstseinsqualitäten.

Früh psychisch Geschädigte sind oft arrogant.
Im Feld der Politik herrscht viel Rechthaberei.
Man tut so, als hätte man Situation in der Hand.
Doch wer nicht zweifelt, ist nicht innerlich frei.

Politiker*in, selbst wenn demokratisch gewählt,
Muss sich an den Wählenden nicht orientieren.
Nur traumaverkorkstes Gewissen noch zählt:
Stimmen fangen und die Macht nicht verlieren.

Traumatisierte Wählende fördern diese Haltung,
Übernehmen die Rolle von abhängigen Kindern.
Doch mit solcher Verantwortlichkeitsabspaltung
Kann man früh erlittene Schmerzen nicht lindern.

Gern wird auch, wo wir einst von Eltern gekränkt,
Scham, Hass, Wut und Ekel aus Kindheitstagen,
Stellvertretend auf die Politiker*innen umgelenkt.
Miese Eltern lassen sich so viel besser ertragen.

Vater Staat und Mutti Merkel sind dann schuld.
Was immer die macht, dem wird stets misstraut.
Schluss mit Kontenance, Schluss mit Geduld.
Auf eigene Eltern wird nicht länger geschaut.

Sackgassen psychosozialer Befreiung

*Wie sich aus Opfer-Täter-Koalitionen befrei'n?
Wie diese Zustände beenden und überwinden?
Wie sich erkennen und mit sich identisch sein?
Wie Zugang zu heilsamen Beziehungen finden?*

Kein Ausweg als Opfer ist es, sich zu rächen.
Indem ich Tätern zufüge, was mir geschehen,
Lässt Gewaltspirale sich nicht unterbrechen,
Opfer-Täter-Dynamik bleibt weiter bestehen.

Man wird selbst zum Täter, schafft neue Opfer.
Stress erzeugt Stress. Gewalt schafft Gewalt.
Derart der Täter niemals aus dem Kopf wär'.
Rache macht einsam. Unser Herz wird eiskalt.

Rebellion bringt Entwicklung auch nicht weiter.
Man bleibt dabei mit seinen Gegnern verhaftet.
Miese Eltern bekämpfend, wird man nicht heiter.
Die Psyche Dagegensein schwerlich verkraftet.

Revolutionen haben bisher nur wenig gebracht.
Opfer von gestern wurden oft Täter von morgen.
Zumeist wurde der Bock zum Gärtner gemacht.
Die Mehrheit hingegen hatte weiterhin Sorgen.

Materieller Reichtum wird uns niemals befreien.
Symptome der Traumatisierung nicht schwinden.
Nur Klärung hilft, nicht vermeidendes Verzeihen.
Nur wer sich ihm stellt, kann Trauma überwinden.

Zur Befreiung ist Verzeihung oft falscher Schritt.
Vergebend bleibt das Opfer auf die Täter fixiert.
Mit fremder Scham und Schuld leidet man mit.
Eigenbeschämung aus dem Blick man verliert.

Eigene Traumagefühle bleiben dabei unerlöst.
Angst, Ohnmacht, Scham, Wut, Ekel, Schmerz
Werden, altes Elend betrauernd, nicht aufgelöst.
Eher für andere als für sich schlägt das Herz.

Um Opferseinerleben aus dem Weg zu gehen,
Will, um Harmonie bemüht, man sich versöhnen.
Was Täter einem antaten, will man nicht sehen,
Sich stattdessen mit Liebesillusionen volldröhnen.

Man will alte Geschichten vergessen machen
In der Hoffnung, die eigene Qual zu vergessen.
In Kontakt mit Tätern hat man wenig zu lachen,
Die von verdrängender Täterhaltung besessen.

Wo Liebe nicht ist, kann man sie nicht holen.
Versöhnung wird zu vergeblicher Liebesmühe.
Die Psyche wird weiterhin von mir bestohlen,
Solange ich die Täter mir als Opfer vorziehe.

Von Opfer- und Tätersein ist keiner zu erretten.
Verletzungen kann nur jeder selbst überwinden.
Traumatisierte Rettende das gern anders hätten.
Mit Machtlosigkeit ist schwer sich abzufinden.

Pathologisierung der Opfer denen wenig nützt.
Es reicht nicht, Täter als krank zu beschreiben.
Durch Diagnosen zumeist man Täter schützt.
Stress war schuld. Täter können so bleiben.

Diagnosen häufig nicht die Ursachen klären.
Magersucht, Depression beschreibt Verhalten.
Diagnosen nicht selten das Elend vermehren.
Am Pranger kann keiner sein Leben gestalten.

Kein Ausstieg aus Verletzungen durch Religion
Mit einem Gebot, Vater und Mutter zu ehren,
Mit allmächtigem Herrgott auf fernem Thron:
Wie soll ein verletztes Kind sich da wehren?

Sogar Priester verletzen unschuldige Kinder.
Wahrscheinlich reichen ihr Trauma sie weiter.
Kindheitsschmerzen ich glaubend nicht linder'.
Mit Aufarbeitung ich auch weiterhin scheiter'.

Und ähnlich verhält es sich mit der Spiritualität,
Bei Intellektuellen beliebte Überlebensstrategie.
Man harmonisch im Großen und Ganzen steht.
Was uns die Täter getan, erkennt man so nie.

Ein höheres Bewusstsein gilt es zu erreichen.
Man darf seinem Leiden nicht weiter anhaften.
Im Keller verwesen die psychischen Leichen.
Verwesungsgerüche hat man zu verkraften.

Auf Kunst kann man sein Trauma verschieben.
Opfer- und Täterhaltungen werden reinszeniert.
Man leidet kunstvoll, statt zu lernen zu lieben.
Vom Verletzungserleben wird Pinsel geführt.

Irrweg auch, um Verletzungen los zu werden,
Mit allerlei Drogen zur Heilung anzukommen.
Auf Drogenwegen wir die Heilung gefährden.
Was erst ermutigt, macht später beklommen.

Es fruchtet nichts, Opfer- und Täterhaltungen
Durch rationale Argumentation zu widerlegen.
Haltungen sind entstanden durch Spaltungen.
Nur Erleben kann was in der Psyche bewegen.

Mit Körperempfinden, Gefühl und Verstand,
Experimentell probierend eng verbunden,
Hat man, Traumata nachstellend, in der Hand,
Opfersein verstehend, beizeiten zu gesunden.

Jede Revolution muss in der Psyche beginnen.
Überlebensstrategien gilt es zu entmachten.
Nicht nach außen sehen, sondern nach innen.
Einstmaliges Opfersein einfühlsam beachten.

*Wer konnte und wollte uns einst verletzen?
Wer hat was wie dem Kind in uns angetan?
Unser Ich samt Wollen wir wiedereinsetzen,
Befreit von Ohnmachts- und Allmachtswahn.*

Gebraucht wird eine Bewusstseins-Evolution.
Nur psychisch Gesunde erschaffen eine Welt.
Befreit von Not, Schmerz, Angst und Illusion,
Gemeinsam man echten Problemen sich stellt.

Auswege aus Traumatisierung

Jeder Mensch trägt Gesellschaftsteile in sich.
Ein besseres Leben fängt hier und heute an.
In gute Gesellschaft mit mir begeben sich,
Auf dass konstruktiv ich mich einbringen kann.

*Wie gut kann es uns einzelnen wohl gelingen,
In Mitwelt, traumatisiert, Identität zu wahren?
Wie weder sich noch andere zu was zwingen?
Wie kühlen Kopf bewahren in Krisengefahren?*

*Wie Partner*innen finden, kaum traumatisiert,
Einander befreiend aus symbiotischer Liebe,
Indem achtsam man Resttraumata aufspürt,
Damit es bei kargen Überleben nicht bliebe?*

*Wie sich Zwang zum Elternsein entziehen?
Es ist auch sinnvoll, keine Kinder zu zeugen?
Wie nur entfremdender Arbeitswelt entfliehen,
Sich sinnfreier Gelderwerbsnot nicht beugen?*

*Wie sich nicht Gebären aufzwingen lassen,
Das autoritär, gewaltvoll, kalt, technikfixiert?
Wie Kind denen entziehen, die Liebe hassen?
Lieblos begleitet, Kind Selbstvertrauen verliert.*

Will konstruktive Gemeinschaft man formen,
Braucht man psychisch gesunde Leute dafür.
Befreit von engen Zwängen und Normen,
Formt sich ein tragendes Solidaritätsgespür.

*Wie Kind nicht mehr frühzeitig traumatisieren -
Denn so fängt Gemeinschaftsgesundheit an?
Wie als Kind lernen, Gefühle so zu regulieren,
Dass ein stabiles Ich sich entwickeln kann?*

*Wie dem Kind zeigen, dass es in Ordnung ist,
Bedürfnissen zu folgen und wichtig zu sein?
Wie es entlasten von üblem Anforderungsmist,
Sich um Eltern zu kümmern, solange es klein?*

Gewolltes, geliebtes, geschütztes Kind begreift,
Was zu tun ist, sein Wohlergehen zu pflegen.
Zu konstruktivem Gemeinschaftsleben es reift,
Mag sich gern in sozialen Bezügen bewegen.

*Wo sind Begleitende, die ihre Traumata geklärt,
In Kitas und Schulen, Staat und Unternehmen,
Von denen Neutraumatisierung wird abgewehrt,
Die Heilungsprozesse initiieren, nicht lähmen?*

*Wo sind ganzheitlich Heilende im Medizinsystem,
Die Körper samt Psyche als Einheit verstehen,
Nicht Menschen auftrennen, wie ihnen genehm,
Auf Entstehungsgründe der Leiden auch sehen?*

*Wo sind Psychotherapeut*innen, Psychiatrien,
Die nicht nur gelistete Symptome wegkurieren,
Sondern Herkunft und Gesellschaft einbeziehen,
Notwendigkeit des Ursachenwandels kapiieren?*

*Wo sind die Richtenden und sonstige Juristen,
Die Opfer-Täter-Retter-Dynamiken erkennen,
Für die Verfahren erst dann beendet sind, wenn
Wahre Opfer wieder sie selbst sein können,*

*Wenn Täter die Motive ihrer Taten begreifen,
Sich hinter Prinzipien nicht mehr verstecken,
Wenn beide zu Selbstverantwortung reifen,
Ihr vergangenes Elend mitfühlend checken?*

*Wo sind Organisationsformen im Arbeitsleben,
Die verhindern, dass Schädliches produziert,
Wo nicht wesentlich gilt, Gewinn zu erstreben,
Verantwortung für unser aller Zukunft kapiert?*

*Wo sind Staaten, die auf Soldaten verzichten,
Sich um Frieden auf allen Ebenen bemühen,
Massenvernichtungswaffen endlich vernichten,
Dialogisches Verhandeln Kriegen vorziehen?*

Lasst uns Klarheit und Entschlossenheit lernen,
Überlebensstrategien liebevoll zu überwinden,
Was traumatisiert, wo uns möglich, zu entfernen,
Damit wir zu uns selbst wie zu anderen finden,

Damit wir den Kontakt mit uns selbst erhalten,
Was uns guttut für uns selbst auch erkennen,
Körper, Gefühle und Gedanken nicht spalten,
Von miesem Alten entschlossen uns trennen.

Gemeinschaft und psychosoziale Störungen

Kritik und Warnsignale

Kritik kann schnell unsere Macken entzünden:
Wir reagieren genervt, dünnhäutig, sensibel.
Kritiksituationen zumeist in Konflikten münden.
Doch Kritikmangel ist für Gemeinschaft von übel.

Um möglichst wenig in falschen Hals zu schütten,
Will ich die, die kritisieren, nicht pathologisieren.
Vor Psychopathologisieren sollte man sich hüten,
Sich nicht als urteilender Diagnostiker gerieren.

Kritikfähig zu sein, bezieht sich auf zwei Seiten:
Ich kritisiere die Ideen, dein Handeln, nicht dich.
Nicht über dir stehen, nur dich kritisch begleiten
Und erkennbar offen sein, kritisierst du auch mich.

Kritik meint nur, auf Kriterien zurückzugreifen,
Abweichung von Wertentscheidung benennen,
Doch niemand an Haaren vor Richter schleifen.
Wer kritisiert, muss menschlich sein können.

Kritik wird dann menschlich, bin ich in der Lage,
Kritisierend die Sichtweisen anderer zu sehen.
Ich stelle meine Wahrheiten und Ideen infrage,
Um nicht in Rolle des Rechthabens zu gehen.

Wer kritisiert, mache sich seine Kriterien klar:
Was sind die Maßstäbe? Wovon gehe ich aus?
Ist Übereinstimmung unserer Werte offenbar?
Komme ich zeitig mit meiner Meinung heraus?

Ich Kritisierender habe eine Sicht, nicht Recht.
Sichtweise kann, doch muss nicht wertvoll sein.
Sicht anderer ist anders, doch nicht schlecht,
Meist kein Grund, sich als Mensch zu entzwei'n.

Warnsignal ist, wenn ich überlegen mich fühle,
Davon ausgehend, zu Kritisierende sind dumm.
Oder denke, dass meine Sicht keine Rolle spiele.
Glaube samt Dogma macht Beziehungen krumm.

Warnsignal, wenn Sachebenen wir verlassen,
Unter die Gürtellinie zielen, an Rache denken,
Wir zu Kritisierenden zürnen, sie sogar hassen,
Angst vor und Wut auf die Welt auf sie lenken.

Kritisierte auf drei Arten angemessen reagieren:
Man sieht Kritik ein, sie passt, zieht sie sich an.
Zurückweisend kann man Argumente anführen,
Erbittet sich Zeit, dass man nachdenken kann.

Warnsignal ist, wenn man beleidigt sich fühlt,
Wenn man zurückweist, bevor man hingehört,
Kritisierender bei mir keine Rolle mehr spielt,
Mich als Kritisierten jegliche Kritik zumeist stört.

Andere kritisieren und sich kritisieren lassen:
Darin sind die meisten nur recht wenig geübt.
Leicht tappen wir in Falle, Kritiker zu hassen.
Oft passiert es, dass man Kritisierte nicht liebt.

Gestörte und störende Verstörte

Zehn Prozent waren oder sind psychisch krank.
Bei tausend von uns sind das so an die hundert.
Nicht alle destruktiv – wem auch immer sei Dank.
Man weiß das und gibt sich dennoch verwundert.

Gestört sein meint, sich und andere zu stören.
Viele stören mehr sich, manche stören mehr die.
Auch ich könnte mit zu den Verstörten gehören,
Was Störungsnähe betrifft, sage niemals ich nie.

Diverse Psychosozialmacken haben wir fast alle.
Doch viele davon bekommen wir gut in den Griff.
Man geht Macken auf den Leim, sitzt in der Falle,
Solange man auf seine Mackenmöglichkeit pfiiff.

Ich bin doch nicht gestört. Das sind nur andere.
Was ich mir denke, nur das ist richtig und wahr.
Wenn ich in dieser Haltung Leben durchwandere,
Dann werden mir meine Macken kaum offenbar.

Denke ich andersherum: „Nur ich bin gestört.
Andere sind nicht so kaputt, wie ich mich fühle.“,
Auch das zu unrealistischer Weltsicht gehört.
Unwirklich, dass Gestörtenrolle nur ich spiele.

Psychische Störungen werden gern tabuisiert.
Man spricht nicht über sie. Doch sie geschehen.
Zu Irritationen in einer Gemeinschaft das führt.
Was man nicht bespricht, ist kaum zu verstehen.

Es gibt Störungen, die stören Betroffene sehr,
Doch sind unauffällig im Gemeinschaftsleben.
Manche Störung hingegen stört andere mehr.
Mit ihnen muss man sich hier häufig abgeben.

Nicht jede Person, die gestört ist, weiß davon.
Manche Störung hat noch nicht Krankheitskraft.
Manche Störung ist verbunden mit der Illusion,
Das man gesund ist oder alles alleine schafft.

Da gibt es Gestörte, die oft verfolgt sich fühlen,
Mindestens misstrauisch sind, auch ohne Grund.
Sie glauben, dass andere ihnen übel mitspielen.
Ist man nicht wehrhaft, kommt man auf den Hund.

Unerträgliche Wut, aus frühen Quellen gespeist,
Wird auf die Menschen samt Mitwelt übertragen.
Man auf all die Bösen dort draußen verweist.
Blick nach innen, bedrohlich, ist nicht zu wagen.

Da gibt es die Gestörten mit Größenfantasien,
Die chronisch alles besser und richtiger machen,
Ihren Selbstwert aus Überlegenheit bezieh'n.
Bei denen haben Abhängige wenig zu lachen.

Perspektivwechsel, Einfühlen – nicht deren Ding.
Es hat sich immer alles nur um sie zu drehen.
Wie es den anderen mit ihren Aktionen erging,
Dürfen, können und wollen sie noch nicht sehen.

Da gibt es solche mit überschießendem Gefühl,
Die ihren momentan stärksten Impulsen folgen.
Die treiben durchs Leben ohne ein sicheres Ziel,
Sind neben sich, sollte es ihnen nicht wohl geh'n.

Dann schlagen sie nur um sich, zerstören alles,
Auch das, was sie eigenhändig mit aufgebaut.
In ihrem Zorn ist egal, ob im Falle des Falles
Zerstörend gewachsene Beziehungen versaut.

Da gibt es die, die brauchen alles ganz genau,
Mit Halbheiten, Teilinformationen unzufrieden,
Unsicherheit ängstigt sie sehr, färbt Haare grau.
Verunsichernde werden bekämpft und gemieden.

Es gibt die, die ängstigt Kontakt und Konflikt,
Können Auseinandersetzungen kaum ertragen.
Deren Seele bei jedem Konflikt sehr erschrickt.
Harmoniemangel schlägt ihnen auf den Magen.

Die brauchen stets eine verlässliche Obrigkeit,
Wehren ab, was alte Ordnung zerstören kann.
Sie sind zu Sozialexperimenten kaum bereit,
Gehen gegen alles, was unsicher scheint, an.

Da gibt es die, die so manches versprechen,
Doch konkret wenig bis nichts davon halten,
Die ohne Mitteilung Versprochenes brechen,
Soziales Zusammensein chaotisch gestalten.

Zum Glück seltener gibt es die Antisozialen,
Die unentwegt auf Macht und Vorteil sehen,
Für deren Egoismus die Gutwilligen bezahlen.
Die vorteilsnehmend auch über Leichen gehen.

Mit Gestörten in Gemeinschaft nicht zu rechnen,
Ist zumindest naiv, wenn nicht gar destruktiv.
Wir dürfen über diese Tatsachen nicht weg seh'n,
Sonst läuft sozial auf Dauer sehr vieles hier schief.

Was bedeutet Verstörtsein für mich?

*Zu welcher Gruppe Verstörter zähle ich mich?
Oder bin ich weitgehend frei von den Macken?
Bin ich dafür überhaupt offen? Erkenne ich mich?
Oder verdränge ich Macken, die mich zwacken?*

Nachbarschaftshilfe ist auf Fahnen geschrieben.
*Was machen wir, wenn Nachbar eher paranoid?
Was wäre wohl von jeglicher Hilfe geblieben,
Da man psychische Störungen nicht einbezieht?*

Psychosozial Gestörte sind mit uns zusammen.
Dies zu verleugnen, tut Gemeinschaft nicht gut.
Man holt sich Blessuren, seelische Schrammen,
Wenn man gestört ist, doch auf gesund hier tut.

Wie oft wird aus Ohnmacht eine Tür verschlossen,
Aus Unwissenheit, aus Furcht und Sozialirritation.
Lasst uns nicht tabuisieren, naiv sein, Genossen.
Dass alle hier störungsfrei sind, ist pure Illusion.

Hier geht es um Aufklärung und um Offenlegen,
Will Nachbarsein mehr sein als Blumengießen.
Ein neues Sozialverständnis gilt es anzuregen,
Dass uns Psychomacken nicht so verdrießen.

Offenlegung von Seiten der seelisch Gestörten:
Dies zu ertragen, fällt ihnen zumeist schwer.
Angst, dass sich andere abwendend empörten,
Erhöht deren Einsamkeit letztendlich noch mehr.

Offenlegung der von den Gestörten Gestörten:
Mir fällt schwer, mit deiner Haltung umzugehen.
Deine Äußerungen mich kränkten, sogar empörten.
So will ich Nachbarschaftlichkeit nicht verstehen.

Runde Tische planen, sich zusammensetzen.
Auch über störende Störungen offen reden.
Wie erreichen wir, uns weniger zu verletzen.
Das gilt, egal ob gestört oder nicht, für jeden.

Asozial ist überhaupt nicht, wenn wer gestört.
Asozial ist Ausgrenzen und dabei Schweigen,
Während man sich hinterrücks darüber empört.
Aus Angst sich viele dem Verhalten zuneigen.

Asozial, gestört zu sein und andere anzuklagen.
Du bist schuld daran, dass derart erzürnt ich bin.
Alles, was du weißt, sollst du mir stets sagen.
Intransparenz macht, dass ich misstrauisch bin.

Gemeinschaftstauglichkeit uns dazu verpflichtet,
Uns im Hinblick auf Sozialmacken zu überprüfen.
Schwachstellen in Kontakten werden belichtet:
Was rumort da in noch wenig bewussten Tiefen?

*Weshalb finde ich diese Personen sympathisch?
Wieso musste ich auf meiner Meinung bestehen?
Wieso bin ich bei der, nicht bei dem empathisch?
Warum nicht halt, kann ich dich nicht verstehen?*

*Wieso traue ich gewählten Vertreter*innen nicht?
Was treibt mich an, stets in Opposition zu sein?
Warum hast du für mich ein ehrliches Gesicht?
Weshalb schlüge ich der am liebsten eine rein?*

*Warum reizt es mich so, mit jenen zu streiten?
Wieso nur wecken diese beiden bei mir Neid?
Von welchen Verstörungen lasse ich mich leiten,
Bin ich innerlich Personen zu hassen bereit?*

*Habe ich Humor, meine Macken zu belachen?
Wenn noch nicht: Wie ist Humor zu entfalten?
Wie kann ich mich freier von Störungen machen,
Mit wem kann ich reden, an wen mich halten?*

Gemeinschaftsentstörung ist verlockendes Ziel.
Denn mehr oder weniger sind wir alle gestört.
Kaum hilfreich für gedeihliches Zusammenspiel,
Dass Person sich herauszieht, die sich empört.

Mit den und trotz der Macken zusammenleben,
Geduldig zugleich offen mit Störung umgehen,
Sich echt auch mit seinen Gefühlen eingeben,
Von Flucht und Angriff, wo es möglich, absehen.

*Doch was, wenn Personen arg akut entgleisten?
Ab wann werden Gemeinschaften überfordert?
Was kann eine Nachbarschaftshilfe nicht leisten?
Woher wird von außen Unterstützung geordert?*

Alle Störungen bewältigen zu können, ist naiv.
Vor Störungen Augen zu verschließen, ist dumm.
Wenn etwas sozial schief in Gemeinschaften lief,
Kommt um Störungsklärung man nicht herum.

Umgang mit Störungen im Leben

*Was bedeutet es, krank oder gesund zu sein?
Was bedeutet es, im Wohlbefinden zu leben?*
Je nach Anspruch stellt sich Zufriedenheit ein
Oder man mag sich hier unglücklich geben.

Unglück oder Glück entstehen zumeist sozial.
Mensch wird ausgestoßen oder einbezogen.
Freiheit meint frei zu sein in Beziehungswahl.
Unglücklich, wer um seine Freiheit betrogen.

Glück ist stets relativ zu den Möglichkeiten,
Die Realität samt Fantasie bereit uns stellt.
Solange wir Möglichkeitsräume ausweiten,
Finden Entwicklungen statt in unserer Welt.

Freiheit heißt: möglichst viel Möglichkeiten.
Unfreiheit entsteht, gibt es nur dieses Eine.
Elend wir oftmals uns selbst dann bereiten,
Führen wir unser Leben an zu kurzer Leine.

Individual-Potenzial und Global-Potenzial:
*Was alles wird möglich in meinem Leben?
Welche Entfaltungschance steht zur Wahl?
Kann es bessere Chancen für mich geben?*

*Stört mich meine Herkunft samt der Kultur?
Oder stützt sie mich, ich selbst zu werden?
Erscheint mir Mitwelt eher offen oder stur?
Was alles wird meine Entfaltung gefährden?*

*Ahne ich, was meine Begabungen sind?
Wer unterstützt mich dabei, sie zu erkennen?
Wurde ich geliebt und geachtet als Kind?
Durfte ich Wünsche und Träume benennen?*

*Sind mir meine Ressourcen, Stärken vertraut?
Worauf kann ich mich im Leben verlassen?
Wer ist die Person, die aus Spiegel schaut?
Ist sie meist zu lieben oder ist sie zu hassen?*

*Kann ich mein Potenzial hier heute entfalten?
Werde ich beachtet, gefördert und genährt?
Oder werde ich hier klein und dumm gehalten,
Wird meine Entwicklung noch heute gestört?*

*Wer ist es, der meine Entfaltung noch stört?
Bin ich es eher selbst oder sind es andere?
Auf welche Anteile in mir wird eher gehört,
Wenn meinen Innenraum ich durchwandere?*

*Wer bestimmt mich: Das trotzig innere Kind?
Oder gar das verlorene Sensibelchen in mir?
Herrschen Eltern vor, die streng zu mir sind?
Wer noch schlich sich ein durch die Hintertür?*

*Wer führt Regie in diesem inneren Haufen?
Bestimmen die Gestörten oder Gesunden?
Welche Mannschaft ist in mir aufgelaufen?
Habe ich selbst einen Platz in ihr gefunden?*

*Kann ich Schönes und Mieses unterscheiden:
Was schränkt mich ein und was tut mir hier gut?
Kann ich Freuden mehren und mindern Leiden?
Habe ich zu mir selbst fest zu stehen den Mut?*

Störungen klassifizieren oder nicht?

Der hat eine klare Macke. Die spinnt total.
Der hat nicht mehr alle Latten im Zaun.
Die ist ja voll schizophran, nicht normal.
Der ist verrückt. Dem ist nicht zu trau'n.

Die ist den halben Tag über zu. Der ritzt sich.
Der geht aus Angst nicht mehr vor die Tür.
Die tickt wohl nicht richtig. Die spritzt sich.
Der hat ein Burnout und kann nichts dafür.

Der war in der Klappe, in der Irrenanstalt.
Ich bin wieder einmal in einer Depri-Phase.
Wie die sich gibt, das ist total durchgeknallt:
„Ein Wort noch, und ich dir Gehirn wegblase.“

*Was ist krank, was noch im grünen Bereich?
Wer davon ist ernsthaft psychisch gestört?
Übergänge sind oft schleichend und weich.
Oft wird Seelenerkrankung zu spät geklärt.*

*Erscheint jemand krank, weil er sich stört,
Weil er nicht mehr weiß, wie weiterleben,
Oder weil sein Sosein die Mehrheit empört,
Wo Kollektivwahn als normal ausgegeben?*

*Stören wir uns selbst? Stören wir andere?
Stören wir darum, weil wir nicht so gestört?
Sobald ich dieses Dasein durchwandere,
Ob eine Zeit der Verstörtheit dazu gehört?*

Gefährlich wird es, wenn ein Staat definiert,
Was als psychisch gesund gilt, was als krank.
Das hat Millionen in Elend, ja Tod geführt:
Du hast wohl nicht alle Tassen im Schrank.

Es störten Sozialdemokraten, Kommunisten,
Juden, Zigeuner, Schwachsinnige, Schwule,
Engagierte Christen, kritische Humanisten,
Wer aus war auf Individualität und Bambule.

Volksfeinde, Sonderlinge, Sozialschmarotzer,
Linke Spinner, Abschaum, Gesocks und Ratten,
Randalierer, Chaoten, Anarchisten und Motzer
Mit Staatsdefinitions-macht zu schaffen hatten.

Es störten die andersdenkenden Journalisten,
Die Autoren mit normabweichenden Idealen,
Intellektuelle, Freidenker und Friedenaktivisten.
Allein für ihre Eigenheit mussten sie zahlen.

*Wie muss Denken, Fühlen und Handeln sein,
Dass man von Störung als Kranksein spricht?
Wo ist sinnvoll, Gesellschaft mischt sich ein?
Für wen ist es wann besser, sie regelt nicht?*

Schwammig ist und wird die Grenze bleiben.
Störungsdefinition stimmt im Einzelfall nicht.
Man kann zwar alle Störungen beschreiben.
Aber führt das Gestörte wirksam zum Licht?

Das Störungsmuster muss bedeutsam sein.
Einher damit geht beeinträchtigendes Leiden.
Mit Risiko von Schmerzen und Tod im Verein
Ist diagnostisch auf Störung zu entscheiden.

Mit Störung im Verhalten und in Ich-Funktionen,
Hinausgehend über das, was kulturell erwartet,
Sind diese Patienten nicht länger zu schonen.
Prozedur von Einweisung und Eingriff startet.

Für wen wohl das Verhalten bedeutsam ist:
Für uns selbst oder die es ertragen müssen?
Bedeutsam war Schwulsein für den Faschist.
Wer schwul war, musste mit Tod dafür büßen.

*Wie wirkt es auf Personen, sie zu etikettieren,
Sie von Normalen zu Patienten zu machen?
Was gewinnen sie dabei? Was sie verlieren?
Was ist zum Weinen? Was ist zum Lachen?*

Störungsetikett ist ein Gesellschaftskonstrukt,
Von Forschungsstand geprägt und von Normen,
Unter Normdruck oft Seele zusammenzuckt.
Definitionsmacht beginnt, die Seele zu formen.

Hinter allem steht geronnene Intersubjektivität:
Herrschende oder Mehrheit definiert, was krank.
Ein Zeitgeist durch Krankheitsdefinitionen weht.
Manchmal wandelt er sich, Evolution sei Dank.

Wer in Schulen viel zappelt, hat eine Macke.
Nicht Stillsitzen für Stunden ist das Problem.
Den Zappelnden gilt die Gesellschaftsattacke.
Schule muss sich nicht wandeln. Wie bequem.

Wer machtkrank, egozentrisch, gilt als gesund,
Bekommt sogar noch oft beherrschenden Job.
Narzissmus gilt dann nicht als Störungsbefund.
Oft wird der bewundert als Querdenker-Kopp.

Störungen klassifizieren – ja bitte

Vieles spreche dafür, Leid zu klassifizieren.
Mit Hilfe einer vereinheitlichten Begrifflichkeit
Lasse sich Information besser organisieren,
Haben Fachmensen Absprachemöglichkeit.

Informationsvermittlung werde so ökonomisch,
Durch Systematisierung erheblich reduziert.
Was zuvor oft eher chaotisch bis anomisch,
Werde in Ordnung der Störungen überführt.

Wer Seelen therapiere, entwickle sowieso
Ein Schema, um Störungen zu beschreiben.
Deshalb seien so viele Fachmensen froh,
Wenn alle bei einheitlichem Schema bleiben.

Seelenstörungen erhielten geklärte Etikette,
Forschungs- und Praxiswissen werde sortiert,
Damit man die Handlungsanleitungen hätte,
Mit denen man Diagnose stellt und therapiert.

All das Argumente aus Wissenschaftssicht.
Patienten als Menschen kommen da nicht vor.
Menschlichkeit interessiert anscheinend nicht,
Indem man den Fachpragmatismus beschwor.

Ich weiß genau, was mit deiner Psyche ist.
Dein Leid ist umrissen im Diagnosebogen.
Das Ergebnis ist eher erschütternd bis trist.
Stationäre Einweisung wird also erwogen.

Deine Persönlichkeit ist zu schwer gestört.
Du weichst so dauerhaft ab von Normalität.
So einer nicht in eine Gesellschaft gehört,
Die nicht auf Umgang mit Störenden steht.

Uns Störende, die sich hier nicht ändern,
Werden zumeist in Psychiatrien verbannt.
Sie vegetieren an Gesellschaftsrändern,
Oft begabt mit Talent, das leider verkannt.

Genie oder Wahnsinn, ein schmaler Grat.
Glückssache, auf welcher Seite man landet.
Für wen hält diese Gesellschaft was parat?
Welche Begabung im Normalen versendet?

Für Körperbehinderte weiß man inzwischen:
Barrieren durch Fehlplanungen entstehen.
Und Grenzen zu den Normalen verwischen,
Da integrierende Planungswege wir gehen.

Treppenstufen sind schwer zu überwinden.
Fahrstuhl und Rampe lassen Teilhabe zu.
Für psychische Gestörte wir Lösung finden,
Wenn über Seele zu reden nicht mehr Tabu.

Therapeut*in lernt, in Schubladen zu packen,
Was lebendig, vielfältig, chaotisch und fremd.
So hofft man, dass der Menschen Macken
Leichter geheilt, doch zumindest gehemmt.

Sichtweise auf Leiden ist eher pragmatisch.
Wirtschaftlich Nützliches wird durchgeführt.
Frage, ob das mit Patientinnen empathisch,
Wird dabei zumeist nur am Rande berührt.

Die Sicht geht aus von den Therapeuten.
Patienten sind eher ein Erkundungsobjekt.
Therapeut*innen Patient*innen gerne deuten.
Der Befund wird in Schemata eingecheckt.

Der Mensch wird auf Krankheit reduziert,
Meist nur auf Leib- oder Seelensegment.
Teile zu bekämpfen, wird emsig studiert.
Mensch als Gesamtheit wird abgetrennt.

Da ist der Blinddarm von Zimmer acht,
Die Borderline-Störung von Raum neun.
Für wen hat das echten Fortschritt gebracht?
Welcher Patient würde sich darüber freu'n?

Die Krankenkasse zahlt erst nach Diagnose.
Therapeut wird erst tätig mit Krankenschein.
Geld bestimmt die gesamte Heilungs-Chose.
Ohne Zahldiagnose bleiben Menschen allein.

Menschlichkeit wird aus Spiel genommen.
In den Mittelpunkt tritt das Leid, abstrakt.
Der Seele wird das nicht gut bekommen,
Wird der Rest des Menschen weggepackt.

Eine Depression, Panik oder Sozialphobie,
Eine posttraumatische Belastungsstörung:
Auf den Menschen ich mich so kaum bezieh.
Diagnose bewirkt so Zugangsverwehrung.

Es gilt, den gesamten Menschen zu sehen,
Ihn in den Kontext der Mitwelt einzubetten,
Ihn als geworden und werdend zu verstehen,
Ihn zu unterstützen, doch niemals zu retten.

Störungen klassifizieren – nein danke

Über mich oder andere Urteile zu fällen,
Bedeutet, Vitalprozesse zu unterbinden.
Zwischen dir und mir ein Bild zu stellen,
Wird Distanz vergrößern, statt überwinden.

Kunst im Miteinander ist es, sich zu leeren,
Bildzwischenstufen beiseite zu lassen,
In Unmittelbarkeit den Kontakt zu mehren,
Um wahres Selbst der anderen zu erfassen.

Es heißt, Zuschreibungen aufzubrechen,
Menschen von Anhaftungen zu befrei'n,
Inwiefern die Etikettierungen sich rächen,
Darauf gehen Einkästler lieber nicht ein.

Etikettierend wird Mensch stigmatisiert,
Störungsvorurteil wird ihm eingebrannt,
Deutungshoheit Patient für sich verliert.
Doch sein Leiden wird offiziell anerkannt.

Beschreiben kann zu Erklären verkommen:
Ich bin depressiv, denn ich hab' Depression.
Verantwortung wird Leidenden genommen.
In ihnen formt sich heillos eine Opferillusion.

Beschreiben sagt nichts über Hintergrund,
Vor dem diese Störung einst entstanden,
Es tut Patienten auch keinem Wege kund,
Auf denen sie in der Gesundung landen.

Von Fehldiagnosen ist selten die Rede,
Von Vielfalt zerstörendem Fokussieren.
Mit Diagnosen ich meist Seele befehde,
Fördere ich Passivität und Resignieren.

Etikettierend wird ein Mensch segmentiert,
Seine Ganzheit wird auseinandergerissen,
Vom Beziehungsfeld wird so abstrahiert.
Was wirklich wirkt, wir derart vermissen.

In der Einzeltherapie mit Diagnosekorsett
Wird der Alltagstransfer oft ausgeblendet.
Therapeut und Patient, ein einsam Duett,
In dem einseitig Bekopfung verwendet.

Dass sich einige Therapeut*innen verwehren,
Patient*innen Krankheitsbilder zuzuschreiben,
Wird oft verbunden mit Abwerten erfahren:
Einfühlung könne man auch übertreiben.

Dass Therapeut*innen Leib, Geist und Gefühl
Als eine menschentypische Einheit verstehen,
Davon halten Etikettierende meist nicht viel.
Vorwiegend auf Wort und Verhalten sie sehen.

Ein Patient ist nicht Subjekt seines Lebens.
Ein Patient ist Objekt für Pauschaldiagnose.
Bezogenheit sucht man dabei vergebens.
Menschlichkeit ist erstarrt in der Profi-Pose.

Für eine dialogische Theragnostik

Im Bewusstseinszeitalter angekommen,
Gilt es, Menschen als Ganze zu sehen.
Ihre Besonderheit wird ernst genommen.
Diagnose ersetzt nicht tiefes Verstehen.

Diagnose umfasst stets Leib samt Seele.
Egal, welche Seite im Vordergrund steht.
Blick aufs Ergänzungsstück niemals fehle,
Damit Mensch sich als Ganzheit versteht.

Diagnose ohne Therapie schafft oft Frust.
Verdrängt ist besser als schlecht therapiert.
Was nützt es, wenn man Störung gewusst,
Doch nichts weiter danach mehr passiert?

Therapie umfasst Selbst- und Fremddaktion:
Weiß ich, was ich für mich selbst machen kann?
In absehbarer Zeit unterstützt man mich schon.
Bis dahin weiß ich: „Damit fang ich gleich an.“

Sagt Diagnose uns: „Da ist nichts zu machen.“
Wozu hat man dann den Aufwand betrieben?
Meist erstirbt jetzt jegliche Freude und Lachen.
Wäre man doch Diagnose nur ferngeblieben.

Diagnose und Therapie gehören verbunden.
Therapie wird zu Gemeinschaftsexperiment.
Hierarchie in Beratungen wird überwunden.
Überwunden wird auch Diagnose, die trennt.

Therapieziel ist nicht mehr Irrsinnanpassen,
Reine Funktionsfähigkeit in maroder Welt,
Sondern Menschen sich selbst finden lassen,
Weg zur Liebe zu finden, der bislang verstellt.

Verstärkt wird Störungsursache erkundet,
Ursache und Vorbeugen werden verkoppelt.
Erforscht wird, was hilft, dass man gesundet.
Geld für Seelenunterstützen wird verdoppelt.

Psychotherapie wird auf vier Säulen gestellt.
Leib, Geist, Gefühl und Beziehung integriert.
Störungssystem im Hintergrund wird erhellt.
Gesellschaft wird stets zugleich mit therapiert.

Störungen analysieren und transformieren

Statt uns über seelisch Gestörte zu empören,
Sie mittels Diagnose an Ränder zu drängen,
Sollten wir eher beachten, wie wir verstören,
Wie wir in psychische Krankheiten zwingen.

*Als Gesellschaft fragen: Was macht krank?
Wie ist Erziehen als Beziehen zu gestalten?
Welcher Pfad führt zur Gesundheit entlang?
An welches Wissen können wir uns halten?*

*Wo sind die Ursprünge seelischer Leiden?
Was wissen wir, wie Störungen entstehen?
Wieso ist Prävention noch so bescheiden?
Seelenkunde sollte in Lehrplänen stehen.*

*Wieso nicht Seelenkunde ab Klasse eins,
Nicht nur Sachen, sondern sich erkunden?
Wie ist mein Gefühl hierzu? Wie ist deins?
Wie uns stützen, um seelisch zu gesunden?*

*Wie lernen es die Eltern mit ihren Kindern,
Feinfühlig und liebevoll konsequent zu sein?
Wie können Eltern Frühstörungen verhindern?
Wie und wo bindet Elternbildung man ein?*

*Wie lernen Kinder, ihre Gefühle zu spüren,
Bedürfnisse hinter den Gefühlen zu erfassen,
Eine breite Gefühlsskala ausdifferenzieren,
Sich nicht von Gefühlen fortspülen zu lassen?*

*Wie lernen Kinder, auf ihren Leib zu hören,
Ihm passend Eustress und Ruhe zu gönnen,
Kräfte der Selbstregulierung nicht zu stören,
Bedürfnisse als Bitten klar zu benennen?*

*Wie lernen Kinder gewaltfreies Sprechen,
Andere als Gleichwertige zu respektieren,
Abwertung und Mobbing zu unterbrechen,
Konflikte ohne Sieg und Verlust regulieren?*

*Wie können Lehrende Lernende stärken,
Ihrer Seelennot leichter zu widerstehen?
Wie kann man Seelennot eher bemerken,
Wie vorbeugend ihr aus dem Wege gehen?*

*Wieso sind Seelen den Lehrenden fremd,
Psychosozialkunde für sie kein Studienfach,
Wird das Bewusstseinsverständnis gehemmt,
Ist Schule bei Innenweltthemen kaum wach?*

Wachheit ist zentral für Bildungsbemühen.
Bewusstsein für Innenwelt bringt uns voran.
Begabungen dann in den Menschen erblühen,
Wenn man Innen mit Außen verbinden kann.

*Was sollten Paare über Beziehung wissen?
Was macht Eltern zu hilfreichen Gefährten?
Was in der Arbeitswelt wir ändern müssen?
Wie ist Sozialmiteinander neu zu bewerten?*

*Wie machen wir Paaren zu Kindern Mut?
Wie werden wir kinderfreundlich und warm?
Was tut Kindern schon im Mutterleib gut?
Wie verhindern, dass wer einsam und arm?*

*Wie erreichen wir eher sanftes Gebären?
Wie lernen Eltern, Kinder sicher zu binden?
Wie nur das Einfühlungsvermögen mehren,
Dass Menschen mehr zueinander finden?*

*Wie geht gleichberechtigte Partnerschaft
Ohne Herrschaft, Gewalttat und Hierarchie?
Wie gedeiht in Beziehungen die Liebeskraft?
Wie nutzen wir konstruktiv unsere Fantasie?*

*Wie lernen, dialogisch zusammen zu reden
Mit Verständnis für Sinnlichkeit und Sinn?
Welchen Raum schaffen für jede und jeden,
Zu erfahren, wie es ist, wenn ich liebend bin?*

*Wie unsere Arbeit und Arbeitsplätze formen,
Dass Dauerstress wird dauerhaft vermieden?
Welche Wirtschaftsformen liefern Normen,
Dank derer Seelengesundheit beschieden?*

*Ist ein Raubtierkapitalismus der einzige Weg,
Wirtschaften der Menschheit zu organisieren?
Müssen für Erhaltung von Macht und Privileg
Millionen von Menschen qualvoll krepieren?*

Störungen der Selbststärke

Uns im Innen und Außen nicht zu verlieren,
Unseren Wesenskern zusammenzuhalten,
Brauchen wir Kräfte, die uns strukturieren,
Mit denen wir unser Selbstsein gestalten.

Besonders in Sozialkonflikten und Krisen,
Wenn Klärung, Aufbruch, Wandel ansteht,
Werden Strukturierungskräfte bewiesen,
Erweist es sich, wie gut es der Seele geht.

Sozialkonflikte gehören zum Dasein dazu.
Zum Glück werden uns nicht alle bewusst.
Auch was ich unbewusst zu ihrer Lösung tu,
Beengt oder befreit in mir Herz und Brust.

Seelisch gesund wird Konflikt derart gelöst,
Dass man fühlendhandelnd sich orientiert.
Nicht, dass man meidend im Trüben döst,
Kaum mehr als passiver Rückzug passiert.

Da ich auf Konflikte automatisch reagiere,
Nur noch Gefahr, nicht Chance riechend,
Ich Kontakt zu lebendigem Selbst verliere,
Mich in ein Schneckenhaus verkriechend,

In der Entwicklung habe ich mich versteift,
Oft weil Beziehung zu meinen Eltern gestört.
Strukturierungskraft ist dann kaum gereift,
Solange mein Ich zu mir selbst nicht gehört.

Störung der Selbstwahrnehmung

Wer ich selbst bin, ist mir meist nicht klar.
Ich kann kaum in mein Inneres schauen,
Nehme Bedürfnis und Gefühl selten wahr,
Kann der Wahrnehmung wenig vertrauen.

Was ich bin, kann ich dafür klar definieren,
Kann dir meine Erfolge und Preise nennen,
Kann Rollenerwartungen sicher vollführen,
Nur lernte ich mich nicht selbst so kennen.

Ich weiß nicht, was ich brauche und fühle,
Kann Gefühle in mir kaum unterscheiden.
Entscheide nicht in meinem Lebensspiele,
Bin eher ein Opfer und glaube zu leiden.

Ich kann kaum über mich Auskunft geben.
Spüre in mir selten einen Zusammenhalt.
Weiß nicht, was es heißt, lebendig zu leben.
Erlebe kaum Identität und Seinssinngehalt.

Was für mich stimmt, kann ich nicht sagen.
Meine innere Mitte ist mir zu wenig vertraut.
Meine Bedürfnisse kann ich kaum erfragen.
Frage ich, scheint mir die Antwort verbaut.

Störung der Selbststeuerung

Gefühle und Bedürfnisse habe ich nicht
Im Griff. Sie sind von mir noch wie losgelöst.
Sie walten in von mir getrennter Schicht.
Mir scheint, als ob ein Gefühl mir zustößt.

Brauchen und Fühlen sind da, hinterrücks.
Sie attackieren mich oder sie mir entfliehen.
Ich bin nicht Gestalter des Lebensglücks.
Kann mich Innengewalten kaum entziehen.

Oder ich nehme sie gar nicht erst wahr,
Weiß nicht: Wonach soll ich mich richten?
Was ich brauche, wird mir nicht offenbar,
Muss mir Bedürfnis und Fühlen zudichten.

Es beschimpfen mich meine Gedanken,
So dass Mut und Selbstwert schwinden.
Ich weiß nicht, wie setze ich Schranken,
Kann das Steuerrad in mir nicht finden.

Störung der Elendsabwehr

Viele der Konflikte kriege ich gar nicht mit.
Ein recht dickes Fell habe ich mir zugelegt.
Früher ich häufig in Aggressionen abglitt.
Heute wird Gleichgültigkeit mehr gepflegt.

Im Konflikt weiß ich mich nicht zu wehren.
Kann nicht klar und zeitig Grenzen setzen.
Neige dazu, Gewalt gegen mich zu kehren,
Statt andere zu bremsen, mich zu verletzen.

Es fällt mir oft schwer, mich zu schützen,
Mit Bestimmtheit Nein deutlich zu zeigen,
Mir durch rechtzeitigen Rückzug zu nützen.
Zu Selbstschädigung schein' ich zu neigen.

Oft verliere ich mein inneres Gleichgewicht.
Passe mich früh an oder mache mich steif.
Ich reagiere zumeist und agiere fast nicht.
Fühle mich ausgeliefert, abhängig, unreif.

Störung der Realitätswahrnehmung

Du und ich: Worin sind wir uns gleich?
Du oder ich: Worin liegt Unterscheiden?
Ich mich wie heiße Kartoffel umschleichen,
Kann mich nicht leiden, will mich meiden.

Bereiche von innen und außen zerfließen.
Erleben ist eher matschiger Einheitsbrei.
Ich kann mich als Einheit kaum genießen,
Bin mich eigenständig zu spüren nicht frei.

Was ich oder was anderer ist, geht mir ab.
Kann mich einführend ganz im Du verlieren,
Als ob ich zu schwache Selbstgrenzen hab',
Kann ich, was mich ausmacht, kaum spüren.

Wie du anders bist im Unterschied zu mir,
Kann ich oftmals nicht trennscharf erkennen.
In deiner Besonderheit ich dich nicht spür',
Kann, was dich ausmacht, nicht benennen.

Störung der Kommunikation

Ich bin lieber allein, gebe ich Gefühlen nach,
Kann stundenlang an Dingen herum werken,
Doch zugleich ist Kontaktsehnsucht wach,
Die ich oft ertränke, um sie nicht zu merken.

Mir fällt es oft schwer, auf dich zuzugehen,
Dir hier zügig mein echtes Gefühl mitzuteilen,
Auch deinen Gefühls-Zustand zu verstehen,
In fühlender Verbindung zu dir zu verweilen.

Kontaktaufnahme macht mir meist Angst.
Zurückweisung meidend bleib ich für mich.
Sicher erfülle ich nicht, was du verlangst.
Du lässt mich nicht ran oder bald im Stich.

Partnerschaftlichkeit kann es nicht geben.
Überall im Leben gibt es nur Hierarchien.
Gleichberechtigung ist nicht anzustreben.
Also ist es besser, sich zurück zu ziehen.

Störung der Bindungsfähigkeit

Ich habe als Kind mich einst eingelassen.
Die Eltern haben mich schnöde versetzt.
Verlassenheit kann ich noch nicht fassen,
Zu tief hat mich alles das damals verletzt.

Ich lasse mich auf niemanden mehr ein.
Will und kann mich an andere nicht binden.
Andere sollen nur nicht im Herzen mir sein.
Verlässliche Menschen sind nicht zu finden.

Oder ich klammere mich an, die ich habe.
Will und kann mich nicht von ihnen lösen.
Mich verbindlich zu binden, ist meine Gabe.
Die sich trennen, sind für mich die Bösen.

Entweder sozial isoliert oder verschmolzen,
Oder perfide Mischung aus diesen beiden.
Kontakte einpflanzen oder aber abholzen,
Dabei unter Enge oder Einsamkeit leiden.

Wie sich entstören?

Existenziellen Herausforderungen muss
Man, um gesund zu werden, sich stellen.
Ignorant macht keiner mit Leiden Schluss.
Vermeidend wir unser Leben vergällen.

Wie trete ich aus Elendsmustern heraus?
Sicher nicht, indem ich Störung verdränge.
Gut, wenn Gestörtsein nicht mehr Graus.
Was man annimmt, treibt nicht in die Enge.

Einzig heilsamer Weg hinaus führt hindurch,
Distanziert und stabil Altelend erkundend.
Angesichts Ohnmacht, Scham, Ekel, Furcht
Ohne Vermeiden mit viel Zeit gesundend.

Was damals war, muss heute nicht bleiben.
Elend müssen wir nicht mehr reinszenieren.
Unser Lebensdrehbuch ist umzuschreiben.
Wahlfreies Leben dürfen endlich wir führen?

Was man vor sich hinlegt, kann vor allem,
Herzoffen betrachtet werden vor allen Seiten,
Kann uns nicht hinterrücks mehr überfallen,
Lässt sich viel achtsamer von uns begleiten.

Eine Störung zu haben, ist nicht so schlimm.
Viel schlimmer ist, sie nicht wahrzunehmen.
Verletztes inneres Kind in deine Arme nimm,
Und beende, dich deiner selbst zu schämen.

Weine heute Tränen, die Kind nicht geweint,
Balle jetzt Fäuste gegen die, die dich bedroht.
In Mitgefühl mit deinem innerem Kind vereint,
Spürst du noch mehrmals Kummer und Not.

Störungen liebevoll und achtsam betrachte.
Brauchbare veraltete Lösung darin begreife.
Nicht mit miesen Gefühlen sie überfrachte.
Wandlungsfantasie zu Besserem in dir reife.

Sich für Nutzen der Störung interessieren:
Inwiefern diente Störung einst als Schutz?
Sich neu als sich selbst schützend kapieren:
Als Schutz ich Störung nicht mehr benutz'.

Zum Abschied sich bei Störung bedanken:
„Es scheint, ich habe einst dich gebraucht.
Heute weise ich dich in deine Schranken,
Störungspfeife wird nicht länger geraucht.“

Stattdessen zünde ich Friedenspfeife mir an,
Nehme aus ihr kräftige, vitalisierende Züge.
Ich voll Liebe mich endlich betrachten kann,
Befreit von Vermeidungen und Lebenslüge.

Weil ihr mich als Kind nicht genug geschützt,
Musste ich durch die Störung mich schützen.
Angst samt Schmerz in der Seele noch sitzt.
Doch ich lasse dies nicht länger dort sitzen,

Lasse Schmerz zu, den ich lange vermieden.
Es tut weh, nicht gewollt und geliebt zu sein.
Von denen, die uns weh taten, geschieden,
Treten ins Reich psychischer Freiheit wir ein.

Ihr Eltern, ihr Erziehenden, ihr Obrigkeiten:
Euch gebe ich nicht mehr Macht über mich.
Ihr werdet mir nicht mehr Kummer bereiten.
Ich lasse das Kind in mir nie mehr im Stich.

Von nun an werde ich gute Eltern ihm sein,
Seine Bedürfnisse und Gefühle beachten.
Von mir angenommen, bin ich nicht allein,
Muss nicht länger lieblos verschmachten.

Geliebt von mir werde für andere ich offen,
Wende ich mich euch zu, noch schüchtern.
Uns wertschätzend können wir uns erhoffen:
Das Leben wird reich, bleibt nicht nüchtern.

Vom Überleben geht es zum Leben voran,
Auf der Suche nach dem besseren Neuen.
Wenn man Leben aktiv mitgestalten kann,
Wir man am Ende sein Sein kaum bereuen.

Tendenz zu Verschwörungsvermutungen

Paranoide Persönlichkeitsstörung

In der Psychologie wird paranoid das genannt:
Wir erleben uns verfolgt von dunklen Mächten.
Die manipulieren uns, haben uns in der Hand,
Da sie unsere Selbstständigkeit nicht möchten.

Die da oben, wir unten, die schlecht, wir gut:
Mitwelt wird in verdaubare Brocken zerhackt.
Sich selbst zu hinterfragen, mangelt es an Mut.
Ohne Abwertung anderer fühlt man sich nackt.

Selbstwert ist instabil, seit Kindheit gefährdet.
Uneindeutigkeit ist darum kaum auszuhalten.
Lebens- und Weltvertrauen sind wenig geerdet.
Freies Denken kann sich schwerlich entfalten.

Paranoide Personen neigen dazu, ihr Erleben,
In Richtung feindseliger Tendenzen zu deuten.
Extrem misstrauisch zumeist sie sich geben.
Man will sie missbrauchen, zerstören, ausbeuten.

Mit fixierten Vorstellungen neigen sie dazu,
Zu beharren, auch wenn viel dem widerspricht,
Vertrauen zögernd, kommen kaum zur Ruh'.
Mitwelt ohne Bedrohung gibt es für sie nicht.

Ein bis zwei Prozent sind paranoid betroffen,
Vermutlich davon mehr Männer als Frauen.
In Beziehung tritt Störung zum Vorschein offen.
Paranoide sich Partnerschaft oft versauen.

Ein Prozent Deutsche: achthunderttausend.
Zwei Prozent sind weit mehr als eine Million.
Denke ich an die Zahlen, wird's mir grausend.
Als Verschwörungsideologen zu viele schon.

Wir alle erleben Verfolgt-Werde-Tendenzen,
Jedoch zum Glück meist nicht so ausgeprägt,
Darum ist kaum hilfreich, sich abzugrenzen,
Von denen, die den Wahn nicht gut eingehegt.

Paranoides finden wir wieder im Aberglauben,
Hat seinen Stammplatz in fast jeder Religion.
Als Verfolgungstraum will es Schlaf uns rauben.
Davon frei zu sein, erweist sich als Illusion.

Erlebensweise im paranoiden Zustand

Ich habe mein Mitweltvertrauen verloren.
Leben erscheint unsicher, voller Dämonen.
In mir ist was gestorben, als ich geboren.
Das Denken umkreisen feindliche Drohnen.

Ich traue den anderen kaum über den Weg.
Es ist keinesfalls sicher, ihnen zu vertrauen.
Misstrauisch ich mich durchs Leben beweg.
Auf niemanden kann wahrhaftig ich bauen.

Menschen haben häufig versteckte Motive,
Sie lügen anderen schamlos die Hucke voll.
Wer nicht auf der Hut ist, ist der Dummaive,
Tut nicht das, was er will, nur das, was er soll.

Wenn ich nicht aufpasse, versuchen andere,
Aus meiner Gutgläubigkeit Nutzen zu ziehen.
Solange ich arglos das Leben durchwandere,
Wird mir sicher nichts Gutes mehr blühen.

Sind andere freundlich, wittere ich Betrug.
Die wollen nur Kraft hervor aus mir holen.
Zum Ausbeuten bin ich denen gut genug.
Ich werde erniedrigt, geärgert, bestohlen.

Menschen sind vom Wesen her feindlich.
Freundlichkeit ist fast immer nur Makulatur.
Was sie sagen, ist meist so gemeint nicht.
Ich glaube hier keinem. Darin bin ich stur.

Finden andere über mich etwas heraus,
Werden die das gegen mich verwenden.
Mit ruhigen Leben ist es vorbei und aus.
Vorm Richter wir uns dann wiederfänden.

Gestatte ich anderen, auch nur zu meinen,
Sie könnten mit mir machen, was sie wollen,
Bin ich mit keinen von denen im Reinen,
Muss ich denen für immer meist grollen.

Woher soll ich wissen, dass du loyal bist?
Ob du treu bist, kann ich nicht kontrollieren.
In Wirklichkeit dir die Treue total egal ist.
Du willst mich nur an der Nase rumführen.

Nein heißt für mich: Du magst mich nicht.
Mit Nein triffst du in mir den wunden Punkt.
Groll mit Argwohn das Herz mir durchsticht,
Als sei Dasein in Urmisstrauen getunkt.

Ich kann Zurückweisung kaum ertragen.
Wer nicht für mich ist, ist oft gegen mich.
Ich mag mich kaum in Gesellschaft wagen.
Ein böser Blick geht mir gegen den Strich.

Ich trage dir nach, dass du mich gekränkt.
Bin sicher, du hast das nicht mal gespürt.
Dass man, mich kränkend, sich nichts denkt,
Mich nur umso weiter ins Abseits entführt.

Ich bin mir sicher, ich kann keinem trauen,
Weil alle oft nur auf ihren Vorteil achten,
Mich missbrauchend ins Leben einbauen,
Mich zumeist nur auszunutzen trachten.

Oberflächlich gibst du dich zwar freundlich.
Im Hintergrund spinnst du eine Intrige,
Bist gegen mich verächtlich und feindlich.
Sag ja nicht, dass ich schief damit liege.

Gib endlich zu, du kannst nicht treu sein.
Meine Eifersucht ist mehr als berechtigt.
Gefährlich ist, kann ich nicht dabei sein.
Zu Recht wirst du deshalb verdächtigt.

Klar musst du den Verdacht abstreiten.
Du willst mich nur noch nicht verlieren.
Ich werde dir sicher die Hölle bereiten,
Sollte Ähnliches noch einmal passieren.

Du sagst, ich denke fast immer an mich,
Würde verdächtigend Gefühle verletzen.
Sagst du mir das, denkst du nur an dich.
Retourkutschen kann ich nicht schätzen.

Wer hat denn mit all dem angefangen?
Sag jetzt bitte nicht, das lag alles an mir.
Als du vor zehn Jahren fremdgegangen,
Wer stand danach reuig vor meiner Tür?

Dass ich im Recht bin, weiß ich genau.
Ich mache keine Fehler, bin viel zu klar.
Es ist sonnenklar, dass ich dir misstrau.
Sag nicht, meine Meinung sei nicht wahr.

Du kannst nicht treu sein. Gib es nur zu.
Ich soll mich nicht hintergangen fühlen.
So wird aus der Beziehung kein Schuh.
Du kannst nicht die Unschuldige spielen.

Und da redest du mir auch noch ein,
Nachdem ich dies alles von dir ertragen,
Ich solle nicht so überempfindlich sein.
Von dir lasse ich mir dazu nichts sagen.

Wer mich missachtet, beleidigt, verletzt,
Dem kann und werde ich nie vergeben,
Der wird auf die Abschussliste gesetzt,
Verfolgt von mir durchs restliche Leben.

Was mich nicht zur Ruhe kommen lässt?
Warum fragst du? Was geht dich das an?
Ist das von dir schon mal wieder ein Test,
Was alles man mir so entlocken kann?

Wie erklärst du dir, dass ich abgelehnt,
Obwohl ich besser als andere qualifiziert?
Warum wurde das nirgends klar erwähnt,
Was neulich in unserer Straße passiert?

Überall lauert im Alltag eine Verschwörung.
Anders ist Vieles doch nicht zu erklären.
Zu Recht spüre ich in mir die Empörung.
Zu Recht muss ich mich dagegen wehren.

Entstehungshintergründe für paranoide Tendenzen

Kinder müssen von den Eltern sich lösen,
Um bei sich selbst komplett anzukommen.
Kinder werden nur scheinbar zu Bösen
Wenn in Phasen von Trotz sie kommen.

Was für die einen wie Trotz, ist Autonomie:
Kind möchte sein Leben selbst gestalten:
Aus der Eltern Umklammerung ich entflieh,
Will für mich als Kind mehr Freiheit erhalten.

Freiheitswunsch hier. Überforderung dort.
Kampf zwischen Willen und Nicht-Können.
Helft mir bitte nicht, doch geht auch nicht fort.
Was wie Trotz wirkt, könnt ihr es mir gönnen?

Der Kinder Nein ist Versuch, allein zu stehen,
Verantwortung fürs Handeln zu übernehmen.
Einsamkeitsängste dabei Kinder durchwehen.
Oft sie sich für so viel Trotzigkeit schämen.

Doch Bedürfnis nach Autonomie ist stark.
Eigenständigkeit: Gegenteil von Symbiose.
Es verletzt mich als Kind oft bis aufs Mark,
Wenn dafür auf kein Verständnis ich stoße.

Auch einen Trotzkopf kann man lieben.
Eltern müssen ihm nicht alles gewähren,
Doch sollten sie ihn nie beiseiteschieben,
Niemals sein Bindungsband zerstören.

Sollte Kind mal fordernd und frech sein,
Begibt es sich sozial in große Gefahr,
Sollte das den Eltern nicht recht sein,
Wird ihre Ablehnung sogleich offenbar.

Wem die vitalen Aggressionen verboten,
Herangehen, sich behaupten in der Welt,
Muss sich aufgeben, gerät in Not, wenn
Er sich dauerhaft gegen die Eltern stellt.

Um diesen inneren Konflikt auszuhalten,
In dem Aggression nicht nütze erscheint,
Wird Selbstbehauptungswut abgespalten,
Sich ganz mit der Elternmeinung vereint.

Mensch Bezug zu Aggressionen verliert,
Solange ihm seine Vitalität nicht erlaubt.
Die Eigenwut wird auf andere projiziert.
Seelenasche gestreut auf deren Haupt.

Ein Quäntchen Wut wird wahrgenommen,
Scharfsinnig werden andere analysiert.
Um Eigenwut legitim loszubekommen,
Werden andere als aggressiv diffamiert.

Ein ständiges Diffamieren und Anklagen,
Das von eigenem Elend ablenken soll,
Ist dauerhaft für andere kaum zu ertragen.
Irgendwann haben die die Schnauze voll.

Was stets befürchtet wurde, das passiert.
Daueranklagende wird schnöde verlassen.
Befürchtung oft erst Furchtanlässe gebiert.
So bekommen wir meist, was wir hassen.

Für paranoid Gestörte wird es schwer,
Eine tragfähige Beziehung aufzubauen.
Durch stetes Genörgel und viel Gemär'
Sie sich die beste Freundschaft versauen.

Ausweg aus Verfolgungsangst durch vitale Aggression

Es wird in der Entwicklung darum gehen,
Verständnis für Aggression zu gewinnen,
Aggressionen als Vitalimpulse zu verstehen,
Diese ins Leben zu integrieren beginnen:

Ich darf wollen. Ich darf mich euch zeigen,
Darf Bedürfnis haben, Gefühl ausdrücken.
Ich darf dir auch klar meine Meinung geigen.
Muss mich vor anderen nicht mehr bücken.

Sich seiner Angst vor Ablehnung stellen.
Ein So-Nicht, Stopp oder Nein riskieren.
Elternstellvertreter auch einmal verprellen.
Wut und Hass als Eigengefühle kapiieren.

Spüren, dass diese Welt nicht untergeht,
Da man Projektion zurück zu sich nimmt,
Wenn man zu seinen Bedürfnissen steht,
Endlich das ausdrückt, was wirklich stimmt.

Nachträglich gegen Eltern die Fäuste ballen.
Gegen die, wo das Kind einst ohnmächtig war.
Wir lassen unser Ich-Will-Nicht erschallen,
Werden uns dabei unserer Urangst gewahr.

Sicheres Nein ist Voraussetzung für ein Ja.
Die Nein-Furcht macht uns zu Opportunisten.
Dann sind wir zwar anwesend, aber nicht da.
Zumeist unbefriedigendes Leben wir fristen.

Ein Nein ist niemals wie ein Weltuntergang.
Nein heißt: Ich habe mich anders entschieden,
Ich gehe einen anderen Tagespfad entlang,
Doch du wirst nicht grundsätzlich gemieden

Nein ist nicht gegen dich, sondern für mich,
Auch wenn es dir emotional so erscheint.
Ich lasse mich nicht mehr länger im Stich.
Dieses Nein zu dir klares Ja zu mir meint.

Ich fange an, Bedürfnisse wertzuschätzen,
Darf auf dich zu und fort von dir gehen,
Kann nicht verhindern, dich zu verletzen.
Wie du es sehen willst, wirst du es sehen.

Weil du mein Nein nicht ertragen kannst,
Möchte nicht länger im Dasein ich leiden.
Mein Leben war mit Dämonen verwandt.
Bist du ein Dämon, werde ich scheiden.

Da wir nicht einander Nein sagen können,
Auf dass unser Ja wahrhaft ehrlich werde,
Müssen wir uns eben eine Weile trennen,
Damit ich mein Seelenheil nicht gefährde.

Ich will nicht mehr von außen verfolgt sein,
Wenn ich endlich ureigene Ziele verfolge.
Ich sage euch Ja oder ich sage euch Nein,
Mit beachtend, dass uns allen es wohl geh'.

Schizophrenie als Flucht aus unerträglicher Realität

Hoffentlich gehöre ich nie zum einen Prozent
Der Menschheit, der Schizophrenie erlebt,
Der Krankheit aus Eigenanschauung kennt,
Über dem Druck der Wiederholung schwebt.

Bei einem Viertel eine einmalige Erfahrung.
Bei vielen hat Krankheit phasischen Verlauf,
Wird mit Behandlung nichts wieder klar und
Gibt Mensch sich selbst oder Mitwelt ihn auf.

Sein Bewusstsein ist total von Wahn besetzt.
Er hat die Kontrolle übers Erleben verloren.
Er halluziniert, dass Stimme gegen ihn hetzt,
Beschimpfend, befehlend liegt in den Ohren.

Was er tut oder unterlässt, wird kommentiert:
„Sieh mal, was er da schon wieder mal macht.“
Kein Weghören möglich. Blut in Adern gefriert,
Hört er, wie böse Stimme ihn offen verlacht.

Andere können sicher meine Gedanken hören
So, wie ich deren Gedanken auch lesen kann.
Ich spüre genau, wie sie sich hier verschwören,
Greifen lebensbedrohlich von hinten mich an.

Geheimdienst ist mir schon lang auf der Spur.
Ich kann verschlüsselte Botschaft erkennen.
Keiner bringt mich davon ab. Da bin ich stur.
Geheimagenten mich als verrückt benennen.

Sie sagen, das sei Wahn, ich bilde mir das ein,
Nur weil sie nicht so schlau und sensibel sind.
Dem, der weiß wie ich, wird es plausibel sein.
Die anderen sind bestochen, taub oder blind.

Die sehen Agenten nicht, die so gut getarnt,
Können auch deren Verschwören nicht hören.
Wie oft habe ich die anderen schon gewarnt,
Dass Außerirdische bald die Erde zerstören.

Von höheren Mächten bin nur ich auserwählt,
Menschheit vor der Vernichtung zu erretten.
Vielen Zugang zu solchen Erfahrungen fehlt,
Als ob sie nie Antenne zur Anderswelt hätten.

Dass sie mich für irre halten, bin ich gewöhnt.
Darum habe ich mich auch zurückgezogen.
Kein Menschheits-Retter wird gern verhöhnt.
Oft werde ich ausgeschlossen und betrogen.

Niedergeschlagene Schuld bei sich suchen.
Ich weiß sicher: Die Welt draußen ist schuld.
Ich höre doch überall die Stimmen fluchen.
So schlafe ich schlecht, habe kaum Geduld.

Mächtige Stimmen. Kann mich kaum wehren.
Ich versuche, mich in mir selbst zu verstecken,
Bereiche zu finden, wo Agenten nicht stören,
Wo ich sicher vor all den täglichen Schrecken.

Es kann sein, dass Störung genetisch bedingt.
Auch sind Wurzeln in früher Kindheit zu finden.
Kombination aus beidem eher Krankheit bringt,
Die grauslich verläuft, schwer zu überwinden.

Machen sich in uns bei genetischer Anfälligkeit -
Ein Elternteil war vielleicht auch schizophren -
Heftige zwischenmenschliche Probleme breit,
Kann das oft zulasten der Gesundheit gehen.

Missbrauch, Vernachlässigung, Trennung, Tod,
Verlust, Misshandlung und Doppelbotschaften
Bringen selbst noch stabile Erwachsene in Not,
Sind von abhängigem Kind kaum zu verkraften.

Auf der biologischen Ebene vermutet man,
Dass die Botenstoffe im Gehirn fehlgesteuert,
Weil man durch Arzneien teils verhindern kann,
Dass das Hirn diese Halluzinationen abfeuert.

Allerdings hat man noch kein Mittel gefunden
Gegen Rückzug und Abschluss von der Welt.
Wer die Symptome zeigt, kann kaum gesunden.
Sozialkontakt ist ihm wie bei Autisten verstellt.

Paranoid-halluzinatorische Form der Schizophrenie

Die paranoide Form der Schizophrenie ist
Häufigste Erkrankung aus dem Formenkreis.
Wahn und Halluzination die Realität auffrisst,
Von seinem Ich man nichts Sichereres weiß.

Man weiß nicht mehr: Wer ist man wirklich?
Die Mitwelt erscheint merkwürdig verformt.
Wer denkt eigentlich hier: Bist es du oder ich?
Die Gedanken werden von außen genormt.

Mich überfallen akustische Halluzinationen,
Verschwörungen und Geheimsender überall.
Dämonen gleich sie meine Welt bewohnen,
Bringen mich aus dem Tritt wie auch zu Fall.

Grenze zwischen mir und Mitwelt voller Löcher.
Was eigen ist oder fremd - kein Unterschied.
Mitwelt überschwemmt mich noch und nöcher.
Ich mache es nicht, was mir laufend geschieht.

Diese Krankheitsform beginnt zumeist akut.
Verfolgungswahnsymptome sind ausgeprägt.
Wesen wie in Alpträumen nehmen uns Mut.
Niederdrückende Stimme am Selbstwert sägt.

Wahn macht unabänderliche Überzeugung,
Überall verfolgt oder überwacht zu werden.
Jede irgendwie angedeutete Verbeugung
Hat Bedeutung: „Man will mich gefährden.“

Dort drüber im dunkelrauchenden Kamin
Werden Leichen von Rebellen verbrannt.
Geheimdienstagenten durch Straße zieh'n,
Haben mich enttarnt, als Rebellen erkannt.

Die Geheimdienstzentrale ist gut getarnt.
Wie ein Mehrfamilienhaus sieht sie aus.
Doch nicht für mich. Denn ich bin gewarnt.
Siehst du, da kommt eine Agentin heraus.

Siehst aus wie normale Mutter mit Kind.
Das ist ja an den Agenten so raffiniert.
Dass sie mir stets auf den Fersen sind.
Hat von euch Naiven hier keiner kapiert.

Denn ich verfüge über geheimes Wissen,
Gespeichert im implantierten Chip im Hirn.
Deshalb verfolgen die mich so verbissen.
Doch ich bin hellwach, biete ihnen die Stirn.

Geheimagenten sollen mich nicht fassen.
Sonst werde ich wie die vor mir verbrannt.
Ich muss skeptisch sein, überall aufpassen.
Messerscharf überlegen, klar im Verstand.

Agenten wollen mich verbal provozieren,
Haben Mikrophon, Lautsprecher aufgestellt.
Auf Geheimpfrequenz sie Gespräche führen.
Auch telepathisch man Informationen erhält.

Ich höre genau, was ihr sagt, was ihr wollt.
Ich wollt mir beleidigen, mir Leid zuzufügen.
Denn wer euch nicht genug Achtung zollt,
Den wollt ihr strafen, quälen und betrügen.

Doch nicht mit mir. Denn ich bin gewitzt.
Ureigene Sprache wird von mir erfunden.
Die versteht Agent nicht, der drüber sitzt.
So hab' ich mich nochmal rausgewunden.

Verschwörungsmythos und Wahn

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

Im Wahne glauben wir unserem Erleben,
Sind meist gewiss, dass es ist, wie es ist,
Anderes als Erlebtes kann es nicht geben.
Wirklichkeitsnachweis total unwichtig ist.

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

Wahnzeichen ist seine Unkorrigierbarkeit.
Wahnwelt wird weitgehend wasserdicht.
Für Realitätscheck ist Seele nicht bereit.
Was wie wirklich wirkt, erkennt man nicht.

Wahnzeichen ist des Inhalts Unmöglichkeit.
Was Mensch ausgedacht, kann nicht sein,
Ist derzeit nicht möglich oder für alle Zeit.
Wahnhaft sind in ihrem Wahn ganz allein.

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

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

Ein einzelner Wahneinfall kann aufblitzen.
Dieser Blitz ist für mich von Thor gesandt,
Weil wir alle auf einem Pulverfass sitzen.
Doch ich allein, habe das Zeichen erkannt.

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

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

So schweben sie in ihrer Erlebenssphäre,
In der andere sie kaum noch erreichen,
Als wenn ihr Erleben das einzige wäre.
Was real ist, muss immer mehr weichen.

Fantasie ersetzt Realitätsbezug komplett.
Wahnhaft fühlt man sozial sich verloren.
Wer mich nicht versteht, der ist nicht nett,
Hat gegen mich sich sicher geschworen.

Spielarten des Wahns

Ein Wahneinfall kommt eher selten alleine.
Wahnthemen sich ergänzend verdichten.
Wahnhaft nutzen viele Wahnbausteine,
Um sich ein Wahngebäude zu errichten.

Sensitiver Beziehungswahn

Wo Kontakt zu Mitmenschen ging verloren,
Wo angstvoll Beziehungen unterbrochen,
Werden Fantasiekontakte oftmals geboren,
Kommen Geistwesen überall angekrochen:

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

Was geschieht, hat oft einen Bezug zu mir:
„Hört, was der Tagesschausprecher da sagt.“
Direkte Botschaft darin ich allein gut kapier.
Abendessen wird auf den Morgen vertagt.

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

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

Beeinträchtigungs- und Verfolgungswahn

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

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

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

Verschwörer kontrollieren meine Gedanken,
Haben Beeinflussungsapparat implantiert,
Meine Gefühle und Empfinden sie tanken.
Kein Wunder, wenn an Kraft man verliert.

Fremdschädigungswahn

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

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

Was ich auch tue, wird Unheil bringen.
Nichts und niemand ist vor mir sicher.
Fremde Macht scheint mich zu zwingen.
Es ist so, als ob ich nicht immer ich wär'.

Schuld- oder Versündigungswahn

Ich bin schuld an Umweltverschmutzung,
Weil ich noch immer mit U-Bahnen fahre.
Jetzt rächt sich Verkehrsmittelbenutzung
Meiner letzten dreißig wilden Lebensjahre.

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

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

Querulantenwahn

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

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

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

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

Krankheitswahn

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

Ich habe Krebs oder Multiple Sklerose,
Hirnschwund, bin vom AIDS-Virus infiziert,
Ärzte sind unfähig zur richtigen Diagnose.
Sie sagen mir, ich hätte das nur fantasiert.
Ärzte sind mit Krankheitskeimen verbündet,
Züchten diese in dunklen Geheimlaboren.
Offiziell wird das als Forschung begründet.
Real haben sie gegen uns sich verschworen.

Größenwahn

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

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

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

Ich habe in mir Kräfte von Superhelden,
Darf sie nur hier und heute nicht zeigen.
Dann würden Außerirdische sich melden,
Die mich für Verrat zu bestrafen neigen.

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

Kleinheits- oder Nichtigkeitswahn

Ich bin ein Nichts. Ich bin derart unwichtig,
Ein Staubkorn im All ist gegen mich groß.
Dass ich noch lebe, ist sinnlos, nicht richtig.
Ach wäre ich doch nur bald mich selber los.

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

Todes- oder Devitalisierungswahn

Ich bin nicht da, bin eine lebende Leiche.
Was ich scheine, das ist wirklich nichts.
Mit meinem Sterben ins Leben ich reiche,
Als Widerschein eines Verwesungslichts.
Blutleer bin ich, nichtig und ausgehöhlt.
Meine Organe habe ich schon verschenkt.
Man hat mich längst schon zu Tode gequält,
Ins eisige Wasser geworfen und ertränkt.
Da ich tot bin, muss ich nichts mehr essen.
Eine tote Haut hängt eklig an mir herab.
Götter wie die Teufel sind zu vergessen.
Die sind nicht real. Real ist nur mein Grab.

Verschwörungsmysmen und Wahn

Täglich erzählen wir uns: So ist das Leben,
Erinnern und planen in Bildern und Worten,
Gelebtes wir mit Geschichten verweben.
Lebensmythen als unsere Daseinsretorten.

Lebensmythen durchdringen den Alltag,
Verwandeln Einstellung dabei zu Normen.
Egal, ob man die Mythen wahrhaben mag:
Das Fühlen und Denken sie in uns formen.

Mythen verfestigen so unsere Alltagskultur,
Idealisieren das, was sozialgängig erscheint.
Mythen wirken wie geheimer Treueschwur.
Man viel Wahres in ihnen zu spüren meint.

Ein Mythos wird angemischt aus Vorurteilen,
Wird gewürzt mit Moral und Menschenbild.
Tabus den Mythos fest im Denken verkeilen.
Bei Tabubruch innere Alarmglocke schrillt.

Ein Mythos ist wirksam, fast unantastbar,
Eine Bewusstseins beherrschende Macht.
Ein Mythos oft schon Grausamkeiten gebar,
Hat Menschen um ihre Vernunft gebracht.

Mythen formen unsere Haltung zum Leben,
Richten Meinungen sowie das Handeln aus.
Solange unbewusst an Mythen wir kleben,
Sind bestimmend wir nicht im eigenen Haus.

Mythos ist eine Erzählung, die wir glauben,
Diese ist uns als solche sehr selten bewusst.
Als unbewusste Glaubenssätze berauben
Sie uns innerer Freiheit: Es wird gemusst.

Wo ein Müssen in uns tobt oder ein Sollen,
Erzählen fremde Stimmen uns unser Sein.
Bei Ungehorsam uns die Stimmen grollen:
Wie du jetzt hier bist, so darfst du nicht sein.

In westlichen Gesellschaften häufig erzählt:
Der Mythos vom Glück durch stetes Leisten.
Glaubt man das, hat man nicht selbst gewählt,
Folgt nur den Lebensentwürfen der meisten.

In Krisenzeiten werden gern Mythen gewählt,
Wo mächtige schuldige Personen auftreten,
Wo unschuldige Kinder verfolgt und gequält,
Wo man Würde ihnen bricht und die Gräten.

Mächtig sind Teufel, Trolle und Milliardäre.
Mächtig fürs Kind sind die Eltern gewesen.
Doch nicht, dass da was verwechselt wäre.
In der eigenen Psyche will man nicht lesen.

Treten Aliens, Reptilienwesen auf den Plan,
Wird Erzählung romanhaft und ausgedacht,
Handelt es sich meist um Verfolgungswahn.
Sachgespräch da keinen Sinn mehr macht.

Hier heißt es dann, Beziehung zu stärken:
Ich mag Thema nicht, doch dich als Person.
Traurig ist, sollte im Kontakt ich bemerken.
Dass ich komplett andere Mitwelt bewohn'.

Berührungspunkte zum Verstehen: eher rar.
Sprache verliert zusehends an Einflusskraft.
Was uns wirr erscheint, ist für andere wahr.
Gemeinsames wird weitgehend abgeschafft.

Man richtet in Geistparallelwelt sich ein.
Unmögliches ist wahr, Plausibles gelogen.
Was Weltbild in Frage stellt, darf nicht sein.
Was nicht passt, das wird zurechtgebogen.

Im Meinungskonflikt können wir uns entfernen.
Feind wird Person, die Meinungen nicht teilt.
Voneinander können wir nicht mehr lernen,
Wenn sich jeder fest im Standpunkt verkeilt.

*Wollen wir gewinnen oder miteinander leben?
Wollen wir herrschen und andere unterdrücken
Oder Augenhöhe und Lernoffenheit anstreben,
Trotz Ängsten, Gefahren, Erkenntnislücken?*

Gefährlich ein Mythos der Weltverschwörung:
Wo im Hintergrund lauert Weltfinanzjudentum.
Bill Gates wird zum Juden vor lauter Empörung.
Menschheit wird versklavt zu Privateigentum.

Bill Gates will uns alle zwangsimpfen lassen.
Wer weiß, was alles im Impfstoff enthalten?
Er will uns vernichten, scheint uns zu hassen.
Uns quälend will er mehr Reichtum entfalten.

An Privatstiftung kann klare Kritik man haben.
Viel Einfluss ist auf viel zu wenige konzentriert.
Auf den Hexenschultern sitzen schwarze Raben.
Wo ein Mythos beginnt, wird meist nicht kapiert.

Entmythologisieren kann mensch sich nur allein
Mit Fragen: Was ist real und was ausgedacht?
Ist das heute oder kann das aus Kindheit sein?
Selbstehrlich werden Unterschiede gemacht.

Ekelerregender Antisemitismus

Wo Mythos endet, haben wir schon mal erlebt:
Sechs Millionen Juden - verfolgt und vergast.
Meine innere Stimme vor Empörung bebt.
Mein Herz in tiefer Betroffenheit rast.

Gruselig im Verschwörungszusammenhang,
Sobald Gruppen von Menschen stigmatisiert.
Negative Judenbilder gibt es jahrhundertlang.
Aus dem Grunde ist ihnen viel Elend passiert.

Juden seien die, die Böses tun im Geheimen,
Christ*innen vergiften, rituell Kleinkinder töten,
Verschlagen, betrügend Macht sich erschleimen,
Kommunismus erfanden samt Gulag und Nöten.

Juden seien die, die heilige Ordnung zerstören,
Unterschiede zwischen Geschlechtern aufheben,
Die zum Geheimclub der Superreichen gehören,
Über Medienkontrolle Weltherrschaft anstreben.

Dass die Zuschreibungen widersprüchlich sind,
Viel eher auf sie selbst als auf Juden zutreffen,
Dafür sind Verschwörungsmithologen oft blind.
Weiter und weiter sie Judenhasser nachäffen.

Verschwörungsmithen gibt es, solange es die
Menschheit gibt. Ihnen ist kaum beizukommen.
Gegen Mythologie nicht in den Kampf ich zieh',
Doch Glaubensverlorenheit macht beklommen.

Ob man Juden sagt, Moslems oder Weltelite,
Sozialisten, Schwule oder Linksintellektuelle.
Nach Umsturz zahlen diese als erste die Miete,
Hass überschreitet die Menschlichkeitsschwelle.

Vertreibung, Konzentrationslager, Massenmord,
Genozid, Menschen für lebensunwert erklären.
All das treibt von sinnhaftem Menschsein fort.
Wie nur als Menschen dagegen sich wehren?

Als ein Weg erscheint eine radikale Höflichkeit,
Was erfordert, hinterfragend zu argumentieren,
Zu Wertschätzung anderer als Menschen bereit,
Auch wenn diese sich unmenschlich gerieren.

Doch Ausgrenzungen deutlich entgegentreten.
Menschenfeindlicher Meinung widersprechen.
Prüfen, mit wem es hier Sinn macht zu reden.
Sich vor innerer Stimme hüten, sich zu rächen.

Menschen reflektieren oft nicht, was sie sagen,
Hören sich selbst allzu selten beim Reden zu.
Wenige ihnen Rückmeldung zu geben wagen.
Wirkungsbewusstheit ist meist belegt mit Tabu.

Rückmeldung meint: Was macht das mit mir,
Dass Diskriminierendes du im Munde führst,
Du die Gesellschaft spaltest in die da und wir,
An den Grenzen der Meinungsfreiheit rührst.

Meinungsfreiheit ist wichtiges Menschenrecht,
Soll Unterdrückung durch Diktatur verhindern.
Das erlaubt nicht: Ich mach' andere schlecht,
Um lang aufgestauten Hass in mir zu lindern.

Meinungsfreiheit endet, wo Würde verletzt:
Beleidigend, abwertend, Lügen verbreitend.
Wo gegen Bevölkerungsgruppen gehetzt,
Die Hetze mit Aufruf zu Straftat begleitend.

Wer das Existenzrecht von anderen negiert,
Sie ausgrenzt über Hautfarbe oder Religion,
Sein Recht auf Meinungsäußerung verliert.
Wo Ausgrenzung hinführt, hatten wir schon.

Straftatbestand, wenn Holocaust geleugnet:
Ermordung von Millionen Juden – wer weiß?
Herausfordernd: Da sich Leugnung ereignet,
Wie bleibe ich höflich statt wütend und heiß?

Sprache bestimmt mit, wie wir leben wollen:
Wollen wir uns wertschätzen, achten, ehren?
Oder wollen wir abwertend anderen grollen,
Ängste und Misstrauen unter uns mehren?

Das Denken wird durch Sprache bestimmt.
Wortwahl bewirkt, wie auf Welt wir sehen.
Wortbild uns auf eigene Bildwelt hin trimmt,
In deren Rahmen wir Dasein verstehen.

Mit Bildern strukturiert man Sozillandschaft
In fremd und eigen, die oben und wir unten.
Aus Zwiespalt erwächst terroristische Kraft.
Zerrissen kann Gesellschaft nicht gesunden.

Sprachwahl verweist darauf, wer mitgedacht,
Wer anerkannt wird, als Person respektiert.
Sprachwahl entfaltet meist subtil ihre Macht.
Durch Abwertung man seine Würde verliert.

In den auf Vielfalt basierenden Demokratien
Ist bedeutsam, wie miteinander man spricht.
Sprachsensibel wir uns aufeinander bezieh'n.
Mit Mitgefühl diskriminiert man sich nicht.

Narzissmus und Dissozialität im Kapitalismus

Zur sozialen Natur eines Menschen gehört,
In Liebe, Frieden und Freundschaft zu leben.
Wird Kind nicht durch Lieblosigkeit verstört,
Kann es Liebe empfangen und Liebe geben.

Solidarisch entscheiden, hilfsbereit handeln
Wäre dann das Normalste auf dieser Welt.
Wenn liebessatt durchs Leben wir wandeln,
Keiner mit eiskalter Wut über andere herfällt.

Frühe Mangelersahrung, Verletzung, Gewalt,
Kränkung und Verlassenheit machen hart.
Antisozial, brutal, egoistisch, süchtig wird bald
Junger Mensch bei solchem Daseinsfehlstart.

Mensch ist nie lieblos. Er wird lieblos gemacht.
Erlebte Lieblosigkeit wird meist weitergegeben.
So werden frustige Tage zu freudloser Nacht,
Düster statt sonnig wird das Hierseinerleben.

Wer heftig gekränkt wurde, wird meist krank,
Verstört und behindert dann sich und andere.
Werden viele gekränkt, wird Gesellschaft krank.
Welt voller Kränkung ich dumpf durchwandere.

Die Basis einer Gesellschaft wird geprägt von
Herrschenden Überzeugungen und Ritualen.
Was von großer Mehrheit wird gepflegt, schon
Das allein beschränkt unsere Alltagswahlen.

Werte, Traditionen, Regeln, Tabus und Gesetze
Werden mehrheitlich vertreten und ausgestaltet.
Wenn ich als Mensch diese Vorgaben verletze,
Werde bestraft ich, isoliert oder ausgeschaltet.

In sozialen, ökonomischen, politischen Strukturen,
In Märkten, in Verhältnissen, die fremdbestimmt,
Entwerfen wir unser Leben, ticken unsere Uhren.
Man es gestaltend bis passiv zur Kenntnis nimmt.

Narzissmus und Gesellschaft ⁴

Sind sehr viele Menschen narzisstisch gestört,
Erscheint Selbstentfremdung uns wie normal,
Zum guten Ton fortan das Gestörtsein gehört.
Was normal scheint, bestimmt oft die Überzahl.

Mainstream-Botschaften werden nachgeplappert.
Anders Denkende werden ignoriert, abserviert.
Wer Wahnsinn nicht mitmacht, wird abgewehrt,
Was zur Verödung geistiger Landschaften führt.

Personen jedoch, die authentisch hier leben,
Sich verwirklichen und Begrenztheit akzeptieren,
Realität anerkennen und nach Wahrheit streben,
Wird solch Zeitgeist kaum Normalität attestieren.

Die werden abgelehnt, vielleicht gar vertrieben,
Wo möglich, aus Führungsfunktionen entfernt.
Bis nur noch Stromlinienförmige nachgeblieben,
Wird Gesellschaft von Unbotmäßigen entkernt.

Deine Wahrheit ist mir schrecklich unangenehm.
Du stellst narzisstische Kompensation in Frage.
Der ist schlecht, lächerlich, soll sich was schäm'.
Den überziehe ich mit einer Beleidigungsklage.

Sozialneider, Konsummuffel und Eigenbrötler
Kapitalismussdissidenten, Saboteure, Anarchisten.
Ging es nach denen, unser Dasein eher öd wer.
Wer glaubt noch solch weltfremden Mist denn?

Miese Mobber in Massenmedien machen mobil.
In Sozialnetzwerken mobben sich schon Kinder.
Sich seelisch zu kränken, wird Gesellschaftsspiel.
Schmerz zu projizieren, man mich ja nicht hinder'.

Kein Sinn, andere schlecht machen zu müssen,
Wäre da nicht die narzisstische Kränkungswut.
Sündenböcke zu kränken wir als Ausweg wissen.
Abweichende fertig machen: Eine Weile tut's gut.

Über andere mies reden und selbst untätig klagen.
Unsere Alltagskommunikation ist davon durchsetzt.
Nur wenige dieses Spiel zu durchbrechen wagen,
Genau zu schauen, was damals sie derart verletzt.

Sind andere schlecht, ist man gut automatisch.
Zerbröselter Selbstwert wird kurzfristig geflickt.
Andere schlecht zu machen, ist unsympathisch.
Doch kurzzeitig Seelenentlastung uns glückt.

Seit Kindheitszeit angestaute Kränkungswut
Andere kränkend nicht nach innen wir richten.
Seelen- und Leiberkrankungen täten nicht gut.
Dich abwertend, hoffe ich, darauf zu verzichten.

Solch Verhalten ist tragisch, nahezu gefährlich,
Weil man das alles als normal und richtig erlebt.
Weil es üblich, erscheint es als unentbehrlich.
Kaum wer mieses Spiel zu durchbrechen strebt.

Im mainstream-kultivierten falschen Leben
Wird unsere Selbstentfremdung kaum offenbar.
Man denkt, spricht, tut so, wie alle sich geben,
Hält sein Denken und Tun für richtig und wahr.

Wie sehr man sich im falschen Leben bewegt,
Das mit irre viel Eifer und Überzeugung erbaut,
Man aus narzisstischer Abwehr nicht erwägt.
Zu Selbsterkenntnissen kaum man sich traut.

Lebenswertes Leben wird nur herbeigeredet.
Per Selbstsuggestion wird Dasein verschönt.
Doch wahre Bedürfnisse werden befehdet.
So sehr hat man sich ans Falsche gewöhnt.

Man macht lieber mit, was fast alle machen:
Dazugehören und kleinste Erfolge mitnehmen.
Nur nicht auffallen und Außenseiter verlachen.
Keinesfalls sich über Altkränkungen grämen.

Abwehr narzisstischer Verletzungserfahrung
Wird Basis der gesellschaftlichen Strukturen.
Angepasstes Tun dient der Scheinbewahrung,
Dass wir in der Kindheit genug Liebe erfuhren.

Weil man äußerlich bestätigt und anerkannt,
Bleibt die narzisstische Verwundung verhüllt.
Mit Mainstream wird suchartig mitgerannt.
Doch eine Selbstheilung sich so selten erfüllt.

Kollektives Fehlverhalten wird wegrationalisiert.
Realitätsverzerrung wird wortreich begründet.
Viele Hände werden emsig zum Beifall gerührt.
Was Kollektivwahn stärkt, wird als wahr verkündet.

Statt zu schauen, wieso wir wem Beifall zollen,
Wie wir Selbstwertmangel dadurch verbergen,
Was mit Idolverehrung wir hier bewirken wollen,
Erniedrigen jubilierend wir uns zu Zwergen.

Unter die irrationalen Überzeugungskonstrukte
Von Marktrationalität oder Konsumismusheil
Man sich vor Kindheitsverletzungen wegduckte,
Trieb zwischen sich und dem Glück einen Keil.

Giersucht

Verschulden und stetes Wachstum müssen sein.
Komplette Gesellschaft ist an Giersucht erkrankt.
Habgier stellt als Krankheitssymptom sich ein.
Nach mehr und mehr hungriges Ego verlangt.

Doch sind unsere basalen Bedürfnisse gestillt
Nach Nahrung, Wohnung, Krankenversorgen,
Mehr uns nicht mit mehr Zufriedenheit erfüllt.
Glück kann man sich nicht bei Banken borgen.

„Nach mir die Sintflut.“, diktiert uns die Habgier.
Rücksicht auf Mitwelt wie auf Enkel schwindet.
Man lebt wie versingelt nur noch heute und hier.
Kollektivgier narzisstisch Gestörte verbindet.

Der Staat wird zum Ersatzdrogenproduzenten,
Banker wird Dealer, Wirtschaft ist Drogenkartell.
Abhängige Bürger unsere Zukunft verpfänden.
Jetzt her mit geborgtem Reichtum und schnell.

Selbstwertprobleme werden mit Geld kaschiert,
Liebessehnen mit Konsum und Besitz betäubt.
Mehr Wohlstand nicht zu mehr Glück uns führt,
Solange unser Herz gegen Liebe sich sträubt.

Weltmordender Konsum schafft Klimawandel
Mitsamt Mitweltzerstörung und Artensterben.
Ressourcenausbeutung, wahnwitziger Handel
Bewirkt der gesamten Menschheit Verderben.

Mag sein, dass das Sein Bewusstsein bestimmt.
Das Unbewusste jedoch bestimmt unser Sein.
Tatmotive, die man nicht zur Kenntnis nimmt,
Wirken auf gesellschaftliche Verhältnisse ein.

Was nicht gewollt, findet im Verborgenen statt.
Unbewusste Vorgänge bestimmen so Handeln.
Liebeshungrige werden mit Ersatz nicht satt.
Kompensierend auf dünnem Eis sie wandeln.

Einen Mangel kompensierend bleibt Dasein fad,
Ko-Kompensieren bestimmt das Gesellschaftsbild.
Man findet nicht zur sich selbst befreienden Tat,
Zum Leben, das voll Liebe, freudvoll und wild.

Es wird Zeit, dass wir zur Liebe hin erwachen,
Zu Freiheit, Gleichheit und Freundschaftlichkeit,
Das Spiel der Gestörten nicht mehr mitmachen,
Zum Aufbruch in ein anderes Hiersein bereit.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung

Von falschem Leben ist schwer zu lassen,
Weil sonst Verlust und Kränkung bewusst.
Wahres Leben kann man so nicht erfassen.
Herz pocht nur schwach in verhärteter Brust.

Narzisstisch gestört ist man zu groß oder klein,
Mal wie allmächtig oder ohnmächtig schwach,
Gleicher unter Gleichen mag man nicht sein.
Nebengeordnet werden Verlustängste wach.

Als Mutters Sonnenschein werde ich beachtet.
Bin ich bedürftig, geht sie mir aus dem Weg.
Bedürftiger Teil in mir langsam verschmachtet.
Ich mich eher auf täuschenden Schein verleg'.

Was schwach an mir scheint, wird abgespalten.
Sich Schwäche zu gönnen, ist nicht funktional.
Man hat mich zum Starkscheinen angehalten.
Heut scheint mir, es war meine eigene Wahl.

Heut habe ich Mutter nach innen genommen.
Heut habe ich Schwäche auf Mitwelt projiziert.
Gleichberechtigung kann mir nicht bekommen,
Weil dieselbst in mir frühe Sehnsucht gebiert,

Dieses Sehnen: „Ich will nur gesehen werden,
Will, Mutter, geliebt sein, bin ich hilflos in Not,
Ohne dadurch Kontakt zu dir zu gefährden.“
Dies Sehnen ruht in mir, doch beinahe wie tot.

In Todesfurcht beginnt mein Herz zu rasen,
Erlaube ich mir Augenblicke von Schwäche.
Dann heißt es umso mehr, sich aufzublasen.
An Schwachen ich mich für Erlittenes räche.

Größenselbst und Tätervariante

Übergroß schein vorübergehend ich sicher.
Auf andere herabblickend kenn' ich mich aus.
Ausländergesocks, muselmanische Viecher,
Werfen hochkantig wir zum Fenster hinaus.

Was schert mich Mitwelt, Nachkommenschaft.
Ich lebe nur für den Augenblick hier und jetzt.
Moral wurde bei all dem längst abgeschafft.
Nur was mir gut tut, wird von mir geschätzt.

Übergröße ist auf zwei Wegen zu erhalten:
Man lobt sich und idealisiert, die einem gleich,
Oder entwertende Arroganz ist zu entfalten:
Andere sind zu unfähig, zu dumm, zu weich.

Idealisierung verzerrt den Bezug zur Realität.
Selbstverleugnung nimmt zerstörerisch Lauf.
Entwertend oft Gewalt samt Kriegen entsteht.
Schwächlinge vernichtend werfe ich mich auf.

Bitterer Opferstatus der Kindheitsentbehrung
Wird in abwertende Täterschaft umgewandelt.
Man erkennt nicht des Seins Sinnentleerung,
Wenn man ohne langes Nachdenken handelt.

Man erstarrt in dem Muster von Großartigkeit
Sowohl in der Fantasie als auch im Verhalten,
Gepaart mit Abwehr und Überempfindlichkeit,
Wenn mutige Dritte das Verhalten vorhalten.

Diese Kritikabwehr verweist auf Mickerigkeit,
Die im Untergrund tobt der Größenfantasie.
Sich Schatten zu stellen, ist man nicht bereit.
Vor meiner Schwäche ich in die Stärke flieh.

Grandiosität kompensiert Liebesmangel

Großartigkeit ist Kompensationsverhalten
Für frühen Mangel von Annahmeerleben.
Eltern können Zuwendung lieblos gestalten,
Selbst wenn die beste Versorgung sie geben.

Was willst du? Sie haben für mich alles getan.
Meine Kindheit muss glücklich gewesen sein.
Erinnerung wird zu beschönigendem Wahn,
Auf dass sich Mangelschmerz nicht stelle ein.

Notschmerz würde aus Kinderseele brüllen.
Flut alten Elends würde uns überschwemmen.
Tränen der Traurigkeit wären kaum zu stillen.
Solch Erleben ist mit allen Mitteln zu hemmen.

Liebllosigkeitseinsicht wäre kaum zu ertragen.
Verdrängt wurde, wie man als Kind geschrien,
Wie man wütend zu sein nicht konnte wagen,
Als Kind einst nur konnte den Kürzeren zieh'n.

Verdrängt ward, dass Kind Zuwendung bekam,
Solange es die Erwartungen der Eltern erfüllte,
Doch man keine Rücksicht auf Wünsche nahm,
Mit denen Kind nur eigene Bedürfnisse stillte.

Ihre Macht nutzten Eltern, Kind anzutreiben:
„Du sollst für uns etwas Besonderes sein.
Bist du lieb, Kind, wir länger bei dir bleiben.
Bist du eigen, Kind, lassen wir dich allein.“

Verdrängt der Eltern Einfühlungsunfähigkeit.
Was nicht erlebt wird, wird auch nicht gelernt.
Kraft der Spiegelneuronen wird mit der Zeit
Durch Identifikation mit Unfähigen entfernt.

Vollzeitbeschäftigung für narzisstisch Gestörte:
Alte Wunden durch Liebesmangel zu lecken.
Seine Zeit derart nicht mehr anderen gehörte.
In Egozentrikfalle bleiben Gestörte stecken.

Misslingende Kompensation durch Leistung

Man hat lange Kontakt zum Selbst verloren,
Ist stets auf Suche nach verlorenem Glück.
Pionier, Entdecker, Abenteurer ist geboren,
Formt ein Leistungsleitbild Stück für Stück.

Berühmte, erfolgreiche Persönlichkeit entsteht.
Doch Lasten und Nöte werden kaum erkannt,
Damit verbunden, dass man diese Wege geht.
Raubt narzisstischer Antreiber Selbstverstand:

Was du tust, ist egal. Erfolg musst du haben.
Achte nicht auf Prozess. Nur Ergebnis zählt.
Was zählen schon Talente, Werte und Gaben,
Wenn am Ende Ruhm samt Hochachtung fehlt.

Selbstverloren wird man innerlich angetrieben.
Erfolg, Ruhm, Status, Besitz, Reichtum, Ehre.
Das Herz ist dabei auf der Strecke geblieben.
Was zählt, ist, dass den Wohlstand ich mehre.

Durch große Erfolge, hervorragende Leistung
Lässt Unwertgefühl nicht zur Ruhe sich bringen.
Vergleich und Perfektionismus verschleißt und
Will zu immer höherer Leistung uns zwingen.

Perfektionswahn natürlichen Stolz verhindert,
Erlaubt ist weder Erholen noch Entspannen.
Per Vergleich mit Ideal wird Wert gemindert.
Viele mögliche Freuden am Sein zerrannen.

Jeder Sieg ruft Angst vor Niederlagen hervor.
Keine Diät lässt Körperbild perfekt erscheinen.
Lob und Dank erreichen nicht mehr das Ohr.
Selbstkasteiung lässt unsere Seele weinen.

Gestört werden wir wie des Fischers Frau.
Es reicht nicht, Königin und Päpstin zu sein.
Nicht nur mir selbst ich das Dasein versau,
Ich ziehe auch andere mit ins Elend hinein.

Einfühlungs- und Kontaktunfähigkeit

Heftiger Mangel an Einfühlungsvermögen:
„Was interessieren andere. Ich bin mir genug.“
Mitgefühl kommt ihnen meist nicht gelegen,
Könnte sie entlarven in ihrem Selbstbetrug.

Weil ich andere Menschen nicht nötig hab',
Lasse ich mich nicht wirklich auf diese ein,
Wende ich mich rasch bei Konflikten ab.
Mich gemein zu machen, muss nicht sein.

Im Herz ist für Gleichberechtigte kein Platz.
Wer kann neben mir auf Dauer bestehen?
Macht und Stärke sind mein größter Schatz.
Ich beweise sie euch. Ihr werdet es sehen.

Anerkennung, die von anderen geschenkt,
Wird zumeist abgeschlagen oder relativiert,
Weil man an Manipulationsabsicht denkt,
Mit der man zu Gefälligkeit andere verführt.

Ohne Macht und Leistung bin ich nichts wert.
Darum beweise ich dir meine Überlegenheit,
Indem ich dir zeige: Du liegst hier verkehrt,
Und das möglichst bei fast jeder Gelegenheit.

Beziehungsangebote werden missverstanden.
Die anderen sind nicht als Personen gemeint.
Als Kontaktobjekt sie im Nutzenfeld landen.
Wer brauchbar, ist Freund, wer nutzlos, Feind.

Für Eigenbedürfnis werden andere verwendet.
Narzisst liebt nicht. Einzig geliebt will er werden.
Stimmst du mir nicht zu, ist Beziehung beendet.
Meinen Selbstwert darf hier keiner gefährden.

Was mit anderen ist, kann er nicht erspüren.
Er nimmt nur wahr, wie anderer zu ihm steht.
Zwanghaft muss er unterdrücken und führen,
Weil ihm der Sinn für Partnerschaft abgeht.

Wer mir nicht huldigt, der wird weggebissen.
Uneingestandene Schwäche ist Kränkbarkeit.
Abwertende Kritiker werden in Luft zerrissen.
Von Bestätigung herrscht süchtige Abhängigkeit.

Man kämpft gegen drohendes Unwertgefühl.
Verbraucht Lebensenergie, Image zu wahren,
Als ob Existenz selbst stände auf dem Spiel,
Verteidigt man Stärkeimage in all den Jahren.

Selbstwertschwanken, Gefühlsunsicherheit,
Suche nach Bestätigung und Anerkennung,
Überlegenheitsverhalten macht sich breit:
Soweit die gängige Störungsbenennung.

Narzissten gehen selten zur Psychotherapie.
Wer keine Schwächen hat, hat das nicht nötig.
In Reinform erleben Therapeuten sie fast nie,
Denn bewusster Leidensdruck entsteht nicht.

Es schwankt narzisstisch gestörte Person
Zwischen überschätzen und selbstabwerten.
Hauch von Grandiosität umweht sie schon.
Selbstwertschwankungen Größe gefährden.

Zwischen Größe und Minderwert schwanken,
Verbleibendes Leibgespür ist leer und dumpf,
Um Größenerhaltung drehen sich Gedanken,
Gefühle sind abgetrennt, versunken im Sumpf.

Sie leben in verkrüppeltem Selbst, das verengt,
Gefühle von Schwäche und Ohnmacht meidet,
Wo Abhängigkeit und Bedürftigkeit verdrängt,
Dass Kind in uns nie wieder verletzlich leidet.

Warmes, Weiches, Sanftes wurde abgespalten.
Allzu bedrohlich scheint es, schwach zu sein.
Narzisst muss sich ständig als stark gestalten,
Kann sich Fehler und Mängel nicht verzeih'n.

Markenzeichen ist soziale Oberflächlichkeit,
Gefühlsflachheit, Mangel an Selbstreflexion.
Sich selbst zu erkunden, sind sie kaum bereit,
Sitzen lieber auf einem schwankenden Thron.

Von oben herab entwerten sie und zerstören
Sich selbst und all die anderen um sie herum.
So können sie Zartes in sich nicht mehr hören.
Gefühle werden stumpf. Das Herz wird stumm.

Anstrengung, Perfektionismus, Leistung, Fleiß,
Führen, Beschenken, Suggestion, Bestechung,
Gut Aussehen und Siegen um jeden Preis,
Manipulation durch Teilhabeversprechung:

Größenselbst ist Garant für falsches Leben.
Statuswert wird wichtiger als echter Genuss.
Es zählt nicht Sein, sondern das Sich-Geben.
Mit Echtheit und ehrlichem Kontakt ist Schluss.

Diese Haltung passt gut zur Wirtschaftswelt,
Wo Hochglanz wird gefördert und produziert.
Erfolg, Image und Schein werden vorangestellt.
Wer authentisch und stimmig ist, meist verliert.

Selbstkritikmangel und Schattenverdrängung

Kehrseiten des Erfolgs werden ausgeblendet.
Störungen aus Fortschritten werden negiert.
Wer uns nicht verehrt, sich gegen uns wendet,
Wird bekämpft, bestraft oder schlicht ignoriert.

Narzisstischer Antreiber hat einen Schatten.
Fortschritt hat meist eine Rückschrittsseite.
Durch vieles, was einige als Erfolge hatten,
Gehen sie selbst, andere und Mitwelt pleite.

Atomenergie wurde vom Segen zum Fluch.
Radioaktive Gefahren wurden ausgeblendet.
Giftigen Atommüll hat man reichlich genug,
Doch noch ist Müllproduktion nicht beendet.

Auch meist noch segensreiche Antibiotika
Werden zu Killerbakterienzüchten verwandt.
Für biologische Kriegsführung sind sie da,
Werden zu Katastrophe in Menschenhand.

Durch Freude an ungebremster Mobilität,
Durch freie Fahrt mit Auto für freie Bürger
Ein gigantisches Abgasproblem entsteht.
Wir werden uns selbst zum Luftabwürger.

Hochwirksame Pflanzen- und Tierproduktion
Vergiftet das Essen, tötet die Vielfalt der Arten.
Konsumverzicht verdammt man als Illusion.
Auf göttlich-technischen Wandel wir warten.

Männlicher Glaube an technische Machbarkeit,
An wissenschaftliche Beherrschung der Natur,
Macht sich im Hirn narzisstisch Gestörter breit,
Von einordnender Demut fehlt jegliche Spur.

Informationsreichtum der vernetzten Welt
Lässt Neugier und Forscherlust erlahmen.
Süchtig sich so mancher im Internet aufhält,
Verhindernd, dass wir uns Zeit für uns nahmen.

Narzisstische Opfer-Täter-Verwirrung

Dadurch, dass man sich zum Opfer stilisiert,
Sich als Rettende der Menschheit versteht,
Man jegliche Verantwortung als Täter verliert,
Merkt nicht, wie sich Opfer zu Täter gedreht.

Purer Opfernarzissmus: Ich bin euer Retter.
Ihr müsst mir glauben. Mein Wissen ist wahr.
Vor Stirnen habt ihr Mittäter gewaltige Bretter.
Doch mir wird die Wahrheit der Welt offenbar.

Opfernarzisst als Verschwörungsverschwörer:
Gegen Herrschende tun wir uns zusammen.
Wir sind die Guten. Die anderen sind Störer.
In Grund und Boden wir Störende rammen.

Hinter all dem liegt oft frühe Opfererfahrung.
Als Kind hat man Eltern als gewaltvoll erlebt.
Jedoch zur derzeitigen Selbstwertbewahrung
Wird diese Erfahrung verdrängend verklebt.

Ein Kind, das Angst und Ohnmacht erfährt -
Und das geht zu vielen Kindern bis heute so -
Sich gegen die Erkenntnis des Elends wehrt.
Unfähige Eltern machen Kinder kaum froh.

Kinder suchen sich Wege zum Überleben.
Überlebensweg ist verleugnen der Identität.
Indem sie ihr eigenes Selbst fast aufgeben,
Identifikation mit unfähigen Eltern entsteht.

Die Eltern sind gut. Ich als Kind bin schlecht.
Ich habe ihnen Mühe und Kummer bereitet.
Deshalb mache es ihnen am liebsten recht,
Auf dass mir ihre Liebe nie mehr entgleitet.

Man stilisiert sich selbst zum bösen Täter.
Reales Opfersein wird innerlich abgespalten.
Nicht sich, sondern seine Eltern versteht er.
Von sich selbst als Täter ist nichts zu halten.

Innerlich tobt der Überlebenskampf weiter.
Man ist im Innen Opfer und Täter zugleich.
Opfer-Täter-Verwirrungen sind nicht heiter.
Verwirrt ich Selbstverantwortung entweich'.

Es geht um andere, jedoch nicht um mich.
Tor und Tür stehen weit offen für Projektion.
Das verletzte Kind in mir lasse ich im Stich.
Auf sich zu achten, was bedeutet das schon.

Größenklein als Opfervariante des Narzissmus

Opfernarzissmus ist eine Störung benannt,
Bei der Fehler und Schwächen überbetont,
Bei der man sich in Minderwertigkeit verrannt,
Da die eigene Stärke nie durch Liebe belohnt.

Der Opfernarzissmus beschreibt die Sucht,
Überlegene Menschen an sich zu binden.
Ein Alpha-Rudel-Leittier wird sich gebucht,
Um darüber zu Selbstwertersatz zu finden.

Ich brauche dich, bewundern zu können.
Du bist mein Idol. Darum folge ich dir gern.
Abglanz deiner Größe will ich mir gönnen.
Eigene Größe zu entdecken, liegt mir fern.

Eher Frauen neigen zu Unterwerfungsspiel
Dank Tausenden von Jahren im Patriarchat.
Durch ein stabiles Minderwertigkeitsgefühl,
Bleibt so Kampf um soziale Teilhabe erspart.

Viele Männer fürchten sich vor starken Frauen,
Vor allem die mit den übermächtigen Müttern.
Wollen Frauen Beziehungen nicht versauen,
Müssen Stärke-Ego dieser Männer sie füttern.

Werbetechnisch praktisch, sich klein zu geben,
Auf schwächlich und unterwürfig zu machen.
Frau erhält sich so mehr Auswahl im Leben,
Hat dafür jedoch auch weit weniger zu lachen.

Minderwertigkeit und Selbstunsicherheit

Eine Medallenseite ist Selbstunsicherheit.
Es gibt kein Bis-Hierhin und kein Gut-Genug.
Andere Medallenseite ist Minderwertigkeit,
Sorgt für Unzufriedenheit und Selbstbetrug.

Handeln, vor allem der Umgang mit Neuem,
Ist angstbesetzt. Man bleibt lieber beim Alten.
Kontakt meidend, passiv wird man zu scheuem
Wesen, in dem sich Sozialängste entfalten.

Selbstunsicherheit lässt uns meist zaudern,
Verhindert, weit ins Lebendige auszugreifen.
Nähewünsche erfüllen uns mit Schaudern.
Anstelle der Freuden Ängste in uns reifen.

Uns selbst zu behaupten, wird sehr erschwert.
Die eigenen Wünsche bleiben dabei versteckt.
Man nur selten gegen Autoritäten sich wehrt.
Untertanengeist wird zumeist mit geweckt.

Daraus wird Mitläufertum und Mittäterschaft.
Man fällt oft auf Werbeversprechungen herein,
Konsum gebe Gesundheit, Schönheit, Kraft.
Doch das Selbst wird so nie befriedigt sein.

Minderwertigkeit erwächst aus Vergleichen.
Man schaut auf die vielen, die besser sind.
Verglichen mit denen wird man nie reichen.
Innere Stimme sagt: „Du reichst nicht, Kind.“

Wertmaßstab der Eltern ward übernommen.
Aus dir soll was werden, meint: Du bist nicht.
Bleibst du wie du bist, wirst du verkommen.
Selbstwertmangel der Eltern dich so zerbricht.

Ständig muss man seinen Wert beweisen.
Doch nichts ist letztendlich dann gut genug.
Man verbrennt sich am eigenen Bügeleisen,
Doch löst sich nicht vom glatten Lebenstrug.

Selbstunsicherheit hält Mühen am Kochen,
Womit man Minderwert mühsam überdeckt.
Seele wird unter all den Mühen zerbrochen.
Nicht einmal selbst man die Wunden leckt.

Komm, Begleitender, leck Wunden für mich.
Ich fühle mich dafür zu klein und zu schwach.
Ich bin derart hilflos. Darum brauche ich dich.
Den noch arglosen Helfer in dir rüttle ich wach.

Fordere nicht von mir, mich selbst zu stützen.
Denn beginne ich damit, lässt du mich allein.
Mir selbst zu helfen, wird mir nichts nützen.
Letztendlich werde ich dadurch einsam sein.

Größenklein und Vorteile der Opferposition

Größenselbst steht Größenklein entgegen.
Kleinmachend macht man Leben sich schwer.
Ich bin schwach. An mir ist mir nichts gelegen.
Die da stark sind, bewundere ich dafür sehr.

Größenklein bedeutet: Im Kleinmachen groß
Ist Mensch, der dieses über Jahre praktiziert.
Sich klein zu machen, wird sein Lebenslos,
Auch wenn er sein Selbst auf die Art verliert.

Früher Liebes- und Bestätigungsmangel führt
Zu Minderwertigkeitsgefühl und Unsicherheit.
Beschädigter Mensch Selbstvertrauen verliert,
Wird derart sich selbst zu schädigen bereit.

Mensch sucht eher Opfer- als Täterposition.
Ein Opfer ist oft aus Schwäche heraus stark.
Zuwendung durch Retter ist der Opfer Lohn.
Doch man wird nie selbstverantwortlich, autark.

Opfer zu sein, ist zum Teil ziemlich praktisch.
Man muss dann nicht frei, erwachsen werden.
In Schwächeposition wir beziehungsstaktisch
Verantwortungslosigkeit kaum jemals gefährden.

„Mach das für mich. Du kannst es viel besser.
Du bist derart stark, wie mein Papa einst war.“
Lebe ich mein Leben im flachen Gewässer,
Wird meine Schwimmfähigkeit nicht offenbar.

Mit Unterwerfen kann ich dich unterdrücken.
Bin ich Sklavin, musst du stets der Herr sein.
Schwäche zu zeigen, wird dir nicht glücken.
Auf Weicheier lasse ich mich nimmer mehr ein.

Will solch Mensch zurück zur Ganzheit finden,
In seiner wahren Mitte die Liebe entdecken,
Ist Abspalten von Schwäche zu überwinden,
Sind verborgene Gefühle erneut zu wecken.

Vor allem die Gefühle entdecken von Wut,
Womit man sich zeigen und abgrenzen kann,
Tun Menschen mit Opfermuster meist gut.
Doch auch Ängste vor Wut melden sich dann.

Diese Angst heißt es mutig zu überwinden:
Wo sich die Angst zeigt, da geht es entlang.
Sie wird auf Kindheitserfahrungen gründen.
Doch du bist heute erwachsen. Zeit sei Dank.

Heute darfst endlich du stinkwütend werden.
Kannst andere anweisen: So, doch so nicht.
Elternstimme kann dich nicht mehr gefährden,
Auch wenn sie verinnerlicht noch in dir spricht.

Zuwendung durch Schwäche und Fehlverhalten

Elternliebe sagt: „Ich mag dich, wie du bist.
Entwickeln zu dir selbst hin ist mir Anliegen.
Dich dabei zu begleiten, unsere Aufgabe ist.
Was du erreichen willst, mag uns genügen.

Unsere Zuwendung zu dir ist bedingungslos.
Du musst für uns nicht leisten und schaffen.
Du darfst forschen. Wir nehmen dich auf Schoß.
Wir halten fest zu dir, auch wenn andere gaffen.

Wir trauen dir zu, ureigenen Weg zu finden.
Wir trauen dir zu, deine Probleme zu klären.
Verletzungen musst du nicht allein verwinden.
Trost werden wir dir, Kind, niemals verwehren.

Wir wenden uns dir zu, da du Welt erkundest.
Zeige uns gern: Was hast du Neues entdeckt?
Nähe geben wir, wenn du Erleben abrundest:
Was hat deine Erkundung in dir aufgeweckt?

Wir wenden uns dir zu, da du Sicherheit willst,
Rückzug, Wärme, Kuscheln, Geborgenheit.
Wunsch nach ruhiger Nähe du mit uns stillst.
Für stilles Beisammensein nehmen wir Zeit.“

Kinder lernen in der Folge von Liebesmangel,
Was zu tun ist, um Zuwendung zu bekommen.
Wie kriege ich Eltern nur an meine Näheangel,
Egal ob sie sich freuen, wütend, beklommen?

Schön wäre Zuwendung samt Anerkennen.
Doch notfalls reicht mir auch Zuwenden allein.
Aufmerksamkeit egal wie erheischen können,
Wird ausreichender Entwicklungsantrieb sein.

Durch Krankheit Elternversorgung erzwingen.
Verhaltensstörungen bereiten ihnen Sorgen
Dass sie sich zuwenden, muss mir gelingen,
Sonst gibt es für mich als Kind kein Morgen.

Hurra, dieser Weg hat bei Eltern funktioniert.
Ich gebe mich schwach und bin ungeschickt,
Was oft ihre zuwendende Sorge provoziert.
Dank Fehlern und Versagen Leben mir glückt.

Ablehnung und Abwertung werden vertraut:
„Du bist nicht in Ordnung. Das ist nicht okay.
Das kannst du doch nicht. Du hast Mist gebaut.
Das schaffst du nie. Wenn ich das schon seh‘.“

Projektive Zuschreibungen und Selbstabwertungen

Unser Lebensskript schreiben wird sehr früh,
Drehbuch, nach dem wir das Dasein gestalten.
Aus Niederschrift ich Handlungsideen bezieh‘,
Werde mich unbewusst an Anweisung halten.

Durch Gebote, Verbote und Elternbewerten:
„So bist du. Du musst das. Du sollst das nicht.“,
Wir Freude und Selbstständigkeit gefährden.
Uns einschränkende Stimme im Inneren spricht.

Unsere Eigenimpulse stellen wir dafür zurück.
Wir werden Schauspielende im eigenen Leben,
Wir verzichten auf Selbstverwirklichungsglück,
Indem wir die Elternerwartungen anstreben.

Bewertungen Selbstwert des Kindes gefährden:
„Du enttäuschst mich. Du bist so ungeschickt.
Was soll derart bloß noch aus dir werden?“
Identifizierung mit Zuschreibung Kind oft glückt.

Kind muss das glauben, was Eltern ihm sagen,
Kann deren Gestörtsein noch nicht begreifen,
Kann ihre Begrenztheit noch nicht hinterfragen,
Kann nur unter Störungsbedingungen reifen.

Ein eher negatives Selbstbild entwickelt sich,
Wird Maß gebend für Situationen im Leben.
Wie einst die Eltern lässt man sich im Stich,
Kann sich, was gebraucht, auch nicht geben.

Mit masochistischer Selbstabwertung gibt
Man in der Tiefe abwertenden Eltern recht.
Kind signalisiert: „Wenn ihr mich nicht liebt,
Ich selbst mich nicht mehr lieben möcht‘.“

Kind zugeschriebene Schwächen annimmt,
Will die Elternaggressoren derart ruhigstellen.
Dass ihr mir meilenweit überlegen seid, stimmt.
Ich mache mich klein, euch nicht zu verprellen.

Könnt ihr euch wichtig fühlen dank meiner,
Werdet ihr euch häufiger um mich kümmern.
Notfalls mache ich mich dafür noch kleiner.
Von mir hilfloses und bedürftiges Wimmern.

Entstehungshintergrund für Narzissmus und Co

Wie entsteht die Weltsicht voll Feindseligkeit?
Allzu viele haben zu viel Liebesmangel erlebt.
Liebe offen zu geben, waren Eltern nicht bereit.
Angst vor Ablehnung an den Betroffenen klebt.

Kommt Sozialstress hinzu wie in Corona-Zeiten,
Brechen alte Kindheitswunden eher wieder auf.
Die in der Kindheit erlebten Beziehungspleiten
Nehmen dann einen meist unheilvollen Verlauf.

Vernachlässigung: Mama nimmt sich keine Zeit.
Allzu häufig werde ich von ihr allein gelassen.
Dass ich im Leben bin, keinen hier wirklich freut.
Beizeiten beginne ich, mein Hiersein zu hassen.

Beschuldigung: Papa gibt mir oft dafür Schuld,
Dass Alltag in bescheidenen Bahnen verläuft.
Er schreit mich an, verliert schnell die Geduld.
Am schlimmsten ist es, wenn maßlos er säuft.

Bestrafung: Eltern fordern: Tu dies und lass das.
Was ich brauche, ist ihnen zumeist ganz egal.
Sie strafen, wenn ich nicht deren Willen erfass.
Ich hatte bisher nie eine wirklich eigene Wahl.

Selbstablehnung: Ich bin nicht okay, wie ich bin.
Dass mich keiner hier mag, das liegt wohl an mir.
Eine Selbstverwirklichung macht so keinen Sinn.
Mich selbst lehne ich ab und unterwerfe mich dir.

Übernahme: Werde ich so, wie die Eltern sind,
Wird mir weit weniger an Elend geschehen.
Für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle blind,
Kann sicher durch gefährvolles Leben ich gehen.

Solche Unterwerfung ist der Trostpreis im Leben:
Bewundernd kann Eltern ich noch manipulieren,
Muss dafür zwar meine Persönlichkeit aufgeben,
Aber sonst kann mir nichts Schlimmes passieren.

Mit Eltern geht es nicht, aber auch nicht ohne sie.
Autoritäten verherrlichen und zugleich ablehnen.
Herr Hitler war gut, doch die Merkel wird es nie.
Ich gehöre zu diesen, jedoch niemals zu jenen.

Angst vor Ablehnung durch Eltern wird projiziert:
Nicht ich habe Angst. Jedoch du ängstigst mich.
Man den Kontakt dabei zu seinem Selbst verliert.
Statt sich zu mögen, hält man über andre Gericht.

Man kämpft gegen jüdische Weltverschwörung,
Gegen Kondensstreifen, die die Welt vergiften,
Gegen Masken- und Impfpflicht starke Empörung,
Gegen Intellektuelle, diese linksaußen-versiffen.

Verantwortung für sich übernimmt man nicht.
Möchte den Kindheitsschmerz nicht entdecken.
Bevor man Eltern kritisiert, man mit ihnen bricht,
Lieber Kindheitselend verdrängen, verstecken.

Es stören nicht die, die mir die Kindheit versaut.
Die stören mich, die sowas für möglich halten.
Auf Verletzung der Seele wird nicht geschaut.
Zu weit ist vom Bewusstsein das abgespalten.

Ich und persönlichkeitsgestört? Ich bin empört.
Typische Erfindung von versiffen Intellektuellen.
Diese Verschwörer zerstören nur, was sie stört,
Wollen uns mit Diagnosen das Leben vergällen.

Dabei sehe ich anscheinend als einziger klar.
Ich durchschaue euer raffiniertes Intrigenspiel,
Erkenne genau, was gelogen und was wahr.
Von Psychologengeschwätz halt ich nicht viel.

So sind die Personen meist therapieresistent.
Missachtung aus Kindheit sitzt in den Knochen.
Wer in Unterstützenden eher Feinde erkennt,
Befürchtet, dass diese ihn auch unterjochen.

Liebesmangel und kaum Abstraktionsfähigkeit:
Guter Nährboden für Verschwörungsideologen.
Weil zu Selbstverantwortung sie wenig bereit,
Wird Fremdverantwortung passend hingebogen.

Fürsorge statt Liebe

Echte Elternliebe lässt die Kinder gedeihen.
Sie dürfen sich zeigen, so stark wie sie sind,
Dürfen sich anschmiegen und wieder befreien.
Wir geben, was du grad brauchst, mein Kind.

Eine echte Elternliebe ist frei von Klammern.
Die Kinder werden nicht egoistisch fixiert,
Müssen nicht unterwürfig betteln, jammern,
Da sowas nicht zu mehr Zuwendung führt.

Oft wird Kindern nur Fürsorge angeboten,
Weil die Eltern nicht wissen, wie an liebt.
Selbstwertgefühl bringt das in Not, denn
Kindern man nur Pflege, nicht Liebe gibt.

Ein: „Ich bin da, wenn du Hilfe verlangst.“
Kein: „Ich bin da, mit dir Erleben zu teilen.“
Selbstständigkeitsstreben macht so Angst.
Kind muss in Einsamkeit meist verweilen.

Fürsorge erhält Kind oft als Liebesersatz.
Zu benötigter Liebe der Weg nicht führt.
Bist du recht klein und hilflos, mein Schatz,
Ein Mutterherz meist zu Tränen das rührt.

Die Zuwendung fördernden Ausdrucksformen
Treten derart an des Selbstausdrucks Stelle.
Klagen, Jammern kommt häufiger vor, denn
Das lockt die Eltern über Zimmertürschwelle:

„Ich brauche eure Hilfe. Ich kann das nicht.
Versteht mich bitte. Lasst mich nicht allein.
Ich weiß nicht weiter. Ich schaffe das nicht.
Das steht mir nicht zu. Dafür bin ich zu klein.“

Selbstabwertung mitsamt Hilfeprovokation,
Betteln, Stöhnen wird üblich, wird chronifiziert.
Zuwendung von Überlegenen wird Tradition,
Die stets weiter weg von Selbststärke führt.

Vermeidung von Echkontakt

Als Kind zurückgewiesen, da Stärke gezeigt,
Als Kind zurückgerissen, will es Welt erkunden,
Zu Verzicht auf Ausbau von Stärke man neigt.
Dank Nähe, Schwäche ward Kluft überwunden.

Du Mutter, konntest als Hilfloze mich lieben.
Du, Vater, wolltest mich klein und schwach.
Zwangswaise musste die Stärken ich trüben,
Zwangswaise gab den Schwächen ich nach.

Mensch meidet Erfolge in derartigem Leben.
Zuwendung, nicht durch Schwäche provoziert,
Darf es für Ohnmachtsgewohnte nicht geben,
Weil das an gefährliche Vergangenheit rührt.

Stärke ist gleichbedeutend mit Liebesentzug.
Schwäche ist einzige Zuwendungsgarantie.
Kind neigt dann zu Selbst- und Fremdbetrug,
Denn ehrlich bekommt es Zuwendung nie.

Sollte dennoch etwas gelungen mal sein,
Wird der Erfolg abgewertet und minimiert.
Auf keinen Fall stellt Macherstolz sich ein,
Da der schnurstracks in Einsamkeit führt:

„Das war nichts Besonderes, war keine Kunst.
Das ist selbstverständlich, ist meine Pflicht.
Das ist unnötig. Brauch nicht deine Gunst.
Das ist unangemessen. Das will ich so nicht.“

Ehrliche Anerkennung ist kaum zu ertragen.
Im Mittelpunkt zu stehen, ist gar nicht drin.
Komplimente legen sich schwer auf Magen.
Zuspruch wird zur Qual, hat oft keinen Sinn.

Dies kann Zuwendungsstrategie gefährden,
Die man mühsam als Kind sich aufgebaut.
Echte Zuwendung muss vermieden werden,
Da man ihr ohne Unterwerfung nicht traut.

Reale Würdigung wird zunichte gemacht.
So beleidigt man Würdige, entwürdigt sie.
Mit Hohn und Spott werden sie oft verlacht.
Notfalls mit Streit man Situationen entflieh.

Was Kind ersehnt, kann es nicht bekommen.
Angst vor Verlassenwerden ist noch zu groß.
Auf Lob reagiert man erwachsen beklommen,
Denn Kindheitserfahrung ist noch übergroß.

So drückt man sich um jedes Erfolgserleben,
Meidet den uns anerkennenden Sozialkontakt.
Weg aus Teufelskreis scheint es nicht zu geben.
Herkunftsklammern sind um die Brust gepackt.

Entfremdung von Bedürfnissen und Gefühlen

Minderwertigkeitsgefühl wird häufig vererbt,
Wird an Kind psychogenetisch weitergegeben.
Leben wird durch Selbstbescheidung gefärbt.
Verboten wird es so, seine Stärken zu leben.

Kann sein, Eltern sind unsicher und verzagt,
Können kein Vorbild für Vitalitätswege sein,
Minderwertigkeitsgefühl heftig an ihnen nagt.
Darum reden sie Kindern ein: „Bleibt klein.“

Geduckte Freudenbremsen finden wir vor,
Mutters Nacken ist glücksabwehrend gebeugt,
Vater singt Tenor im Unterwerfungschor:
„Mir gehorsam zu sein, hab' ich euch gezeugt.“

Vom Vater habe ich Pflicht zu erfüllen gelernt.
Der hat niemals gejammert und aufgemuckt,
Hat als Soldat sich nicht von Truppe entfernt,
Hat sich lange in Schützengräben geduckt.

Seine Kriegsmacken haben wir ausgebadet.
Waren wir mal frech, wurden wir geschlagen.
Das hat hart gemacht, mir nicht geschadet.
Das geschieht euch, solltet ihr Eigensinn wagen.

Fügt euch in unser engendes Vorgabenbett,
Wachst nicht über den Betrahmen hinaus.
Nur wer von euch folgsam ist, ist wirklich nett.
Für Unfolgsame geht Zuwendungsofen aus.

Werdet nur nicht lebendiger, aktiver als wir.
Eure Lebensfreude wäre nicht zu ertragen.
Da ich besseres Leben als die Eltern führ',
Werden sie mir ihre Zuwendung versagen.

Man merkt nicht, dass man nicht mehr Kind.
Kind und Erwachsener sind eine Person.
Einschränkende Eltern weiter mächtig sind.
Scheinbindungen sind des Versagens Lohn.

Engende Eltern, nach innen genommen,
Bestimmen weiter, wie man heute lebt.
Als das, was Kindern einst nicht bekommen,
An Gefühlen und in den Einstellungen klebt:

„Lacht nicht. So ist nicht das Leben gedacht.
Ich erwarte von euch ernsthafte Disziplin.
Ein Narr ist, wer über das Hiersein lacht.
Gegen Narren muss man zu Felde zieh'n.

Weint nicht. Ihr seid doch keine Memmen.
Für Traurigkeit und Schmerz ist kein Platz.
Beginnt recht bald, Tränenfluss zu hemmen.
Bist tapfer du, bist du auch mein Schatz.

Wütet nicht, denn Zorn steht euch nicht zu.
Zürnen dürfen nur Gott und die Obrigkeit.
Hier aufzumucken, sei für euch ein Tabu.
Seid ihr Eltern, dann beginnt Zorneszeit.

Zeigt nicht Bedürftigkeit. Das macht schwach.
Ihr wollt doch nicht zu den Bettlern zählen.
Nur wer sich von Triebhaftigkeit ganz befreit,
Ist nicht deren Knecht, kann endlich wählen.“

Lebenslanger Entfremdungsprozess beginnt.
Man tut nicht mehr das, was zu einem passt,
Sondern Zuwendungschancen man ersinnt,
Auch wenn man sich dafür oft selber hasst.

Dissoziale Persönlichkeitsstörung

Bei diesen Menschen besteht das Leiden
Darin, sich nicht als mitweltabhängig zu sehen,
Sozial oder antisozial nicht zu unterscheiden,
Bindung nicht als notwendig zu verstehen.

Sozial ist, wenn ich sowohl auf mich wie auf
Die Mitwelt im Großen und Ganzen schaue.
Wenn ich mit anderen mich zusammen rauf,
Ohne dass ich diese bestrafe und verhaue.

Sozial ist, wenn ich mich einfühle in dich,
Deine wie meine Bedürfnisse beachtend.
Nicht denke: „Was interessierst du mich?
Mir ist egal, ob andere verschmachtet.“

Sozial ist, wenn ich an Nachfahren denke,
Die Zukunft der Menschheit mit einbeziehe,
Bewusstsein auf unsere Menschheit lenke,
Nicht mehr in Verantwortungslosigkeit fliehe.

Sozial ist, wenn ich mit den anderen fühle,
Ihre Freuden und auch ihre Leiden begreife,
Nicht nur nach Macht und Status ich schiele,
Im Miteinander ich gemeinschaftlich reife.

Antisozial ist, wenn ich all dieses negiere,
Mich einen Dreck um Mitmensch kümmerge,
Einfühlenden Bezug zur Mitwelt verliere,
Alles nach meinem Belieben zertrümmere.

Regel im Zusammensein wird missachtet,
Nicht weil man originell und besonders ist,
Sich hier künstlerisch abzuheben trachtet,
Sondern weil man bar jeder Einfühlung ist.

Man erahnt, wie andere man quälen kann,
Doch kann deren Qual nicht nachempfinden.
Man denkt sich in andere ein irgendwann,
Doch Eindenken wird nicht in Liebe münden.

Man hat auf die Mitwelt nur eine Perspektive.
Weltsicht ist verkümmert auf ich, ich und ich:
Auch wenn in Falle der Isolierung ich liefere,
Bleibe ich dennoch nur bezogen auf mich.

Eine Innenansicht der Dissozialität

Ich weiß nicht, was du so denkst und fühlst.
Sowas interessiert auch nicht sonderlich.
Keine Rolle in meinen Leben du spielst.
In dem gibt es nur mich, mich und mich.

Über Gesetze, Abmachungen, Schranken,
Was alle angeht und gut für Zukunft ist,
Mache ich mir nicht geringste Gedanken.
An andere zu denken: ein weichlicher Mist.

Rechte anderer muss man nicht achten.
Mich hat auch keiner als Kind geachtet.
Ich hab' gelernt, Mitwelt so zu betrachten,
Dass jeder nach seinem Vorteil trachtet.

Klar wurde ich schon mal festgenommen,
Das erste Mal, als ich grad' vierzehn war.
Habe zu Hause dafür Prügel bekommen:
Lass dich nicht erwischen! Ist das klar?

Ich bin dadurch nur raffinierter geworden.
Ich lass' mich doch nicht wieder verhauen,
Passe darauf auf, dass wir nicht morden,
Wenn wir andere betrügen und beklauen.

Sollen andere sich mit Arbeit abplagen.
Sollen andere ihre Schulden begleichen.
Ich kann eine solche Fron nicht ertragen.
Illegal kann man hier viel mehr erreichen.

Ich habe begriffen: Man muss gut lügen,
Sorgsam auf seinen Zugewinn achten,
Muss fälschen zu seinem Vergnügen,
Seine Gegner zu übervorteilen trachten.

Was kümmern mich die sozialen Normen,
Mit Weichheit wird man hier nicht alt,
Gesetze des Überlebens mich formen.
Ich setze mich durch mit roher Gewalt.

Was ich getan, muss ich nicht bereuen.
Mache ich es nicht, machen es andere.
Wieso soll ich mich zu stehlen scheuen,
Solange ich nicht ins Gefängnis wandere?

Andere zu misshandeln und zu kränken
Besser, als wenn man mich misshandelt.
Mit zu viel Gefühlen und zu viel Denken
Man sich nur seinen Alltag verschandelt.

Verprügelt wurde ich als Kind schon genug.
Drohend kannst du mir nicht imponieren.
Leben ist bestimmt von Kampf und Betrug.
Doch du willst das einfach nicht kapieren.

Sieh mich nicht schief von der Seite an.
Sonst gibt es gleich was auf die Fresse.
Du meinst, dass ich nicht gut reden kann.
Klar, ich bin doch nicht von der Presse.

Ich werde leicht wild. Habe wenig Geduld.
Dafür kannst du mich ruhig bestrafen.
Am Elend ist nur die Gesellschaft schuld,
Diese Beamten, die fortwährend schlafen.

Nur wegen dem Hartz-Vier gehe ich klauen.
Davon kann man nicht leben und sterben.
Die, die für uns die Gefängnisse bauen,
Wollen uns doch nur das Leben verderben.

Man sagt, ich hätte als Kind auch geklaut,
Hätte Schule geschwänzt, sei fortgelaufen,
Hätte zerstört, gelogen, viel Mist gebaut,
Wollte mir immer gern teure Sachen kaufen,

Hätte erwischt Besserung versprochen,
Was aber nie längere Zeit angehalten.
Hätte stets die Versprechen gebrochen.
Strafen wirkungslos ab von mir prallten.

Der Staat kann von mir nichts erwarten.
Gesetze sind meist zum Übertreten da.
Gläubiger können auf Geld gern warten.
Dass ich zuschlug, denen recht geschah.

Bin ich erst besoffen, ist mir alles egal.
Koks kann ich mir nicht immer leisten.
Mich interessiert es nicht, ob etwas legal.
Ich bin eben nicht so eng wie die meisten.

Sachen lassen sich am besten ausmachen
Mit Macht, Drohen, Gewalt, List und Zwang.
Wer das nicht kann, hat kaum was zu lachen.
Zum Überleben hier geht es nur dort entlang.

Jeder muss schon auf sich selbst aufpassen.
Wir alle überleben in einem Mitweltdschungel.
Ich setz mich durch. Du kannst dich verlassen.
Gewitztheit hilft, Seilschaften und Gekungel.

Die anderen überwältigen mich sicherlich,
Komme ich ihnen nicht überraschend zuvor.
Was besprochen wurde, ist dann unwichtig.
Die Hauptsache ist, dass ich hier nicht verlor.

Lügen und betrügen sind nichts Schlechtes,
Wenn man sich nicht dabei erwischen lässt.
Ich selbst bestimme, was für mich Recht ist.
Ich halte immer an meinen Maßstäben fest.

Bin ich ungerecht hier behandelt worden,
Kann ich mir jederzeit Recht verschaffen,
Würde gegebenenfalls dafür auch morden,
Mache für Moral mich hier nicht zum Affen.

Versprechen einzuhalten, ist nicht wichtig.
Man muss auch nicht Schulden begleichen.
Ich allein entscheide, was falsch oder richtig,
Tue alles dafür, meine Ziele zu erreichen.

Wer schwach ist, hat es nicht anders verdient,
Als dass man sich flugs seiner ermächtigt.
Das Dasein ist hierarchisch eingeschient.
Nur wer stark ist, ist auch wirklich berechtigt.

Stoße ich andere Menschen nicht herum,
Werde ich von anderen herumgestoßen.
Ich unterwerfe mich nicht, bin nicht dumm.
Man muss als erster auf andere los geh'n.

Ich hab' nie Skrupel, mach' mir nie Sorgen,
Bisher bin ich ungestraft davongekommen.
Diebstahl heißt bei mir: sich etwas borgen,
Nur dass denen das auf Dauer genommen.

Was andere von mir denken, ist mir egal.
Ich mache mir mein Leben sehr angenehm.
Wer nicht für sich sorgt, hat keine Wahl.
Doch das ist dann niemals mein Problem.

Dissozialität als Verantwortungslosigkeit

Verantwortlich wird nur, wer Einfühlung hat.
Unterkühltem Verstand ist Menschheit egal.
Moral findet zentral im Gefühlsleben statt.
Mitfühlend erahnt man der Leidenden Qual.

Es sitzen viele dieser antisozial Gestörten
Nicht nur verurteilt in Gefängnissen ein,
Allzu oft sie in Führungsetagen gehörten
Und dürfen dort ganz legal antisozial sein.

Großbanker zu sein, scheint der ideale Job,
Dass man antisozial sich gründlich austobt.
Kaum jemand sagt denen energisch Stopp.
Für die Skrupellosen man Prämien auslobt.

Kapitalistische Geldwirtschaft ist dafür ideal,
Dass viele Antisoziale derart erfolgreich sind.
Betriebswirtschaftsstudium ist die erste Wahl
Für ein schlaues, emotional betrogenes Kind.

Gestörte zeigen keine Reue nach Missetaten,
Denn Reue als Gefühl setzt Mitgefühl voraus.
Auch in Schuldgefühle sie nicht hineingeraten.
Ihr Beziehungsgefühl reicht dafür nicht aus.

Desinteresse an Regeln, Konsens und Moral.
Nur der Eigenvorteil hält sie wach in der Welt.
Was der Menschheit geschieht, ist ihnen egal.
Es geht nur um mehr Macht und mehr Geld.

Schuld und Verantwortung sind leere Worte,
Sind mit keiner realen Erfahrung verbunden.
Egal, ob ich auf Missbrauch oder Mord seh',
Mitleid für Opfer wird in mir nicht gefunden.

Auf dich will ich keine Rücksicht nehmen.
Ich weiß doch gar nicht, was du brauchst.
Kann mich nicht bei Versagen schämen,
Höre nur, dass du schimpfst und fauchst.

Das Dasein muss ständig gefährlich sein.
Wer nichts wagt, hat auch keine Freude.
Wer schwächelt, wird entbehrlich sein.
Unter Gedanken an Tod ich nicht leide.

Leben hat für mich viel von einem Spiel.
Schmerz, Elend, Angst macht mir wenig.
Unterhaltsam, charmant scherze ich viel.
Ich bin derart häufig auf Partys der König.

Ohne Risikohandeln erlebe ich mich leer.
Starker Mensch braucht starkes Erleben.
Was es dir macht, interessiert nicht sehr.
Hauptsache ist, du bist stets mir ergeben.

Richter hat mich zum Psychiater geschickt.
Der hat mich getestet, mit mir lange geredet.
Mir Macke anhängen, ist ihm nicht geglückt,
Bin weder Schizo noch manisch verblödet.

Psycho wollte mir einreden, ich sei gestört,
Ich hätte eine antisoziale Störungsvollmeise.
Derart von mir zu denken, hat mich empört.
Auf solch ärztliche Unterstützung ich scheiße.

Entstehungshintergründe für Dissozialität

Die antisozial gestörten Persönlichkeiten
Kommen oft aus Familien, die zerrüttet.
Störungen meist schon Eltern begleiten.
Elendskübel ward über Kinder verschüttet.

Fehlende Liebe von ersten Bezugspersonen
Bewirkt, dass viele von uns eher antisozial.
Wenn wir Lieblosigkeit als Haltung belohnen,
Erschafft Gesellschaft sich selbst diese Qual.

Schweren Herzens zu sagen wir wagen:
Wie Eltern wird oft auch das Kind antisozial.
Eltern ihre Haltung per Modell übertragen.
Kind hat meist nicht die Freiheit der Wahl.

Neigten schon Mütter zum Drogenkonsum,
Zu Selbstvernachlässigung und Impulsivität
Samt Fehlnutzung von fremden Eigentum,
Es ungut es um kindliche Leibseelen steht.

Herrscht in Elternhäusern die rohe Gewalt
Oder Gewalt in subtilen verbalen Formen,
Übernimmt das Kind solch Verhalten halt.
Elternvorbilder erschaffen meist Normen.

Vernachlässigung und Mangel an Liebe,
Lösung von Konflikten eher mit Brutalität,
Als Mittel zur Durchsetzung meist Hiebe:
Antisoziale Persönlichkeit eher entsteht.

Woran soll sich ein Kind denn orientieren,
Wenn Prügelstrafe für die Eltern normal?
Gefühl für Soziales die Kinder verlieren.
Ihr Mitgefühl wird ihnen ohne Vorbild egal.

Sind die größeren Geschwister kriminell,
Wird Haltung von kleinen übernommen.
Frühes Lernen erfolgt über nahes Modell.
Dieser Erfahrung ist kaum zu entkommen.

Ist ein Mensch unbedingt wirklich gestört,
Wenn er all dieses in der Kindheit erlebt,
Wenn er Gesellschaftsschicht angehört,
Wo jede Person nach Überleben strebt?

Ist Antisoziales nicht dort angemessen,
Wo die gesamte Mitwelt gewalttätig ist?
Solch Notwehr lässt Soziales vergessen.
Bittere Wahrheit, illusionslos und trist.

Dissozialität und Gesellschaftsordnung

Wahrscheinlich wirken Mitwelt und Gene,
Also soziale wie auch biologische Faktoren,
Als Verletzbarkeit und Disstress auf jene,
Die gesunden Bezug zu Sozialem verloren.

Mag sein, dass es auch ein Gen dafür gibt,
Das eher antisoziales Verhalten erleichtert,
Das verhindert, dass man Mitmenschen liebt,
Sich einfühlt, prosozial, zart und weich wird.

Doch so ein Gendefekt wirkt niemals allein.
Viel Psychosozialleid muss uns geschehen.
Dann erst wird ein Mensch antisozial sein,
Wird sich wie andere nicht mehr verstehen.

Ist Korruption in Gesellschaft eher normal,
Gewalt als Erziehungsmittel noch erlaubt,
Wird Diskussion über Genauswirkung egal.
Ein Narr, der an Moral von Individuen glaubt.

Die Gene kann schwerlich man reparieren.
Doch Liebe kann man ins Leben einbringen.
Kann als Eltern die Verpflichtung kapieren,
Kinder zu achten und nicht niederzuringen.

Unsre Gesellschaft fängt in der Triade an
Als Bezug von Mutter zu Vater und zu Kind,
Die man nie von Sozialwelt loslösen kann,
Weil alle drei vielfach darin verwoben sind.

Leiber sind verbunden mit Luft, Wasser, Erde.
Seelen sind verbunden mit unseren Ahnen.
Geist nur in freier Kultur schöpferisch werde.
Verbindungen uns zu Sozialesein ermahnen.

Wir brauchen prosoziale Gesellschaftsmoral
Und die dementsprechende Wirtschaftsform,
In der sozial zu sein ist segensreich normal,
In der liebende Mitmenschlichkeit die Norm.

Wir brauchen Schritte heraus aus Gewalt,
Aus herrschender Egoismus-Vorteils-Falle,
Brauchen echten sozialen Zusammenhalt
Und wirklich faire Lebenschancen für alle.

Antisoziales Fühlen, Denken und Verhalten
Darf nicht belohnt werden per mehr Gewinn.
Wenn wir Mitwelt kalt für Hyänen gestalten,
Haben Lebende nur noch zu töten im Sinn.

Kein Kapitalismus und keine Elterngewalt,
Kein Vernachlässigen, Missbrauch, Quälen,
Keine Diktaturen mehr, grausam und kalt.
Partnerschaft, Freiheit und Liebe wir wählen.

Dissozialität, deine Persönlichkeitsstörung,
Spiegelt mir meist auch meine Lieblosigkeit,
Begegne ich dir mit Distanz und Empörung,
Deinen Urschmerz nicht zu erspüren bereit.

Es gilt, sich an die eigene Nase zu fassen,
Sich zu fragen: Wo bin ich noch dissozial?
Es nicht bei Anklage anderer zu belassen.
Mein Mangel an Mitgefühl sei mir nicht egal.

Dissozial wird mensch von der Wirkung her:
Was folgt für Menschheit aus dem Handeln?
Absichtserklärung allein bietet keine Gewähr,
Dass auf weiterführenden Wegen wir wandeln.

Dissozial sind real oft Mächtige und Reiche.
Doch die agieren durch Gesetze geschützt.
An Hebeln der Macht stellen sie die Weiche,
Ob was ihnen nützt, auch der Mitwelt nützt.

Kapitalismus bietet dafür keinerlei Garantie.
Nutzen für Mitwelt ist nur ein Zufallsprodukt.
Wenn ich auf Neoliberalismus mich bezieh',
Dissozialer in mir eiskalt mit Schultern zuckt.

Antisozial sind Diskriminierung wie Privileg.
Individuen spiegeln nur der Gesellschaft Leid.
Auf dünnem moralischen Eis ich mich beweg,
Bin zu Verzicht auf Privilegien ich nicht bereit.

Privilegierte Schichten der westlichen Welt
Verbrauchen zurzeit mehrere Erden pro Jahr,
Egal, wie es um Klima und Mitwelt bestellt.
Dissozialität der Privilegierten wird offenbar.

Mit derzeitigem ökologischen Fußabdruck,
Nicht auf Ressourcen der Welt abgestimmt,
Nehme ich von Mutter Erde einen Schluck,
Der Menschheitsgeschwistern alles nimmt.

Privilegiert raube ich auch der Enkel Leben.
Was nicht in Kreisläufe geführt wird, ist weg.
Dann haben die keine Bienen mehr eben.
Allein so zu denken, ist zynischer Dreck.

Dissoziales in uns und anderen zu erkennen,
Dahin lenken wir unsere Aufmerksamkeit.
Dissoziale der Welt mir aufzeigen können:
Inwieweit bin ich wirklich wandlungsbereit?

Tendenz zur Regierungsloyalität und Kritiklosigkeit

Regierung zu kritisieren, ist zum Glück erlaubt,
Solange eine Demokratie wir aufrechterhalten.
Wer ans Grundgute in uns Menschen glaubt,
Wird die Demokratie konstruktiv ausgestalten.

Kritik an Regierung: Kein leichtes Unterfangen.
Man hat weder die Polizei noch ein Presseamt.
Mit seiner Sichtweise Öffentlichkeit zu erlangen,
Zur Kooperation mit vielen ist man verdammt.

Sich Parteien anschließen oder demonstrieren
Und passende Gesinnungsgenoss*innen finden,
Sich nicht in Prinzipien und Dogmen verlieren,
All das kann viel Zeit und Kraft von uns binden.

Manche wollen darum Abkürzungswege gehen,
Die mühselige Demokratie insgesamt abschaffen,
Wollen herrschende Regierung abdanken sehen,
Beschimpfen Staatsloyale als willfährige Affen.

Pandemievorschriften sollen uns unterdrücken.
Sollen uns entmündigen, binden und knebeln.
Regierungen unserer Freiheit zu Leibe rücken.
Bürger*innen sie Sinne und Denken vernebeln.

Regierungskritiker aller Couleur demonstrieren
Irgendwie gegen bestehendes Mehrheitsregime.
Mit Rechtsradikalen sie auf Demos marschieren.
Sowas ist zwar legal. Doch ist das auch legitim?

Man kann Regierungen an den Pranger stellen:
„War es nötig, Grundrechte einzuschränken?“
Doch muss man nicht Demokraten verprellen,
Die über die Einschränkungen anders denken.

So polarisiert sich Gesellschaftsleben extrem.
Rechte und Regierungskritische in einem Topf.
Polarisierend eine Dialogbereitschaft ich lähm'.
Verteidigung meiner Haltung hab' ich im Kopf.

Auf dem anderen Pol die Regierungsloyalen,
Die Anordnungen zur Pandemie brav befolgen,
Die Regierungsparteien stützen durch Wahlen,
Davon ausgehend, es wird ihnen so wohl geh'n.

Wenn man den Umfragen trauen kann, mehr als
Sechzig Prozent der Wähler sind einverstanden.
Die Mehrheit sieht derzeit die Gefahr keinesfalls,
Dass wir bald in einer Diktatur werden landen.

Die Pandemie erleichtert Staaten, Überwachen
Der Bürger*innen intransparent voranzutreiben.
Ein total gläserner Mensch hat wenig zu lachen,
Sollten wir auch hier auf eine Diktatur zutreiben.

Situationen wie diese hat es noch nie gegeben.
Gegenwärtig sich die Menschheit neu sortiert.
Wie wir künftig mit Pandemien und Klima leben,
Erfordert, dass das klug und frei man diskutiert.

Staatliches nicht nachvollziehbares Bestimmen,
Intransparenz, Desinformation, Interessenpolitik,
Bürger*innen zu Staatsloyalist*innen trimmen.
Wen wundert da noch eine überzogene Kritik.

Demokraten wollen keinen Überwachungsstaat,
Wollen umfassend informiert und beteiligt sein.
Stellt eine Regierung dies Bürgern nicht parat,
Wählt man sie a: Dann stellt sie das Elend ein.

Kann sein, dass diese Mehrheit zu sorglos ist,
Sich von Regierungspropanda einlullen lässt,
Dass vor Angst ein Mensch zu denken vergisst.
Doch das wissen wir nicht, das steht nicht fest.

Statt ins Verschwörungsideologenhorn zu tuten,
Statt der Mehrheit die Urteilskraft abzusprechen,
Sollten Interessenverwicklungen wir vermuten,
Denn Augen zu verschließen, wird sich rächen.

Vorsichtig und regierungskritisch: Beides geht.
Eine Maske muss für uns kein Maulkorb sein.
Man kann warten, bis man hinreichend versteht:
Hier ist Solidarität und dort sperrt man uns ein.

Überängstlichkeit

Sorgen überfallen mich bei Tag und Nacht.
Ich kann mich ihrer kaum noch erwehren.
Aus Gleichgewicht haben sie mich gebracht,
Scheinen sich laufend in mir zu vermehren.

„Sorge dich nicht, lebe“, sagt Ratgeber klug.
Diese Ratgeberbücher haben gut reden.
Von derartigen Sprüchen habe ich genug
Als Marionette an zu dicken Sorgenfäden.

Hauptkennzeichen der Störung ist die Sorge,
Die diffuse Angst, es wird Mieses passieren.
Krücke ich mir durch Vorausdenken borge,
Um die Daseinskontrolle nicht zu verlieren.

Sorgen sollen Angst auf Sparflamme halten.
Doch sie schüren nur das Feuer der Angst.
Uns sorgend wir Ängste stets ausgestalten,
Denn am Vermeiden der Angst du erkrankst.

Magisches Denken: Mit Hilfe der Sorgen
Ist Schlimmeres im Leben zu verhindern.
Grübeln erschafft ein sichereres Morgen,
Seelische Schmerzen sind so zu lindern.

Genau das Gegenteil ist jedoch der Fall.
Grübeln macht vieles nur noch schlimmer.
Bewusstsein erhält einen negativen Drall,
Beseitigt in uns jeden Hoffnungsschimmer.

Kein: Ich gehe davon aus, alles wird gut.
Kein: Es wird dank Achtsamkeit klappen.
Grübelnd schwindet uns unser Lebensmut.
Zuversicht beginnen wir innen zu kappen.

Das Sich-Sorgen-Spiel findet im Kopfe statt.
Angstschrecken will man derart kontrollieren.
Wenn man Angst vor Vorgang im Leibe hat,
Wird das noch tiefer ins Elend uns führen.

Je länger solch Sorgenmachen andauert,
Desto mächtiger werden die Sorgen erlebt.
Hinter jeder Sorge noch eine weitere lauert.
Der Schleier aus Sorge über allem schwebt.

Man ahnt es: „Sich-Sorgen schadet mir.“
Sorgt sich, dass man sich Sorgen macht.
Zur Sorgenfreiheit weist nicht eine Tür.
Kontrollversuche haben nichts gebracht.

Zukunftserwartung wird angsteingefärbt.
Viel Schreckliches passiert auf der Welt.
Haut wird dünn, von Angst wie gegerbt.
Die Sicht auf das Heilende wird verstellt.

Das geht bestimmt wieder einmal schief.
Teufelskreise werden sicher sich schließen.
Wer Hoffnung hat, der erscheint als naiv.
Überall auf der Welt sich welche erschießen.

Und überall drohen uns Krankheit und Tod.
Das Elend kann jeden tagtäglich erreichen.
Leben wird schwer angesichts all der Not.
Angst scheint realistisch, will nicht weichen.

Du meinst, wir seien hier in Sicherheit.
Europa sei insgesamt eine Friedenszone.
Doch Corona und Terror trifft uns jederzeit,
Ganz egal, wo auf dieser Erde ich wohne.

Verstand besänftigt zumeist nicht Gefühl.
Gefühl hört nicht auf Wahrscheinlichkeit.
Sich zu entkümmern, ist komplexes Spiel.
Viele sind dazu weder fähig noch bereit.

Komm mir nicht mit Wahrscheinlichkeit.
Auch Tschernobyl sollte nie passieren.
Strahlentod ist für mich keine Kleinigkeit.
Wie leicht kann man sein Leben verlieren.

Was soll ich da machen. Mit den Jahren
Erlebt man eben manch Missgeschick,
Wird sensibler für viele Lebensgefahren,
Und Hoffnung zieht sich weiter zurück.

Lebensgefahren gilt es stets abzuwehren.
Gefährliche Orte sollte meist man meiden.
Von wilder Vitalität heißt es abzukehren.
Wer vorsichtig lebt, meidet das Leiden.

Unvorhersehbares wird mit Angst besetzt.
Bei Neuem droht einem die meiste Gefahr.
Im Nebel man sich eher verläuft, verletzt.
Wer sensibel ist, dem wird Gefahr gewahr.

Sich-entscheiden wird eher kompliziert.
Überall kann stets alles daneben gehen.
Damit hier nicht derart viel Elend passiert,
Muss man mehr aufs Bestehende sehen.

Sieh selbst: Überall droht Lebensgefahr.
Schau doch nur heute die Tagesschau.
Überall Unfälle, das wird täglich offenbar.
Ich mich kaum noch auf die Straße traue.

Vor allem kann man so wenig machen.
Ich fühle mich hilflos wie ausgesetzt.
Menschheit macht schreckliche Sachen.
Statt sich zu lieben, wird sich verletzt.

Und was ist, wenn du plötzlich stirbst?
Wie geht Leben dann für mich weiter?
Für mehr Heiterkeit du bei mir wirbst.
Doch stirbst du mir, ist das nicht heiter.

Schnell verliert man seinen Arbeitsplatz.
Schon morgen ist das Spargeld entwertet.
Bleibe ich ängstlich, gehst du, mein Schatz.
Unsere Beziehung ist extrem gefährdet.

Was Wunder, wenn ich heftig schwitze,
Dann wiederum zähneklappernd friere.
Kalte Angst sitzt mir in jeder Seelenritze.
Ob ich Ängstlichkeit je wieder verliere?

Das Herz rast nur so, der Atem ist flach,
Im Gedärm herrscht wirres Durcheinander,
Nachts werde schweißgebadet ich wach.
Schlaflos ich die Wohnung durchwander'.

So geht das mehr als ein halbes Jahr.
Der Arzt sagt mir, ich sei leiblich gesund.
Auch von Drogen droht mir keine Gefahr.
Langsam wird mir darum alles zu bunt.

Was Wunder, dass ich so angespannt.
Muss ich doch immer wachsam sein,
Sonst hat die Angst mich voll in der Hand,
Vor allem dann, wenn ich abends allein.

Im Großhirn macht man sich Sorgen,
Das Mittelhirn wird in Alarm versetzt,
Hormone für Anspannungen sorgen,
Als Gefahr vom Leib fehleingeschätzt.

Überwachsbarkeit, ständige Erregung,
Verspannter Körper, geforderte Seele.
Angst beschränkt unsere Bewegung.
Wir merken, dass Entspannung fehle.

Kreislauf ist unter Druck stets aufgeregt.
Eine innere Ruhelosigkeit breitet sich aus.
Die Erklärung dafür neue Sorgen anregt.
Scheint's führt kein Weg da mehr heraus.

Furchtreize füllen Wahrnehmungsraum.
Für Heiteres bleibt uns kaum noch Platz.
Unruhe erstreckt sich bis in den Traum.
Alpträume von Leere, Fallen und Hatz.

Statt Traumbilder erleben lieber grübeln,
Dann spüre ich Angst nicht so körpernah.
Nachts zu wachen, wird mir Leib verübeln.
Tagsüber bin ich dann müde, nicht voll da.

Ein Teufelskreis aus Gedanken und Leib.
Angstgefühl hält all unsere Sorgen wach.
Unsere Angst sagt der Sorge: bitte bleib.
Auf Dauer gibt das kritische Denken nach.

Solch Teufelskreis ist schon teuflisch stabil.
Wird er doch täglich leibseelisch gefüttert.
Sich zu sorgen, ist der gewöhnliche Stil,
Falls der Körper vor Erregung mal zittert.

Es geht darum, mit Umsicht und Energie
Diesen Angstteufelskreis zu unterbinden.
Wir vertrauen der Angst, akzeptieren sie,
Um jenseits davon uns selbst zu finden.

Entstehungshintergründe für Ängste

Spüren wir zurück in die Zeit als Kind,
Als wir noch klein und meist hilflos waren.
Im Spür-Denk-Fühl-Leib gespeichert sind
Die Erfahrungen von Glück und Gefahren.

Gefährlich ist es, nicht voll gewollt zu sein.
Stresshormon uns dabei überschwemmt.
Schon im Mutterbauch, noch winzig klein,
Werden Angstregulationskräfte gehemmt.

Man sagt, ich war ein ängstliches Kind,
Von Geburt an sehr leicht zu irritieren.
Familiengene wohl schuld daran sind.
Oma als Kind schien sich auch zu zieren.

Auf unseren Genen sitzen kleine Schalter.
Hormonschübe schalten sie aus oder ein.
Derartige Schalter wirken in jedem Alter,
Lassen uns mutig oder eher vorsichtig sein.

Sind wir entsprechend vorprogrammiert,
Kann Angstschwall uns leichter überfluten,
Bei hohen Anforderungen oft es passiert,
Dass die Seele beginnt wieder zu bluten.

Erziehung schafft meist nur kleine Wunden,
Normkonzepte, kontaktlos dem Kind serviert.
Ein Kind wird so für nicht passend befunden,
Es Freude an eigenen Experimenten verliert.

Hubschraubereltern kreisen über dem Kind,
Die alles kontrollieren und kommentieren.
Viele Kinder, die derart überbehütet sind,
Ihre Freude an Selbstkontrolle verlieren.

Kinderseele wird nach und nach wund,
Wenn Bindung zu Eltern unberechenbar.
Läuft Verständigung in Familie nicht rund,
Droht kindlichem Dasein ständig Gefahr.

Kind kann kalte Eltern kaum kontrollieren,
Erwirbt so nicht Gefühl, wirksam zu sein.
Es stellt sich, da Kinder früh resignieren,
Angstbewältigungskompetenz nicht ein.

Bekommt Kind Probleme abgenommen,
Wird es mit Problemen allein gelassen,
Kann es kaum genug Vertrauen bekommen,
Problemlösungen selbst aktiv anzufassen.

Kind leidet zudem bei Trennungserleben,
Erlebt Leistungsstress, Außenseiterrollen,
Die sich mit Früherfahrungen verweben
Bis die Ängste dem Kind heftig grollen.

Beim Jungerwachsenen Prüfungsdruck,
Holpriger Jobstart, zu frühe Elternschaft
Und aus bricht der Angstvulkan, ruck zuck.
Alte Kindheitswunde, neu geöffnet, klafft.

Bei Älteren wächst Angst bei Scheidung,
Leistungsdruck und Arbeitsproblemen.
Besonders Angstsituationsvermeidung
Beginnt ihr Leben nachhaltig zu lähmen.

Sozialphobie

Was nützt es, wenn wir zwar leiblich überleben,
Unser Leben jedoch erfüllt ist von Einsamkeit?
Kann es ein lohnendes Leben für uns geben,
Da wir nicht zu Freundschaft und Liebe bereit?

Leben oder Überleben: zwei Daseinszustände.
Leben wir schon oder Überleben wir doch nur?
Wofür ich hier meine Lebensenergie verwende?
Bestimmt Freude samt Sinn Entwicklungsspur?

Oder bin ich eher von Existenzangst getrieben,
Muss Erregendes ich und Vitales vermeiden,
Kann weder wünschen noch wollen und lieben,
Muss Gefühle dämpfend unter Leere leiden?

Massenmedien leben von attraktiver Sensation.
Was in uns Menschen vorgeht, ist ihnen egal.
Was bedeuten ihnen Sozialängstliche schon.
Die können doch abschalten, haben die Wahl.

Tägliche Berichte von Tausenden Coronatoten,
Infektionen in Deutschland, überall in der Welt.
Sicherheitsbedürfnis gerät heftig in Not, denn
Ich erlebe mich ringsum von Feinden umstellt.

Auf Straßen wage ich mich kaum noch hinaus.
Auf keinen Fall Kinder und Freunde umarmen.
Kontakte zu Fremden: ganz vorbei und aus.
Isoliert sitze ich zum Glück noch im Warmen.

Was möglich ist, ist für mich wahrscheinlich.
Wahrscheinlich ist meine Nachbarin infiziert.
Sie hustet viel und sie ist nicht sehr reinlich.
Ich beobachte sie, damit mir nichts passiert.

Angst erfüllt mich, wenn ich Menschen sehe.
Jeder könnte den Virus in und an sich tragen.
Zum Einkaufen ich nur frühmorgens gehe
Mag mich kaum noch in Geschäfte wagen.

Kontakt zum Liebsten habe ich unterbrochen,
Denn ich will weder ihn noch mich anstecken.
Todesangst ist in die Beziehung gekrochen.
Unsere Liebe ist wohl nicht mehr zu erwecken.

Vorsicht: noch ja, doch Überängstlichkeit: nein.
Verbreitet die Regierung Angst und Schrecken,
Oder bezieht sie auch Kollateralschäden ein,
Die sich hinter jeder Begrenzung verstecken?

Zwangsstörung als Angstvariante

Zwang ist andere Art des Umgangs mit Angst.
Nicht Mensch ist bedrohlich, doch Gegenstände.
Du an Angst, nach außen verlagert, erkrankst.
Seelenschreck verrutschte in dreckige Hände.

Zwang kann sich auf mich oder andere richten:
Ich Sorge mich um dich oder aber um mich.
Die Dinge der Welt könnten mich vernichten
Oder ich bin unachtsam und vernichte dich.

Mein Handeln könnte uns beiden schaden.
Unser Leben ist immerfort in Lebensgefahr.
Entweder sterben oder mir Schuld aufladen.
Nie wirklich frei, wahrhaft glücklich ich war.

Der Alltag ist erfüllt von Zwangsgedanken
Mit Viren, Bakterien, Pilzen und Seuchen,
Zwangshandlungen sich um Frage ranken:
Wie kann ich die Bedrohung verscheuchen?

Maske wird zum magischen Schutzobjekt:
Nur hinter ihr bin ich schuldfrei und sicher.
Mund und Nase werden überall versteckt,
Trotz anderer verständnislosem Gekicher.

Wie oft soll ich Hände mir noch waschen.
Viren könnten überall sich einschleichen,
Haften an Händen, Wänden und Taschen.
Immer wieder muss ich Hände einweichen.

Allerorts um mich herum die Viren kleben,
Hocken auf Klobrillen, Geländern und Griffen.
Schwer ist, unter den Bedingungen zu leben,
Solange Viren gesamte Umgebung versiffen.

Desinfektionsmittel habe ich überall dabei.
Da niest wer: In Todesgefahr ist mein Leben.
Schon wieder einmal hat wer seine Nase frei.
Polizei herbei! So etwas darf es nicht geben.

Ohne Polizei wäre das Dasein unerträglich.
Überall Gefährder ohne Mundschutz lauern.
Polizeigewalt macht freies Atmen mir möglich.
Gefährdende ab hinter Gefängnismauern.

Angst akzeptieren und integrieren als Ausweg

Die Medikamente gegen ein Angsterleben,
Können Leibsymptome zwar oft dämpfen,
Können uns aber Urvertrauen nicht geben,
Aktiv für unsere Angstfreiheit zu kämpfen.

Angst vermeidend ich im Leben scheiter‘.
„Reiß dich zusammen!“ – ist kein guter Rat.
Auch Gedankenkontrolle bringt kaum weiter.
Statt zu vermeiden, weist Ausweg zur Tat.

Schluss mit wahnhaftem Sorgenkonzept.
Aberglaube zerstört die Selbstwirksamkeit.
Kindheitsdenke so lange man mit sich schleppt
Wie zum Erwachsensein man noch nicht bereit.

Sich-Sorgen-Machen bringt keinen Schutz
Für die Personen, über die man sich grämt.
Sich-Sorgen bringt in die Seelen nur Schmutz.
Umsorgte Person sich oft auch noch schämt.

Weg durch die Angst hindurch führt hinaus.
Es gilt, die Erregung der Enge auszuhalten.
Erregung braucht Ausdruck, sie muss raus.
Situationen mit Angst sind aktiv zu gestalten.

Angst annehmend ist diese zu transformieren:
Von Furcht bleibt Vorsicht bei realer Gefahr.
Sorge mag sich in sorgsamer Umsicht verlieren.
Dank Angst wird Bedrohliches uns eher gewahr.

Angst und Widerstände entkultivieren

Angst ist oft Zeichen, dass was Neues nottut,
Widerstand zeigt uns, dass Neues geschieht.
Ängste und Widerstand tun uns dann gut,
Wenn man richtige Schlüsse daraus zieht.

Nicht Angst noch Widerstand uns verführen,
Dass wir notwendiges Neues unterlassen.
Wir dürfen Ängste und Widerstand spüren,
Sie als Wachstumswegweiser auffassen.

Bei jeder Veränderung von Gewohnheit
Muss man mit Widerständen kalkulieren.
Gewohnheits-Ego braucht häufig Schonzeit,
Das beginnende Neue in uns zu kapiern.

Gewohnheits-Ego ist ängstlich und träge,
Angefüllt mit Bedenken bei jedem Wandel,
Wenn ich mich wandelnd mit Ego anlege,
Ich meist seinen Widerstand mir einhandel'.

Selbst schlechte Gewohnheit ist gewohnt,
Auch die, die schon längst störend geworden.
Die Ego-Glücke darüber wacht und thront,
Dass keiner soll je ihre Küken ermorden.

Das Ego als unser Status-Quo-Erhalter
Mit Angst und Widerstand uns attackiert,
Ist konservativer Vergangenheitsverwalter,
Sorgend, dass nur nichts Neues passiert.

Widerstände zuhauf findet man in sich.
So viele Trägheits- und Beharrungskräfte
Machen Neuem durch Rechnung den Strich,
Saugen uns ab vitalisierende Lebensäfte.

Widerstände auch im Verhalten anderer,
Die reflexartig gegen Neues opponieren,
Lebensängstlich wie ungeübte Wanderer,
Die überall Unwetter heraufziehen spüren.

Widerstand signalisiert uns ein Wandeln.
Bedeutsame Veränderung heute beginnt.
Freundlich achtsam wir derart handeln,
Dass Widerstand nicht doch noch gewinnt.

Widerstand haut uns nicht mehr übers Ohr.
Er hält uns nur aufmerksam und hellwach.
Wir nehmen sein Streben an mit Humor,
Doch geben nicht auf und ihm nicht nach.

Hingegen kann man entgegen ihm gehen,
Kann den Widerstand auch einbeziehen,
Um im Detail die bessere Lösung zu sehen,
Ums Tüpfelchen auf dem I uns zu bemühen.

Nur nicht den Widerstand noch kultivieren,
Kräfte der Beharrung allzu wichtig nehmen,
Dieweil diese versuchen, uns einzufrieren,
Jegliche Wandelinitiative in uns zu lähmen:

"Solange noch irgendwer Bedenken hat,
Wird hier garantiert nichts Neues getan.
Dies findet nach Zustimmung aller statt."
Zieht derartigen Äußerungen den Zahn.

"Wir warten, bis alle aus vollem Herzen
Ihr Ja zur Veränderung sagen können.
Hat irgendwer noch kleinste Schmerzen?"
So viel Macht wir Widerstand nicht gönnen.

Neues braucht unser volles Unterstützen,
Den Mut aller, experimentell voranzugehen
Dass wir uns und allen, nicht Ego nützen,
Mehr Gemeinschaftskraft kann entstehen.

Status-Quo-Ego, du alter Spießgeselle,
Du Neuigkeits- und Veränderungszensor,
Herrschst du, kommt nichts von der Stelle.
Leblos stelle ich mir das Dasein nicht vor.

Leben heißt für mich, stets weiterzugehen,
Mich dem Unbekannten zu übergeben,
Altes loslassend, mutig zu mir zu stehen,
Nicht nur zu überleben, sondern zu leben.

Furcht vor Außenseitereinsamkeit abbauen

Jede Beschäftigung mit neuen Gedanken
Gefährdet unsere Gewohnheitsstabilität.
Scheinsichere Ordnung gerät ins Wanken,
Auf dem Spiel steht die soziale Identität.

Wenn ich dies behaupte, stehe ich allein,
Werde ich womöglich sogar ausgelacht.
Doch ich möchte nicht Außenseiter sein,
Da Ausschluss mich derart einsam macht.

Also zügele ich meine Entwicklungslust,
Unterdrücke die Sehnsucht nach Neuem,
Werde wie die Urväter traditionsbewusst,
Will am Gleichbleibenden mich erfreuen.

Also zügele ich Bereitschaft zur Kritik,
Ich füge mich ein und ich passe mich an,
Schrecke vor der eigenen Haltung zurück,
Weil die Zugehörigkeit das behindern kann.

Ich beginne, wie die Mehrheit zu denken,
Fühle nur noch, was zu fühlen angesagt,
Kann mir keine Aufmerksamkeit schenken,
Denn eigene Bedürfnisse werden vertagt.

Wo Eigenes wäre, ein Hohlraum entsteht,
Verbunden mit grausigem Gefühl von Leere.
Einsamkeitsangst zerstört die Individualität:
„Ach, wenn ich doch nur wie alle hier wäre.“

Furcht vor Entscheidungsfreiheit abbauen

Wer Freisein nicht gewohnt, hat Angst davor.
Meist macht Neues und Fremdes uns Angst.
Erst jedoch, wenn man Mut zur Angst verlor,
Wächst ängstlich Erleben, dass du nicht langst.

Angst ist Erregung: Grundlegend Neues ist dran,
Das sich hinter Schleier des Ahnens verbirgt.
Man mit Angst freundschaftlich umgehen kann,
Wenn man Wandelimpuls nicht mehr erwürgt.

Angst ist Begleitgefühl im Möglichkeitsraum,
In dieser Welt zwischen Altem und Neuem,
Ist erregte Mahnung: Schau auf deinen Traum,
Um dein Leben am Schluss nicht zu bereuen!

Angst ist Begleitgefühl zur inneren Freiheit,
Will sagen: „Spring jetzt in dein wahres Leben.
Dort steht Überraschendes für dich bereit.
Dort wird es statische Sicherheit nicht geben.“

Im wahren Hiersein ist alles stets im Fluss.
Tanzst du den Tanz derzeitiger Möglichkeiten,
Gibt es nur Hingabe, nicht Wollen und Muss,
Gibt es nur Lernen, nicht Pannen und Pleiten.

Im wahren Hiersein sind wir vollkommen frei,
Sind wir nicht mehr an Herkunft gebunden,
Ist mit jedem Augenblick unser Leben wie neu,
Weil wir heim zur Mitte, zur Seele gefunden.

Wen Freiheit ängstigt, braucht diese nicht mehr,
Wird sich der Sehnsucht lieber nicht bewusst.
Freiheitsfleck wird im Wachbewusstsein leer.
Dumpher Leereschmerz verbleibt in der Brust.

Möglichkeit zur Entscheidung wird verleugnet:
Die da oben machen ja doch, was sie wollen.
Leben ist nicht für Eigenentscheidung geeignet:
Spürst du nicht auch des Schicksals Grollen?

Ich lasse die Gestirne für mich entscheiden,
Lege Tarot-Karten, pendle die Zukunft aus.
Ich muss nicht Fehlentscheidung erleiden.
Der Mond stand eben im ungünstigen Haus.

Außerdem ist sowieso alles vorentschieden.
Man wird von Gesetz und Zwang erdrückt.
Darum habe ich aufzumucken vermieden.
Wer sich gegen das auflehnt, ist ja verrückt.

Uns bleibt kaum Spielraum für eigenes Wollen,
Darum sind uns meist die Hände gebunden,
Können wir nichts ändern, lohnt kein Grollen.
Erwachsen hat Illusionen man überwunden.

Will ich was nicht, kann ich es nicht leiden,
Sage ich deutlich, dass ich das nicht kann.
Dann muss ich mich nicht mehr entscheiden.
Wer was nicht kann, fängt es auch nicht an.

Habe ich entschieden, sage ich: Man muss
Das selbstverständlich so machen wie ich.
Bei Muss ist mit Diskussion endlich Schluss,
Denn diese Widerworte, die ärgern mich.

Der Mensch ist schließlich Gewohnheitstier.
Was gut eingespurt ist, erleichtert das Leben.
Was soll ich denn mit Entscheidungen hier?
Ich muss mir hier doch nichts mehr vergeben.

Das kriege ich auch ohne Entscheidung hin.
Ich beginne schlicht damit, hier zu handeln.
Bewusstes Entscheiden macht wenig Sinn.
Es wird sich irgendwie, irgendwann wandeln.

Phrasendreschen und hohles Begründen
Sollen Entscheidungsmangel überbrücken.
Vollmundig wir Nichtentscheiden verkünden,
Um uns so vor Verantwortung zu drücken.

Angst ist Ausdruck von Mangel im Freisein
Mit Möglichkeitsvielfalt und mit Potenzialität.
Üben wir uns also im Tagtäglich-Neu-Sein,
Pfeifen wir auf charakterstarre Ego-Identität.

Entscheidungsfreiheit erwerben

Wollen wir Entscheidungsfreiheit erwerben,
Unser inneres Freiwerden aufrechterhalten,
Muss man Nicht-Entscheide-Spiel verderben,
Sein Leben entscheidungsbewusst gestalten.

Dafür braucht man als erstes Wachsamkeit:
Aktive Selbsterkundung, Erkundung der Welt.
Man geht auf Distanz, nimmt Entscheidezeit,
Prüft sorgsam, was hier missfällt und gefällt.

Man macht sich für Entscheidungen offen,
Indem man ihre Notwendigkeit anerkennt.
Tagtäglich werden davon Tausende getroffen,
Auf dass man sich nicht im Leben verrennt.

*Wollen wir das nun tun oder das unterlassen?
Was wäre mit diesem oder jenem verbunden?
In welcher Qualität wollen wir dies erfassen?
Was wird uns kränken? Was hilft zu gesunden?*

*Wen wollen wir in Entscheidung einbeziehen?
Wem teilen wir sie mit, wem hingegen nicht?
Vor welchen Entscheidungen will ich fliehen?
Welche verunklaren und welche bringen Licht?*

Bewusste Entscheidungen sind selten Problem.
Unsere Unfreiheit liegt meist in den Routinen.
Die machen uns einerseits den Alltag bequem,
Fixieren uns andererseits auf engen Schienen.

Das hat sich bewährt. Das will ich stets haben.
So gehe ich normal und professionell dabei vor.
Zu Weihnachten liegt der Tisch voller Gaben.
An dieser Stelle endet bei mir jeglicher Humor.

Als zivilisierter Mensch macht man das nur so.
Zum Frühstück lese ich regelmäßig die Zeitung.
Afrikaner haben kaum unser westliches Niveau.
Anständige gehen dahin nicht ohne Begleitung.

Selbstverständnisse, Überlieferung, Normen,
Herkunft, Tabus, Befehle, Strafen und Regeln
Meist einen zu starren Charakter uns formen,
Der uns hindert, auf Neues uns einzupegeln.

Routine kann auch sein, stets zu rebellieren,
Sich zwanghaft an keine Ordnung zu halten,
Leben jenseits menschlicher Werte zu führen,
Sich egozentrisch und beliebig zu entfalten.

Regel ist sinnvoll, doch es hält sich keiner dran.
Also wäre ich doof, wenn ich mich daranhielte,
Ich in dieser Gesellschaft nichts werden kann,
Wenn nicht stets auf meinen Vorteil ich schielte.

Für Reiche und Banker, Gauner und Konzerne
Gelten andere Regeln als für uns Normale.
Für uns liegt Entscheidung in weiter Ferne,
Dass ich dort, wo ich lebe, Steuern bezahle.

Gemisch aus Verdrängung und Unklarheit,
Starrheit und egozentrischem Größenwahn
Verhindert unsere Suche nach der Wahrheit,
Bricht der Verantwortungslosigkeit die Bahn.

Also raus aus den Löchern des Verdrängens,
Rein in ein verantwortbares und freies Leben,
Den Monstern entscheidungslosen Beengens
Muss man sich nicht mehr zum Fraße geben.

Frei zu werden, meint, bei Problemen zu fragen:
*Welche Entscheidungen lagen ihnen zugrunde?
Für welche kann ich die Verantwortung tragen?
Welche Verantwortung hat die andere Runde?*

*Wann genau und in welcher Lebenssituation,
Wie alt, wie abhängig, wie informiert und klug,
Traf ich die grundlegende Entscheidung schon?
War diese hilfreich oder aber nur Selbstbetrug?*

*Wer oder was hindert mich heute noch daran,
Alte, unkluge Entscheidungen zu revidieren?
Ob ich mich gegen Unkluges behaupten kann?
Oder werde ich gegen Gewohnheit verlieren?*

*Was geschähe, revidierte ich die Entscheidung?
Wen aus der Mitwelt brächte das auf den Plan?
Wo entstünde mehr Nähe, wo mehr Scheidung?
Was daran ist realistisch, was war eher Wahn?*

*Wer im sozialen Umfeld hätte Interesse daran,
Dass an hinfälliger Entscheidung ich festhielte?
Ob ich diese Personen auch enttäuschen kann,
Vermutete negative Konsequenzen aushielte?*

Man muss sich der Angst vor Freiheit stellen,
Sie als Lebensbegleiterin willkommen heißen,
Weil wir sonst die Freude am Neuen verprellen,
Unseren Mut zu experimentieren verschleißen.

Heilsame Entwicklung findet dort eher statt,
Wo wir Unbekanntes und Fremdes zulassen,
Wo man fertige Lebensrezepte noch nicht hat,
Weil überkommene lange nicht mehr passen.

Es macht Sinn, sich von Gefühlswert zu lösen:
Lachen, Lust, Geiz, Freude seien geil und gut.
Daneben die dunklen Gefühle, die eher bösen:
Angst, Sorge, Kummer, Traurigkeit und Wut.

Nicht Angst ist Problem, doch ihre Bewertung.
Erscheint Angst böse, kommt Angst vor Angst.
Angst vor Angst wird Entwicklungsgefährdung,
Indem du Angstfreiheit vom Leben verlangst.

Angst sagt uns deutlich: Bis hier, nicht weiter!
Du beginnst, dich im Leben zu verrennen.
Auf diesem Weg wird dein Leben nicht heiter.
Es ist Zeit, dich von Gewohntem zu trennen.

Angst löst sich, wenn wir sie nicht vermeiden,
Wir atmen tiefer statt üblicherweise flacher.
Wir erspüren Erregung, hören auf zu leiden,
Werden achtsamer, klarer, mutiger, wacher.

Befreiend wirkt Achtsamkeit bei Werturteilen,
Bei gut oder schlecht, bei positiv oder negativ,
Und dass wir uns urteilend nicht starr verkeilen,
Denn Urteile sind situationsgebunden relativ.

Was hier noch gut war, kann dort schlecht sein.
Kontexte, Umstände bestimmen Geschehen.
Gestriges Unrecht kann morgen Recht sein.
Befreiend wirkt, auf den Rahmen zu sehen.

Entscheidungsfrei zu werden, ist gut zu wissen,
Wie wir innere Freiheit teils bis ganz verlieren.
Sich selbst ergründen: wollen, nicht müssen.
Man erfährt sich meist durch Experimentieren.

Zudem ist es gut, sich selbst einzugestehen,
Dass und wie man sich ums Entscheiden drückt,
Und aufhört, nur auf blöde andere zu sehen,
Bei denen nur deutlicher, dass sie verrückt.

Solche anderen sind unsere Schattenlehrer.
Deren Macken verweisen auf unsere Macken.
Bei denen zeigen sich unsere Schatten eher:
Dunkler und kontrastreicher mit mehr Zacken.

Wenn man Macken sich eingestanden hat,
Weiß, wo wir uns überall nicht entscheiden,
Ist es gut, es findet auch ein Austausch statt,
Mit denen, die unter solch Macken mit leiden.

Das kennst du also auch, wie interessant.
Damit bin ich nicht mehr der einzige Idiot.
Auch du steckst bei Angst Kopf in den Sand
Und duckst dich, da die Entscheidung droht.

Zur Bereitschaft, sich selbst zu erkunden,
Tritt die Bereitschaft zur Selbstkundgabe.
So kann man dem auf dem Grund gehen,
Wieso man Angst vor Entscheidung habe.

Du hilfst mir, Macken sehen und ergründen.
Ich helfe dir dafür, deine zu durchschauen.
Gemeinsam brauchbare neue Wege wir finden,
Um Entscheidungsfreiheiten auszubauen.

Innenansicht einer zwanghaften Persönlichkeit

Ich trage die volle Verantwortung für mich
Und für andere trage ich sie gleich noch mit.
Was ich nicht übernehme, erledigt sich nicht.
Die anderen sind nachlässig, nicht richtig fit.

Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen.
Andere sind bequem und oft inkompetent.
Ich will alles perfekt. Fehler sind zu hassen.
Es bedarf harter Arbeit und reichlich Talent.

Ich brauche Ordnung, Systeme und Regeln,
Um Leben und Arbeit gut hinzubekommen.
Ich kann mich nicht auf Mittelmaß einpegeln.
Halbheit macht mich eng und beklommen.

Alles hat seine Zeit und den passenden Platz.
Alles bricht zusammen ohne jedes System.
Unerträglich Gedanke, dass ich was verpatz.
Asymmetrien erlebe ich als sehr unangenehm.

Leistungen, unvollkommen oder fehlerhaft,
Werden sicher in einer Katastrophe münden.
Deshalb biete ich ständig auf all meine Kraft,
Auch noch den kleinsten Fehler zu finden.

Sich nach strenger Norm zu richten, ist wichtig,
Weil sonst alles hier total durcheinander geht.
Ich brauche stets klares Falsch oder Richtig.
Ein Ungefähr ist zumeist unpassend und blöd.

Ich verlange, meine Gefühle zu kontrollieren.
Auf sachlichen Verstand kommt es hier an.
Ohne Logik kann das Leben zu nichts führen.
Allzu leicht man im Dasein versagen kann.

So wie ich es mache, ist es sicher das Beste.
Willst du Erfolg, so handle auf meine Weise.
Seit vielen Jahren ich dies Verfahren teste.
Äußerst sorgsam ich jedes Detail einkreise.

Ach, wie oft schon habe ich das überdacht,
Habe kontrolliert, probiert, wieder gezweifelt.
Habe ich auch wirklich nichts falsch gemacht.
Meine strenge Umsicht die Fehler verteufelt.

Man darf nicht pfuschen, muss genau sein,
Muss sich präzise an die Vorgaben halten,
Arbeit zu delegieren, wird nicht schlau sein.
Zu leicht sich die Mängel dadurch entfalten.

Die anderen sagen, ich sei perfektionistisch,
Man könne nicht mit mir zusammenarbeiten,
So starr, so festgelegt und sozial puristisch
Könne man hier niemals Abteilungen leiten.

Auch der Chef sagte, ich sei detailverliebt,
Würde häufiger mal den Überblick verlieren,
Doch zugleich er mir all die Arbeit zuschiebt.
Wer kann, der soll den Widerspruch kapieren.

Tagelang habe ich darüber nachgedacht,
Ob derartige Kritik überhaupt berechtigt ist.
Was hat er wohl gemeint? Was hat er gesagt?
Der macht doch auch häufig selber viel Mist.

Der hat hier leicht reden. Ich hatte die Last.
Habe monatelang zu Haus weiter geschuftet.
Streben nach Fehler-Freiheit hat mich erfasst.
Die anderen sind faul in Freizeit verduftet.

Den Abgabetermin musste ich verschieben.
Immer wieder schleicht sich ein Fehler ein.
Ich werde die Arbeit noch ganz versieben.
Niemand wird sie ganz fertigzustellen sein.

Meine Todo-Liste wird länger und länger.
Ich muss wohl alles noch sorgfältiger planen.
Das Zeitfenster wird dabei eng und enger.
Ich höre den Chef mich schon ermahnen.

Ich finde, die Kolleg*innen lachen zu viel,
Nehmen Aufgaben nicht hinreichend ernst.
Für die erscheint Arbeit zumeist wie Spiel.
Kindisch ist, wenn du den Ernst entfernst.

Eine Kollegin ist nahe am Wasser gebaut.
Dabei geht es darum, Sachliches zu leisten.
Durch Flennen sie oft die Leistung versaut.
Merkwürdigerweise mögen sie die meisten.

Ich habe meine Freizeit stark eingeschränkt,
Plane sorgsam die Zeiten fürs Hobby ein,
Verzichte aufs Hobby, wenn Arbeit drängt,
Ich will schließlich niemals Versagerin sein.

All mein Bemühen scheint nicht zu reichen.
Anscheinend bin ich dafür nicht gut genug.
Dann muss ich eben die Segel streichen.
Ohne mich abgefahren ist der Karrierezug.

Nun gut, dann befördert man mich eben nicht.
Sollen andere sich doch mit Pfusch abgeben.
Unkorrektheit steht mir nicht gut zu Gesicht.
Ich werde stets nach Vollkommenheit streben.

Im Personalgespräch sagten die Psychologen -
Für mich ist das schwammige Wissenschaft -
Kolleg*innen würden nicht genug einbezogen
Und unser Team entfalte so nicht volle Kraft.

Kollegen sei inhaltlich an mir sehr gelegen,
Doch in der Zusammenarbeit sei ich rigide,
Ich offenbarte kaum Einfühlungsvermögen.
Das mit den Gefühlen halte ich für perfide.

Nun gut, dann arbeite ich eben künftig allein,
Mache Nebenarbeit, die mir allein hier gelingt,
Werde nicht mehr ins Team eingebunden sein,
Weil mir so viel Anpassung niemals gelingt.

Ich habe schließlich manches hehre Ideal.
Was bleibt, wenn man seine Werte nicht lebt.
Meine Ideale zu verraten, wäre mir eine Qual.
Wohl dem, der stets das Höchste erstrebt.

Wer hat denn die guten Ideen eingebracht?
Wer hat denn die Fehler hier ausgemerzt?
Wer hat denn das Team erfolgreich gemacht?
Und dennoch habe ich mir alles verscherzt.

Psychologe sprach von Persönlichkeitsstörung,
Ich könne mich in Psychotherapie begeben.
Zwanghaft sei ich womöglich. Riesenempörung.
Keiner mische sich derart ein in mein Leben.

Er läge falsch. Ich hätte keine Zwangsideen.
Doch er sagte, das sei damit nicht gemeint.
Zwangsstörungen würden anders aussehen.
Eher begriffsverwirrt mir das alles erscheint.

Ich habe bei Wikipedia im Netz nachgesehen.
Dabei wurde mir der Unterschied offenbar,
Konnte, was Psychologe meinte, verstehen.
Wenigstens das ist mit dem Verstand mir klar.

Ein Teamrauswurf und Beförderungsstopp.
Ich glaube, ich muss bei der Firma kündigen.
Das mit den Psychologen ist ein totaler Flop.
Die wollten mich demütigen und entmündigen.

Was grummelt in mir. Ich kann es nicht fassen,
Habe Kopf- und Bauchschmerzen jede Menge.
Ich habe sorgsam mich untersuchen lassen.
Da war nichts. Bewirken das etwa die Zwänge?

Mein geschiedener Mann hat Gleiches gesagt:
Ich sei starr, rechthaberisch und unerträglich.
Hat sich jahrelang bei seinen Freunden beklagt:
Solch Verhalten sei falsch, sei total unsäglich.

Haben die sich alle gegen mich verschworen?
Ich glaube, mich ergreift ein Verfolgungswahn.
Man schreibt, Zwanghaftigkeit sei angstgeboren.
Doch von Angst ich nicht das Geringste ahn'.

Angst habe zuletzt ich als Schulkind gehabt.
Man sagte: Du brauchst keine Angst zu haben.
Das hat wahrscheinlich am Selbstwert genagt.
All die Angstgefühle habe ich in mir begraben.

Wie fühlen sich überhaupt solche Ängste an?
Wann habe ich zuletzt geweint und gelacht?
Ich mich kaum an die Gefühle erinnern kann.
Ob diese Persönlichkeitsstörung das macht?

Schizoide Persönlichkeitsstörung

Minimales Überleben oder vital-pralles Leben?
Weichen im Dasein werden schon früh gestellt.
Sein als Verwirklichung kann es kaum geben,
Sind Kinder nicht willkommen auf dieser Welt.

Nicht gewollt, nicht geliebt und allein gelassen.
Wie soll eine kindliche Psyche sowas ertragen?
Ablehnung, Lieblosigkeit, Gewalt als Hassen:
Wie kann man dabei noch zu leben wagen?

Schutzmechanismus: Man zieht sich zurück.
Ich muss allein durch mein Dasein kommen.
Angst und Stress mich erwartet, nicht Glück.
Leben im Rückzugsgang macht beklommen.

Viele sondern sich ab, werden leistungsstark.
Leistend muss man Existenzrecht beweisen.
Was Beziehung betrifft, bleibt man meist karg.
Allzu schnell kann Beziehungszug entgleisen.

Verletzungssituation der frühen Verlassenheit
Mit Gefühl: Ich bin nicht gebraucht und geliebt,
Hindert uns daran, dass wir aufnahmebereit
Anzuerkennen: Es ist gut, dass es mich gibt.

Corona verstärkt soziale Rückzugstendenzen:
Abstand wahren und Alltagsmaskentragegebot.
Schizoid gestört ist es leicht, sich abzugrenzen.
Doch jeder Rückzug vergrößert seelische Not:

„Da seht ihr es mal wieder. Es hat keinen Sinn,
Dass ich mühsam mich öffne zu kooperieren.
Corona zeigt, wie einsam im Grunde ich bin.
Zurückgezogen kann ich kaum was verlieren.

Schutzmechanismus wird als sinnvoll bestätigt.
Unsere Welt wird als leer und einsam erlebt.
Sozialkontakte werden nicht länger getätigt.
Über allem Fluch der Vergeblichkeit schwebt.

Normopathie – Leiden an der Normalität ⁵

Vorsicht, folgende Gedichte sind wenig heiter.
Lesen Sie nicht an einem bedrückenden Tag.
Sammeln Sie erst Mut. Dann lesen Sie weiter.
Ich fordere, jedoch nicht überfordern ich mag.

Es geht um Anpassung an Eltern, nicht gut genug,
Ums dunkle Seelenreich aus Bosheit und Macht,
Um Selbstbefreiung aus Not, Enge, Selbstbetrug,
Um Themen wie Todesangst, eher selten bedacht.

Ich mute zu, sich mit sich auseinandersetzen,
Um neu zusammengesetzt mehr zu sich zu finden.
Ich hoffe nicht, dass Sie Seele dabei verletzen,
Eher dass Kindheitsverletzung Sie überwinden.

Von Vorfahren erzeugte psychosoziale Realität,
Welt vollendeter Tatsachen und Umgangskultur,
Oft zwischen uns und lebendigem Leben steht.
Dem Elend der Normalität sind wir auf der Spur.

Will Geschriebenes nicht für Ihre Kindheit passen,
Überspringen Sie es, schauen Sie es für andere an.
Wenn Sie Teile von sich oder komplett sich hassen,
Verständnis für Selbsthass Sie voranbringen kann.

Selbstschutz durch Identifikation wird beschrieben,
Als Vorgang, der zu Selbstentfremdung uns führt.
Entfremdet ist die Liebe auf der Strecke geblieben.
Liebesmangel zumeist in uns Selbsthass gebiert.

Realität und Gesundheit

Angepasstheit an etablierte Werte und Formen
Bei kühler Missachtung eigenen Innenlebens,
Ist Hauptquelle von Gewalt und engen Normen.
Vitalität sucht in solch Realität man vergebens.

Wer Wahnsinn unter Realitätsmantel versteckt,
Lebensfeindliches Tun für realitätsgerecht hält,
Hat Armut seiner Gefühlswelt nicht gescheckt,
Da Selbsthass ihm Schau aufs Leben verstellt.

Wenn normal ist, sich von sich selbst zu trennen,
Dass nur wenige über aller Leben entscheiden,
Dass Herrschende auf Atomknopf drücken können,
Müsste unter Normalität mensch eigentlich leiden.

Tausende Atombomben können Erde zerstören.
Eiskalte Profitgier zerstört Zukunft den Kindern.
Menschheit gemeinsam sollte die Erde gehören,
Nicht Reichen, Schiebern, Scheichen, Schindern.

Ist es normal, dass es Lohnsklaverei noch gibt,
Dass zehn Prozent Menschen fast alles gehört,
Dass eine Mutter nicht weiß, wie Kinder sie liebt,
Dass mit Abgasen Mensch sich Klima zerstört?

Werden solche Realitäten als normal angesehen,
Wird Mensch durch Erziehung daran angepasst,
Könnte man recht gut den Menschen verstehen,
Der entfremdet ohne Einfluss sich selber hasst.

Machthabende maßen sich Recht an, festzulegen,
Was Realität in der Gesellschaft ist und was nicht.
Wenn wir uns machthörig durchs Leben bewegen,
Unser Selbstwert unter solch Realismus zerbricht.

Beurteilt man Menschen nach Realitätsbezug,
Ist also gesund, wer Reales, wie es ist, akzeptiert.
So öffnet man Tore und Türchen für Selbstbetrug,
Hinter denen man Respekt vor sich selbst verliert.

Mit Normalitätswahn man sich selbst überspielt.
Maskiert wird Wahnsinn noch als geistig gesund.
In einem Leben, dass meist auf Anpassung zielt,
Kommt umsichtige Menschlichkeit auf den Hund.

Alle fallen wir auf Anschein von Normalität herein,
Weil wir unter Druck der Erziehung meist verloren,
Was unser Wesen ausmacht, unser wahres Sein,
Was, Umständen geschuldet, noch nicht geboren.

Realitätsbezug kann nicht einziger Maßstab sein,
Psychische Krankheit oder Gesundheit zu ermessen.
Inwieweit stellt Gesundes bei Menschen sich ein,
Wenn Gefühle zu Mensch und Mitwelt vergessen?

Gefühle von Verzweiflung, Ohnmacht, Schrecken,
Angst und Scham, Hilflosigkeit, Ekel und Schuld,
Sollten wir nicht vor uns noch anderen verstecken.
Sie zu integrieren, erfordert viel Mut und Geduld.

Mitgefühl mit uns und anderen braucht man täglich.
Nur wer trauern kann, wird begeistern sich können.
Ohne Einsamkeit ist kreatives Sehnen nicht möglich.
Zeiten zum Fühlen sollten wir oftmals uns gönnen.

Wer sich Gefühle erlaubt, wird auch Hass erleben
Oder scheinbar nie endende, ja mörderische Wut.
Man will, Gefühle verleugnend, fort davon streben.
Doch Verleugnung raubt Kraft, tut uns nicht gut.

Was man nicht haben will, wird man behalten.
Verleugnetes ist es nicht weg, doch wird fremd.
Im Grund genommen bleibt alles beim Alten,
Wenn man gegen Selbsterkennen sich stemmt.

Quellen des Selbsthasses erkennen ⁶

Selbsthass entsteht aus Erfahrung von Verrat,
Den manches Kind an sich einst begangen hat.
Jede zerstörerische bis hin zur tödlichen Tat,
Findet um Teilhabe an der Macht willen statt.

Lebendigsein wird nur noch in Zerstörung erlebt,
Zerstörung nach innen durch Stress und Sucht,
Zugleich wird Herrschaft über andere erstrebt.
Durch Selbsthass wird unser Hiersein verflucht.

Wer als Kind sich an Eltern anpassen musste,
Wo Pflicht und Gehorsam im Mittelpunkt standen,
Unterwarf sich der Realität bis zum Selbstverluste.
Doch Selbstachtung kam ihm derart abhanden.

*Hatte man nicht früher oft Eltern dafür zu lieben,
Dass sie uns Kindern oft Schmerzen bereiteten,
Seelisch wie körperlich in die Ecke uns trieben,
Uns mit Strafe und Zwang, statt Liebe begleiteten?*

Wir wissen besser als du, was guttut, mein Kind.
Bosheit in dir muss man strafend begrenzen.
Für das Gute im Leben sind Kinder noch blind.
Strenge Eltern sollten sie dankbar bekränzen.

Wer Kindern misstraut, kann diese nicht lieben.
Nur bei Vertrauen wächst man zu sich hinein.
Statt zu sich wird man zur Anpassung getrieben.
Wer sich nicht liebt, kann kaum glücklich sein.

Liebend begleitend tut man Menschen Gutes,
Unterstützt sie in dem, wer wahrhaftig sie sind,
Erlaubt ihnen Besonderheit, frei, frohen Mutes,
Ist für Fehlverhalten durch Erwartung nicht blind.

Deine Welt ist nicht meine. Ich bin ich. Du bist du.
Du musst für mich nicht dein Leben aufgeben.
Ich komme ins Reine, indem ich Gutes mir tu'.
Ich achte dich, Kind, dein besonderes Streben.

Kleinkind bedeutet, ohnmächtig, hilflos zu sein.
Ohne Personen, die für es sorgen, wäre Kind tot.
Schmerz und Tod begleiten uns, wenn wir klein.
Ohne liebevolle Begleitung gerät Seele in Not.

Kind braucht die Erfahrung, geleitet zu werden
Durch Angst und Schmerz hin zu neuer Kraft,
Dass diese Gefühle nicht das Leben gefährden,
Dass sorgsam begleitet man Neuanfang schafft.

Kind braucht die Erfahrung, geliebt zu werden,
Dass es die gibt, die bedingungslos Gutes tun,
Die trotz Angstschreien und wilden Gebärden
Voll Geduld bei ihm bleiben und in sich ruh'n.

Dann eröffnet sich dem Kind reiche Innenwelt.
Wer Schmerzen bewältigt, kann begeistert sein.
Kreativität sich dem Kind zur Verfügung stellt.
So ein Kind ist nicht einsam, wenn mal allein.

Werden Kinder hingegen nach außen entführt,
Spalten sie Schmerzerleben von Hilflosigkeit ab.
Bedrohliche Gefühle werden nicht mehr berührt.
Als Kind ich fremder Macht unterworfen mich hab:

Den Eltern, der Schule, Gesellschaft, dem Staat,
Wird Befehlsgewalt gegeben übers eigene Leben.
Doch verleugnete Hilflosigkeit ist weiterhin parat.
Destruktiver Entfremdung haben wir uns ergeben.

Muss Kind den Mangel in seinen Eltern ersetzen,
Muss Kind so werden, wie die Eltern es wollen,
Würden Eltern dieses Kind nachhaltig verletzen,
Wird Selbst des Kindes sich hassen und grollen.

Wird ein Kind zum Objekt ausbeuterischer Liebe,
Von Eltern und Zeitgeist als Liebe ausgegeben,
Bekommt nicht, wer Kind Leid zufügt, die Liebe,
Sondern Kind erlebt als fehlerhaft eigenes Leben.

Liebesbetrug erfolgt als Sehnsuchtsausbeutung:
Wie erreichen wir, dass unser Kind sich uns fügt?
Mein Kind, du hast für mich eine große Bedeutung,
Wenn du tust, was ich will. Das zumeist genügt.

An Bedingungslosigkeit Stelle tritt Pseudoliebe,
Die Pflichten erfüllen samt Wohlverhalten belohnt.
Machtteilhabe als Überlebensstrategie ist trübe.
Über dem Dasein ungeheure Lebenslüge thront:

Wer Kinder unterdrückt, meint es doch nur gut.
Ausbeutende Eltern werden zumeist geschont.
Wer psychisch und physisch verletzt, dies nur tut,
Weil in Seelen der Kinder das Böse noch wohnt.

In Wirklichkeit verhält es sich andersherum.
Böses entsteht dann, wenn Eltern dominant.
Auslöschung des Selbst nimmt Kind sich krumm.
Zerstörung aus Selbsthass liegt auf der Hand.

Statt unsrer Seele wird Erscheinungsbild poliert,
Statt Unabhängigkeit wird Anpassbarkeit belohnt.
Mit Lächeln wird zum Konsumrausch verführt.
Kompensationsdruck unserer Seele innewohnt.

Wir orientieren uns nach außen statt nach innen.
Was uns im Wesen ausmacht, wird preisgegeben.
Auf unser wahres Selbst wir uns nicht besinnen,
Fristen uns zugeteiltes und normiertes Leben.

Wird Inneres vom Äußeren derart abgespalten,
Erlebt falsches Leben man nicht mehr als Not.
Nur ein beengtes Ich kann sich in uns entfalten,
Das uns dank Macht Schutz vor Hilflosigkeit bot.

Abspaltend wird Fühlen von Denken getrennt,
Liebesmangel per Machtzuwachs kompensiert.
Wertschätzung als Wert man nicht mehr erkennt,
Gleichwertigkeit wird nur als Schwäche gespürt.

Wo ursprüngliche Liebe zum Eigenen verdrängt,
Wo Selbstliebe auf Anerkennung anderer beruht,
Selbstwert am hauchdünnen Faden nur hängt.
Für Fremdanerkennung man kaum Gutes sich tut.

Stattdessen tun wir, was von uns wird erwartet.
Gehorsam und Pflicht bestimmen das Ziel.
Vitales Leben zum kargen Überleben entartet.
Autonomie und Freiheit bedeuten nicht viel.

Versuchen wir, uns selbst im anderen zu lieben,
Den wir unserer Zuneigung für Wert befinden,
Wir Kontakt zu uns und zum anderen eintrüben,
Wir mehr an den Tod als ans Leben uns binden.

Danach, ob Entwicklung nach innen oder außen,
Konstruieren wir besondere Daseinsrealitäten.
In der Außenrealität zählen Status und Ausseh'n.
Um der Macht willen mussten die Liebe wir töten.

Wem das fühlende Innere sich hat verschlossen,
Wer unberührt vom Kontakt mit äußerem Leben,
Von dem wird keine Einsamkeitsträne vergossen,
Denn Schmerz samt Trauer darf es nicht geben.

Dann wird man tapfer, wird gar zum Helden.
Weder Angst noch Traurigkeit werden gefühlt.
Nur noch Wertmaßstäbe der Heldenwelt gelten.
Zwang zu Gehorsam hat Verstand weichgespült.

Wird die innere Welt des Fühlens abgespalten,
Verkümmert Moral rational zum Verbalappell.
Im Handeln wird Moral nicht aufrechterhalten.
Böses sprudelt hervor aus Abspaltungsquell.

Dies ist zu erkennen bei den Priesterkasten,
Wo Missbrauch von Kindern undenkbar ist.
Vom Gefühl abgetrennt, erwachen Päderasten,
Mit Liebesleben so unendlich unreif und trist.

Verantwortliches Handeln und Menschlichkeit
Sind nur möglich auf Basis befreiter Autonomie,
Mit der wir zum Denken wie zum Fühlen bereit,
In der ich das Außen direkt aufs Innen bezieh'.

Verantwortungsloses Opfersein

Anpassung an Mitwelt ist ein aktiver Prozess.
Kind und Eltern sind wechselwirkend verbunden.
Angepasstes Kind reduziert oft der Eltern Stress,
Verhindert so, dass sein Selbst kann gesunden.

Ist Verantwortung des Kindes auch noch klein.
Es ist doch aktiv im Eltern-Kind-Wechselspiel.
Wie viel, wie stark bringt es in Familie sich ein?
Wie viel an Eigensinn wird den Eltern zu viel?

Liebesmangel erlebt Kind meist wie Eigendefekt:
Weil man mich nicht liebt, stimmt bei mir was nicht.
Elterndefekt wird aus Todesfurcht zugedeckt.
Statt anzuklagen, sitzt Kind über sich zu Gericht.

Heimlich setzt das Kind ein Machtspiel in Gang:
Ich werde so, wie ihr Eltern mich haben wollt.
Ihr kümmert euch um mich. Ich werde nicht bang.
Würde ich ich sein, ihr mir mit Sicherheit grollt.

Die Unterwerfung unter den Willen der Eltern,
Galt kindlicher Teilhabe an elterlicher Macht.
Ich-kann-nichts-Dafür von Verantwortung hält fern.
Doch Selbstmitleid hat uns nie weitergebracht.

Selbstverständlich wird das Machtspiel verdrängt.
Viel zu abhängig ist das Kind und viel zu klein.
Ständige Elternwillkür in Unterwerfung es zwingt.
Selbst ein Kleinkind ahnt: Es überlebt nicht allein.

Sich-abhängig-Machen ist schon ein mieses Spiel,
Unauflösbare Verstrickung wie Schlüssel zu Schloss.
Nur scheinbar gewinnt jede Partie im Spiele viel.
Man ignoriert das Blut, das aus Kinderherz floss.

Sich-abhängig-Machen wird zu kindlicher Macht,
Kann man als Rache für Unterwerfung begreifen.
Derart werden Eltern zur Kollaboration gebracht.
Eltern-Kind-Kontakt erstarrt, kann so nicht reifen.

Identifikation mit Mächtigen ersetzt Liebesmangel.
Doch Unterwerfung ist nur mieser Überlebenstrick.
Das Kind hat zwar Eltern an Anpassungsangel,
Es verhindert jedoch seine Chancen auf Glück.

Kann Kind Kontakt nur fügsam zu bekommen,
Tauscht es Liebeswunsch gegen den nach Macht.
Dies Tauschgeschäft macht Seele beklommen.
Leben wird von da an in Scheinwelt verbracht.

Kleinkind die Bewertung der Eltern übernimmt,
Unterwirft sich, wenn es Normen sich einverleibt.
Kollaborierend Kind auch über Eltern bestimmt.
Sich Macht opfernd, Kind in Selbsthass sich treibt.

Alles das, was in Konflikt mit den Eltern es bringt,
Muss ein Kind notwendigerweise hassen an sich.
Selbsthass zu weiterer Unterwerfung es zwingt.
Selbstverachtung damit ins Dasein sich schlich.

Selbstverachtung und Unterwerfung: Teufelskreis.
Für eine Kinderseele total unerträglicher Prozess.
Vieles bleibt unbewusst. Kind nichts davon weiß.
Doch verdrängen müßend, gerät Seele in Stress.

Abgespaltenes integrieren

Einerseits wollen wir unser Selbstsein bewahren,
Andererseits wollen wir uns mit Macht verbünden.
Widerspruch der Bedürfnisse wird krass erfahren.
Lösung des Widerspruchs in Spaltung wir finden.

Spaltung wird aufrechterhalten von einer Ideologie,
In der Gehorsam mit Verantwortung gleichgesetzt.
Verantwortungsvoll ich mich auf Mächtige bezieh'.
Autonomie ist oft ungehorsam. Sie Ordnung verletzt.

Wer innerlich frei ist, will nicht vereinnahmt werden.
Weder Zwang noch Glaubenssatz hat in ihm Platz.
Auch Kindheitsentscheidungen Freiheit gefährden.
Im Dunkel der Kindheit verbirgt oft sich ein Schatz.

Wird Wahrheit um der Illusion wegen ausgewichen,
Durch die Kultur der Macht sich am Leben erhält,
Statt aufrecht zu gehen, nur gebückt geschlichen,
Werden Unglück und Leid eingebrannt in die Welt.

Wer ungehorsam ist, fordert Missfallen heraus.
Wird Schutz der Mächtigen sicherlich verlieren.
Mit Teilhabe an Gemeinschaft ist es dann aus.
In sozialer Verbannung kann die Seele erfrieren.

Abgespaltenes kindliches Selbst kann sich nicht,
Mit Unterwerfung und Kollaboration befassen.
Ein gestörtes Kind Loyalität zu sich unterbricht,
Darf Eltern nicht, doch muss sich selber hassen.

Im Namen von scheinbarer Fürsorge und Liebe,
Etabliert sich in uns eine zerstörende Urgewalt,
Die zur Vernichtung und in Kriege uns triebe.
Mit gefälschter Liebe wird Menschheit nicht alt.

Selbst- samt Weltvernichtung geht Hand in Hand.
Nicht Herz bestimmt mehr unseren Lebensweg,
Sondern ein vom Mitgefühl total isolierter Verstand,
Der festhält an Konkurrenz, Status und Privileg.

Von selbstverachtenden Hass ständig geschürt,
Wird Unterwerfungsrache zu Selbstbeschädigung.
Nur Akzeptanz dieser Rachsucht in Freiheit führt.
Was das Kind erlitten hat, schreit nach Erledigung.

Es gilt, die Verantwortungsabspaltung zu ahnen,
Sich früher Beschränkungen gewahr zu werden,
Zurückgewinnung der Autonomie anzumahnen,
Sich nicht länger durch Selbsthass zu gefährden.

Es gilt, die Trance der Realität zu verlassen,
Der ureigenen Wahrnehmung zu vertrauen,
Uns mit Bedürfnissen und Gefühlen zu befassen,
Das Innere zu erkunden und neu zu erbauen.

Sich angenommen fühlen durch anderer Liebe,
Ist Bedingung für Entfaltung der Menschlichkeit.
Auf dass im Selbsthass man nicht stecken bliebe,
Wird man Unterwerfungen anzuerkennen bereit.

Es geht darum, sich den Schmerzen zu stellen,
Dass Eltern uns nicht passende Liebe gegeben,
Endlich anzuerkennen die Schmissee und Dellen,
Die an der Seele unseres inneren Kindes kleben.

Guten Eltern stehen die bösen Eltern zur Seite.
Gute können bleiben. Doch Böse sollten gehen.
Von bösen Anteilen befreit, gehen wir nie pleite,
Egal, wie schmerzhaft das Ablösungsgeschehen.

Noch schmerzlicher wird für uns sein, zu erkennen,
Dass wir uns einst für Unterwerfung entschieden.
Wandlungschance, wenn wir anerkennen können,
Dass wir selbst es waren, die zu leben vermieden.

Wagnis der Veränderung und wahre Befreiung
Gelingen nur, wenn wir uns Selbstverrat stellen.
Verantwortung annehmen, erlauben Verzeihung,
Das ureigene Selbstsein nicht länger verprellen.

Wir dürfen kraftvoll und zugleich verletzlich sein,
Dürfen Mitgefühl haben und Welt mitgestalten.
Wir schließen Angst, Mut, Leid und Freude ein,
Müssen innere Vielfalt nicht draußen halten.

Frei zu werden, erfordert, durch Höllen zu gehen,
Welt der Eltern-Anpassungstrance zu verlassen,
Dynamik der Selbstunterwerfung zu verstehen.
Um endgültig zu beenden, sich selbst zu hassen.

Nur wenn man eigene Hilflosigkeit voll akzeptiert,
Grenzen anerkennt, die sie zurzeit einem setzt,
Man sich nicht in lähmender Schuldwelt verliert,
Nicht zu schwach und klein Selbstwert zerfetzt.

Hilflosigkeit gründet selten in jetzigem Versagen.
Ist meist Bestandteil von kleinkindlichem Erleben.
Sobald wir die ursprüngliche Hilflosigkeit ertragen,
Mag sich Befreiung von frühem Selbsthass ergeben.

Umgang mit Hilflosigkeit, Ohnmacht, Schwäche,
Ist zu üben, damit das Gefühl nicht bedrohlich.
Ich stoppe, dass im um Macht kämpfend mich räche.
Mit Kampf und Rache eher gefühlskalt verroh' ich.

Wir können nachträglich gute Eltern uns werden,
Inneres Kind verstehen, in die Arme es nehmen,
Müssen uns und andere nicht kränkend gefährden,
Uns nicht mehr, die Kindheit verleugnend, lähmen.

Verantwortung für uns selbst ist zurückzugewinnen,
Indem wir innere Elternteile in der Psyche entdecken
Uns störende Teile aus uns zu entfernen beginnen,
Um das spontane, freie Kind in uns zu erwecken.

Dort, wo die innere Welt uns wieder zugänglich ist,
Können wir der Außenwelt schöpferisch begegnen.
Die Seele wird lebendig, bleibt nicht starr und trist.
Ein befreites, aktionsfähiges Selbst ist zu segnen.

Dabei muss uns klar sein: Es wird nicht alles gut.
Unterdrückung und Mangel hinterlässt in uns Narben.
Durch Schmerz von einst zu gehen, erfordert Mut.
Gefühle brauchen Zuwendung, die einst verdarben.

Kernfrage der menschlichen Entwicklung ist die
Nach dem Umgang mit eigener Verwundbarkeit.
Ist es so, dass ich der Sterbenstatsache entflieh?
Oder bin ich dieser Realität mich zu stellen bereit?

Nicht leicht, sich mit Schmerzen zu konfrontieren.
Angst, Wut, Trauer, Scham und Ekel zuzulassen,
Kindliche Ohnmacht noch einmal durchzuspüren,
Um Liebe zu finden, zu überwinden sein Hassen.

Teil 2: Menschheit als Sozialkonstruktion

Die Menschheit war nicht immer vorhanden,
Hat sich als Gattung vom Tierreich getrennt.
In sozialen Prozessen evolutionär entstanden,
Ein Mensch reflektierend sich selbst erkennt.

Wir sind Teil der Natur, wurden Teil der Kultur.
Darum sind Menschen eine Art Zwitterwesen.
Das bringt durchaus Vorteile, aber nicht nur.
Nachteilig wird, wenn von Natur wir uns lösen.

Menschheit hat nährenden Natur umgestaltet,
So dass diese ihr jetzt feindlich entgegentritt.
Durch Zivilisation ward Erde unklug verwaltet,
Bei Fehlkonstruktion spielt Natur nicht mehr mit.

Es ist an der Zeit, unsere Fähigkeit zu nutzen,
Zivilisatorische Konstruktionen zu reflektieren,
Wahrnehmung zu schärfen, Brillen zu putzen,
Menschen wieder als Teil der Natur zu kapierten.

Umgangsformen untereinander sind ruinös.
Konkurrenzwirtschaft ersetzt Kooperation.
Kapitalismus ist lange nicht mehr zeitgemäß.
Das erkennt man bei wertkritischer Reflexion.

Freiheit, Gleichheit und Freundschaftlichkeit.
Eine gesicherte Zukunft unseren Enkelkindern.
Wertkritisch macht pures Entsetzen sich breit:
Wie ist die Vernichtung der Welt zu verhindern?

Selbstreflexion meint, sich selbst zu erkennen:
Wer bin ich als Wesen in mich tragender Welt?
Wie kann ich Wertvolles tun und benennen?
Wie lebe ich, dass sich die Menschheit erhält?

Wie wird diese Sozialwirklichkeit konstruiert?
Wer wird in welche Prozesse mit einbezogen?
Unseren Wegen und Taten wird nachgespürt.
Wer was wie tut, wird wertkritisch erwogen.

Wie erschafft man Gesellschaftstatsachen?
Wie wird das Soziale dann institutionalisiert?
Wie wird man eine Tradition daraus machen,
So dass nächste Generation sie weiterführt?

Solche Sozialkonstrukte wie Privateigentum,
Wie Ehe, Familie, Recht, Dorf, Stadt und Staat,
Wurden nicht im einmaligen Schöpfungsboom,
Waren nicht des Gottes spontan-wackere Tat.

Tatsachen sind nicht von Entstehung gelöst.
So gibt es niemals einen Ehebund-an-Sich.
Kein Wesenskern im diesem Ehebund west.
Zu der Form einer Ehe verabredet man sich.

Auch das Eigentum ist niemals essentiell.
Es ist geworden, kann so wieder vergehen.
Es ist niemals heilig, doch wird es schnell,
Von Eigentümern als Heiligtum angesehen.

Die Familie ist niemals ein Produkt der Natur,
Muss darum unterstützt sein durch unser Tun.
Von Familien bliebe nicht die geringste Spur,
Würde im Kollektivbewusstsein sie nicht ruh'n.

Würde Familienband als schlecht angesehen,
Hätten viele von uns Idee für bessere Form,
Würden sicher neue Sozialformen entstehen,
Wäre Familie nicht mehr herrschende Norm.

Gemeinschaftsleben könnte Familien ersetzen,
Böte die doch Kindern vielfältigere Möglichkeit.
Kinder lernten so auch Erfahrungen schätzen,
Die zu bieten die eigene Familie nicht bereit.

Alles, was sozial ist, ist historisch geworden.
Auch Institution Familie hat sich gewandelt -
Im Süden der Welt oft anders als im Norden.
Um räumliche Differenzierung es sich handelt.

Was für sie Recht und Gerechtigkeit sein soll,
Müsste jede Generation aufs Neue entscheiden.
Unsere Enkel finden es mit Sicherheit nicht toll,
Wenn sie unter unseren Staatsschulden leiden.

Unsere Enkel erfreut es mit Sicherheit kaum,
Wie wir Ressourcen und Tierarten vernichten,
Wie wir umgehen mit unseren Naturlebensraum,
Weil es schwerfällt, auf Konsum zu verzichten.

Enkeltauglich ist sicher kein Wirtschaftssystem,
Das nicht am Wohle der Menschheit interessiert,
In dem der Reichtum weniger wächst extrem,
Während die Masse Lebensgrundlagen verliert.

Soziales erwächst meist aus Klärungsprozessen,
Diese erfolgen über viele Generationen hinweg,
Das blieb zumeist, erschien es als angemessen,
Also gemessen an der Mächtigen Lebenszweck.

Selten war Macht so auf uns Menschen verteilt,
Dass das Sozialkonstrukt Glück für alle brachte.
Die hilflose Armen hat häufig ein Schicksal ereilt,
Dass man konkret nicht als gleichwertig erachte.

Diese Sozialwelt wird als dynamisch angesehen.
Real sie durch abgestimmtes Handeln gedeiht.
Gedeihliche Sozialwelt wird bald wieder vergehen,
Ist keiner mehr zur kokreativen Erhaltung bereit.

Interessiert sich keiner mehr aktiv für den Staat,
Findet man nicht verbindlich in Gemeinschaft sich,
Wird gesellschaftliches Miteinander bald desolat.
Sozialsysteme vergehen, lässt man sie im Stich.

Wenn wir Menschen den Staat für sinnlos halten,
Deshalb keine Abgaben mehr an ihn bezahlen,
Wird man Gesellschaftssystem anders gestalten,
Vielleicht auf der Basis von Gemeinschaftswahlen.

Da Menschheit sich in anders zusammenschließt,
Ist Staat nicht länger zentraler Träger der Macht.
Vielleicht Welt-Koordinationsrat Ansehen genießt,
In dem alle Gemeinschaften zusammengebracht.

Noch herrschen Staats- und Kapitalinteressen vor.
Alternativen entwickelten nicht erforderliche Kraft.
Menschheit sich in Machteinzelinteressen verlor.
Bis heute wurde Weltfriede noch nicht geschafft.

Archie – Gewaltherrschaft

Gewaltherrschaft, die hatten wir reichlich genug.
Wo geherrscht wird, Beherrschte verkommen.
Wer herrscht, nimmt teil am weltweiten Betrug,
Durch den vielen Lebenschancen genommen.

Menschen beherrschen Menschen ⁷

Egal ob nun Patriarchat oder aber Matriarchat:
In beidem ist Archie, ist Unterdrückung dabei.
Ich stelle demgegenüber die Erkenntnis parat:
Beherrscht werden wir nicht glücklich und frei.

Wer herrscht, versucht mit Formen der Gewalt,
Vernunft und Kompetenz im Land zu ersticken.
Gegen Emanzipation aller ein Warnruf erschallt.
Gedankenfreiheit darf Menschen nicht glücken.

Wo kommen wir hin, da alle herrschen wollen.
Daraus kann nur Chaos und Elend entstehen.
Wenn Untertanen keinen Respekt uns zollen,
Wird die Welt, wie sie war, wohl untergehen.

Wer herrscht, verhindert unser Emanzipieren,
Mitbestimmung über die Gestaltung der Welt.
Nur wer innerlich frei ist, der lernt zu spüren:
So ist es um mich und um die Mitwelt bestellt.

Nur wer innerlich frei ist, beginnt zu denken:
Wie kann uns das Leben gemeinsam gelingen?
Nur wenn wir erlernen, uns selbst zu lenken,
Können Frieden wir der Menschheit bringen.

Wer innerlich frei ist, dem kann es glücken,
Einer friedlicheren Freiheit Raum zu geben,
Muss nicht sich noch andere unterdrücken,
Erahnt, was es hieße, in Würde zu leben.

Jeder Mensch ist demnach gleich viel wert.
Keiner darf uns versklaven, misshandeln.
Menschenwürde wenig Beachtung erfährt,
Wenn Machtstrukturen sich nicht wandeln.

Nur einem Prozent der Menschheit gehört
Die Hälfte der Besitztümer auf dieser Welt.
Erstaunlich, dass es den Rest wenig stört,
Sich kaum wer protestierend dagegen stellt.

Arten werden vernichtet, Klima wird zerstört.
Jahrzehntelang wird die Erde brutal übernutzt.
Über Menschheitssuizid sich kaum wer empört.
Wer hat uns so gründlich das Hirn leergeputzt?

Über Ursachen wird eher nicht nachgedacht.
Vorgefundenes wird oft als alternativlos erlebt.
Allzu selten wird Vorstellungskraft angefacht,
Dieweil Damoklesschwert über allen schwebt.

Herrschende wollen ihre Herrschaft erhalten,
Die auf Eigentum, Geld und Privilegien basiert.
Kapitalismus hilft ihnen, Welt so zu gestalten,
Dass Reichtum zu noch mehr Reichtum führt.

Viele haben sich ans Beherrscht-Sein gewöhnt,
Glauben, obrigkeitslos gehe die Ordnung flöten.
Radikaler Obrigkeitsverzicht ist vielen verpönt.
Staat muss sie stützen bei Ängsten und Nöten.

Obrigkeitsideologie wird mit Macht verbreitet.
Mensch sei schlecht, brauche die harte Hand.
Wer das Recht auf Mitbestimmung ausweitet,
Sei Träumender, also nicht klar bei Verstand.

Anarchie wird gleichgesetzt mit Zerstörung,
Mit Männchen, schwarz, die Bomben werfen,
Mit Unordnung und unproduktiver Empörung,
Mit Unholden, die nächtlich Messer schärfen.

Auf jedem Schiff brauche man einen Kapitän.
Bei Gefahren müsse nur einer entscheiden.
Man brauche die, die zu regieren verstehen.
Darum wähle und füge dich ein bescheiden!

Auch Unternehmen brauchten kluge Lenker.
Viele Köche verdürben hier sicher den Brei.
Man brauche Macher, nicht zaudernde Denker.
Wirtschaftlich unklug sorgsames Abwägen sei.

Wer spät ist, wird bestraft im Wirtschaftsleben.
Über Technikfolgen wird kaum nachgedacht.
Der Gott Markt wird das schon regeln, eben.
Marktgesetz entfaltet eine ideologische Macht.

Wirtschaft und Staaten in unheiliger Allianz
Haben unsere Mitwelt unter sich aufgeteilt.
Will jemand die Zukunft zerstören, der kann's.
Denn kaum wer unserer Erde zur Hilfe eilt.

Selbstbeherrschung

Herrschaft hat es mit uns leicht, solange wir
Alles dafür tun, uns selbst zu unterdrücken,
Solange in uns noch kein Freiheitsgefühl,
Wir dem Selbst einengend zu Leibe rücken.

Sei so, wie wir am liebsten dich haben wollen.
Mach das, was wir Eltern schon immer getan.
Lebe für unsere Ideale, nicht aus dem Vollen.
So grundiert sich in uns Beherrschungswahn.

Ich tue, was ich tun muss, nicht, was ich will.
Ich folge euch, nicht dem, was für mich gut.
Laut schreit die Pflicht, doch die Kür ist still.
Ich selbst zu werden, mangelt es mir an Mut.

Reiß dich zusammen! Lass dich nicht gehen!
Selbstliebe ist doch nur narzisstisches Gift.
Tu, was alle tun! Du musst nicht verstehen,
Was allein dich und nur deine Seele betrifft.

Füge dich ein! Sei gehorsam! Passe dich an!
Was sollen Nachbarn sonst von dir denken?
Beherrsche dich und denke für immer daran:
Wer klug ist, lässt sich von Klügeren lenken.

Es steht dir nicht zu, die Ketten zu sprengen.
Dir ist dein Platz im Leben fest vorgegeben.
Akzeptiere, dass wir dir den Raum einengen!
Hüte dich, nach innerer Freiheit zu streben!

Wer das verinnerlicht, reiht sich ohne Zwang
Ein in ein von Obrigkeiten geprägtes System,
Merkt so nicht, wenn die Gesellschaft krank.
Für Herrschende ist sowas recht angenehm.

Sich aus Gewalterfahrung befreien

Schwierig ist es, Teufelskreise zu unterbrechen,
Gewalttätigkeit nährt sich oft aus Gewalterleben
Und jede Rache tat erzeugt neuerliches Rächen.
Wem Gewalt angetan, wird Gewalt weitergeben.

Es geht nicht nur um die offensichtliche Gewalt.
Allein die Möglichkeit zur Gewalt schüchtert ein.
Strukturen für Gewalt sind zwar menschheitsalt.
Doch wir hinterfragen: *Muss das weiter so sein?*

*Muss Menschheit ewiglich leben mit Kriegen?
Braucht Mensch wirklich eine Geheimpolizei?
Kann man nicht Kriegslust dadurch besiegen,
Dass Mensch voll verantwortlich wird, da frei?*

Behandelt man Menschen den Kindern gleich,
Werden sie sich meist auch kindisch verhalten.
Kindisch ich aus Gestaltungspflicht mich schleich,
Solange Machthabende mein Leben gestalten.

Menschen, die man stets erwachsen behandelt,
Werden sich alsbald wie Erwachsene verhalten.
Wenn man Entscheidungen konsequent wandelt,
Wird mensch die Mitwelt verantwortlich gestalten.

Viele stecken noch fest im kindischen Glauben,
Unverantwortlich würden über Stränge sie hauen,
Würde man ihnen, da gewaltlos, alles erlauben.
So verkindlicht ist noch unser Selbstvertrauen.

Sie glauben der Dogmatik christlicher Lehre,
Die unsere Habgier für unverbesserlich erklärt.
Mensch werde Monster, wenn Staat nicht wäre.
Kaum jemand gegen Unterstellung sich wehrt.

Geschöpf Mensch sei mit Erbsünde befleckt,
Sei mit grenzenlosen Begierden geschlagen.
Gierig er an ein endliches Universum aneck.
Also konkurriert er, kann sich nicht vertragen.

Erbsünde halber musste Gott sogar sterben.
Doch Menschen sind nicht besser geworden.
Deren Grundbosheit wäre unser Verderben,
Stoppte nicht der Staat ihr lüsternes Morden.

Nach christlicher Staatslehre liegt auf der Hand:
Man braucht wehrhaften Staat, Militär, Polizei.
Die Menschheit liegt mit sich im Kriegszustand.
Nur Chaos, wären Menschen entscheidungsfrei.

Es ginge jeder gegen jeden, alle gegen alle.
Mord und Totschlag an allen Straßenecken.
Wir sitzen in staatlicher Observierungsfalle.
Machthabende sich ihre Goldfinger lecken.

Wer nur ein Leben kennt jeder gegen jeden,
Mit stetem Auge um Auge und Zahn um Zahn,
Konflikte nicht löst mit gewaltfreiem Reden,
Der vegetiert in einem Gewalt-Welten-Wahn.

Gewalt ist, was uns Menschen dumm macht.
Man macht Regeln, droht, die zu attackieren,
Die nicht akzeptieren, was nur wenige erdacht.
Staatsknote hilft, will man das nicht kapiieren.

Strukturelle Gewalt, latente Gewaltandrohung:
Heimliche Quellen für Angst und Unwissenheit.
Gewalt ist Hauptgrund für Menschenverrohung.
Wie werden wir die Gewalt zu erkennen bereit?

Gewalt ist die bevorzugte Zuflucht der Leute,
Die unser Sozialverhalten vereinfachen wollen,
All der verwirrten Köpfe, die damals wie heute,
Der Komplexität des lebendigen Lebens grollen.

Ein Gewalt-Monopolist muss nicht klug sein,
Er kann Absprachen schlichtweg ignorieren,
Herrschen samt Profit kann ihm genug sein.
Dialog mit den Massen muss er nicht führen.

Formen der Gewalt verstehen

Eine Gewalttat in so vielen Formen passiert:
Von konkret und offenbar bis abstrakt subtil.
Ein Gewaltbewusstsein ist kaum konturiert:
Angst und Verdrängung sind oft mit im Spiel.

Offensichtlich sind Prügel, Mord und Krieg.
Subtiler ist die gewalttätige Kommunikation.
Eine strukturelle Gewalt, der ich unterlieg,
Spricht meist dem Wachbewusstsein Hohn.

Fatal ist tückische Kombination der Gewalten
Wie Prügel, die garniert mit Verbalattacken,
Bei Strukturen, die Gewaltrahmen gestalten,
Wo Ängste gefördert, Zwänge und Macken.

Eine Gewalt erzeugende Rahmenhandlung
Ist rein anschaulich schwer zu durchschauen.
Gebraucht wird eine Bewusstseinswandlung.
Wir sollten Muster zu erkennen uns trauen.

Die von diesen Rahmenstrukturen profitieren,
Ihre Tathintergründe unantastbar gestalten.
Im Vordergründigen soll man sich verlieren,
Zugleich an herrschende Regeln sich halten.

Karl Marx formulierte, Abstraktes sei konkret,
Was bedeutet, der Rahmen gehört stets dazu.
Man sein Sein erst im Mitweltkontext versteht,
Wenn Strukturen zu beachten nicht mehr Tabu.

Ein Bewusstsein, allzu anschaulich gebunden,
Weitgehend auf kürzere Zeitabschnitte fixiert,
Verhindert oft unser leibseelisches Gesunden,
Weil die Achtsamkeit sich im Trivialen verliert.

Pure Offensichtlichkeit schlägt uns in den Bann.
Vom Gefühl her berührt mehr uns die Oberfläche.
Wirkhintergründe man so kaum erfassen kann.
Manipuliert durch Schein zahlen wir die Zeche.

Offensichtlich anschaulich dreht sich die Sonne
Um die im Weltmittelpunkt verweilende Erde.
Nicht gern aus fesselnd anschaulicher Wonne
Eines Sonnenuntergangs gerissen ich werde.

Offensichtliches ist oftmals derart romantisch,
Ist leicht zu kaufen, zu haben und zu begreifen.
Doch das Bewusstsein bleibt dabei dilettantisch.
Jenseits der Anschaulichkeit könnte es reifen.

Ganz Offensichtlich hat der Mensch keine Seele,
Diese wurde beim Sezieren niemals entdeckt.
Keiner kann mir vorhalten, dass Kind ich quäle,
Wenn es tagelang in seiner Arreststube steckt.

Wenn Kind fordernd ist, kommt es ins Zimmer.
Wer arm ist, den stecken wir ins Armenhaus.
Linear zweckrational und oberflächlich immer
Schalten Mitgefühl für Inneres Erleben wir aus.

Dem vorlautem Kind hat man sich zu erwehren,
Hat es zu stützen, wenn eigene Wege es geht,
Wenn es Elternhandlungen nicht will ehren,
Sich ehrlos und leistungsfaul im Wege steht.

Die Elternpflicht ist es, das Kind zu integrieren.
Dass es gut zum Staat und zur Wirtschaft passt,
Erfordert oft: Kind hat sich selbst zu verlieren,
Auch wenn es sich dafür samt den Eltern hasst.

Einstmals gerechtfertigte körperliche Gewalt

Ein Baby ist ein amoralischer Wonnekloß,
Noch nicht in die passenden Bahnen gelenkt.
Derart ungeformt wird ein Kind niemals groß.
Besser ist, dass man Moral ihm einschenkt.

Ein einzelner Mensch ist von Natur aus wild,
Selbstsüchtig, hinterhältig, intrigant, gemein.
Haltlos, ungezügelt er seine Bedürfnisse stillt.
Solche Zügellosigkeit darf jedoch nicht sein.

Erziehen heißt dann, Menschen zu spalten:
Wildes Kind wird zum Guten zurechtgebogen.
Das Böse gilt es ständig im Zaum zu halten.
Selbst Gewalttaten werden dafür erwogen.

Notfalls wird das Kind mit Macht gezügelt,
Falls ein gutes Zusprechen zu nichts führt.
Erforderlich ist, dass man Kind verprügelt,
Auf dass es Grenzübertritte sinnlich spürt.

Wer nicht hören will, der muss eben fühlen.
Statt Fürsorge gilt nur die elterliche Gewalt.
Peitschen noch eine Erziehungsrolle spielen,
Als ich selbst ein Kind war, so fünf Jahre alt.

Rohrstock, Teppichklopfer und Tafellineal,
Gürtel mit Schnallen bis Ohrfeigenhand:
Kindern brauchen Härte, Folter und Qual,
Bis sie das Gute in sich haben erkannt.

Die Kindheit wurde lange in Tränen gebadet.
Ekelerregende Ohnmacht machte sich breit
Und Verdrängung: „Mir hat es nicht geschadet,
Dass ihr derart streng mit mir gewesen seid.“

Allzu belastend ist es, sich einzugestehen,
Dass die eigenen Eltern sadistisch waren.
Erwachsene wollen oftmals nicht sehen,
Was ihnen angetan ward in Kindheitsjahren.

Selbst dann, wenn es mutig ausgesprochen,
Dass diese Prügelerziehung eher suboptimal,
Dass Eltern eine miese Erziehung verbochen,
Meinen diese oft noch, sie hatten keine Wahl:

„Ich habe es damals doch gut mit dir gemeint.
Du wärest sonst auf die schiefe Bahn geraten.
Bis heute mir Ohrfeige notwendig erscheint.
Als Kind warst du ein wahrer Satansbraten.

Manchmal tatest du mir auch leid als Kind.
Zucht musste sein, was soll man da machen.
Alle um uns herum doch so erzogen sind.
Das Leben ist eben nicht nur zum Lachen.“

Die Macht des Rahmens ward zwar benannt,
Doch unantastbar schienen Sozialstrukturen.
Der Hintergrund hatte die Eltern in der Hand,
So dass sie gegen ihre Gefühle verfuhrten.

An die sechzig Jahre ist es nun schon her,
Dass Schläge ein probates Zuchtmittel waren.
Nur zehn Prozent Eltern schlugen nicht mehr
In schein-demokratischen Nachkriegsjahren.

Ich gehörte zu den Wenigen ohne Schläge,
Habe jedoch Psychoschläge wegbekommen.
Da ich die Drohkulisse jener Zeit mit erwäge,
Wird bis heute mir Lebensfreude genommen.

Zurückgedrängte körperliche Gewalt

Inzwischen ist lange vorbei europäischer Krieg.
Friedenszeit in Europa war noch nie so lange.
Realsozialismus aus dem Staatsrennen stieg.
Vor Geschäften steht kaum wer noch Schlange.

Diese offensichtliche Gewalt ist nicht mehr in,
Hat an Selbstverständnis erheblich eingebüßt.
Lehrern und Eltern macht inzwischen es Sinn,
Dass man Strafe durch Prügel nicht begrüßt.

Es prügeln leibhaftig in deutschen Landen
Weit aus weniger Eltern auf Kindern herum.
*Kam die Erziehungsgewalt also abhanden?
Sind Eltern jetzt liebevoller, weniger dumm?*

Prügelquote sank weit unter fünfzig Prozent.
Und die elterliche Gewalt heißt Sorge jetzt.
*Fraglich ist, ob man als Fortschritt benennt,
Dass seltener man Kinderkörper verletzt?*

Welche Freude, hier wird weniger gehauen,
Die Prügel-Orgien-Anzahl ist schon halbiert.
Da könnte man doch den Eltern vertrauen,
Dass ein Kind nicht mehr seine Seele verliert.

Doch immerhin ist noch eine Hälfte dabei,
Die Prügel für sinnvoll und richtig zu halten.
Viele der Eltern sind noch nicht innerlich frei,
Erziehung ganz ohne Gewalt zu gestalten.

*Haben die Eltern mehr Mitgefühl erworben,
Die Gewalt generell aus Familien verdrängt?
Oder ist die Prügelei darum ausgestorben,
Weil man die Kinder beizeiten subtiler lenkt?*

*Sind die Methoden nur verfeinert worden,
Kinder heutzutage zu psycho-terrorisieren?
Braucht man kein Drohen mehr und Morden,
Um Menschen zur Konformität zu verführen?*

Unsere Konsumwelt ist durchpsychologisiert,
Marketing wird von Psychoexperten gemacht.
Gern werden die Echtbedürfnisse pervertiert,
Auf dass jeder Großaktionär am Ende lacht.

Schaffenskraft gerät uns zu Leistungssucht,
Bedürfnisse geraten zu Wegwerfkonsum,
Statt zu lieben wird lieber Geld verbucht,
Kontakt wird ersetzt durch Privateigentum.

Ideen, die die Psychotherapie einst anbot,
Wurden von Werbefachleuten aufgesogen.
Expert*innen haben ohne Skrupel und Not
Viele Menschen zu Konsumismus erzogen.

Schlägt man die Leiber, trifft man die Seelen.
Warum dann nicht gleich die Seelen nehmen?
Herrschende können gezielter Seelen quälen,
Indem Eltern-Autoritäten Kinder beschämen,
Indem sie Kinder zwingen durch Missachten,
Durch Gleichgültigkeit und mit Liebesentzug.
Falls sie doch noch aufzumucken trachten,
Sagt man ihnen nur: „Du bist so nicht genug.“

Eltern zwingen noch immer mit Versprechen.
„Hast du mehr Erfolg, so bist du auch mehr.“
Statt zu lieben nur noch kaufen und zechen.
Das Haben wird angefüllt. Das Sein wird leer.

Sprach- und Beziehungsgewalt

*Was ist mit Gewaltübergriffen in der Sprache,
Mit dem Verbalterror im Bindungsgeschehen?
Wird Gewaltkritik endlich Gesellschaftssache?
Ist ein friedvoller Ausgang schon abzusehen?*

Wird Sprachgewalttat so wie das Prügeln Tabu:
Dies Beschimpfen, Beleidigen und Diffamieren.
Oder drückt man da weiterhin beide Augen zu:
„Wirklich Schlimmes kann dabei nicht passieren.“

Mobbing ist weit verbreitet in Schulen und Büros:
Verunglimpfen, abwerten, beschämen, ausgrenzen.
Beachtung schenkt man dem Zustand nicht groß.
Den Verantwortlichen fehlen dafür Kompetenzen.

Konfliktschlichtende werden zwar herangezogen,
Wo die Schulleitungen sich aktiver engagieren.
Doch Mobbingursachen werden selten erwogen.
Warum immer noch so miese Taten passieren?

Einzelleistungen werden stark hervorgehoben.
Die Konkurrenzkämpfe sind beliebt und gewollt.
Auf Solidarität wird sich allzu selten bezogen.
Der Kooperation wird wenig Beachtung gezollt.

Eine gewaltfreie, dialogische Kommunikation
Mit herrschaftsfreien Beziehungsstrukturen:
Neue Ausrichtungsbegriffe haben wir schon.
Doch nur zögerlich ticken Fortschrittsuhren.

Eine sichere Bindung von Eltern zu Kindern,
Reife erwachsene Mütter- und Väterlichkeit:
Wir wissen schon, wie wir Gewalt verhindern.
Doch sind wir innerlich dazu wirklich bereit?

*Fördert unser Gesellschaftswesen die Liebe?
Lässt es sichere Bindung der Kinder gedeihen?
Oder verlagern sich nur dahinein die Hiebe,
Dass sich die Menschen leistend entzweien?*

Ein konstruktiv-liebevoller Selbstumgang,
Partnerschaft als ein echtes Nebeneinander:
Wir wissen, Unmündigkeit macht uns krank,
Dass wir alle sind angewiesen aufeinander.

Zwischen Sozialethik und dem Handeln klafft
Noch immer schwer zu überwindende Kluft.
Postmodern werden Sozialwerte abgeschafft,
Weil nichts wert ist, was resonanzlos verpufft.

Wer klare Werte vertritt, erscheint idealistisch.
Sozialideale zu haben, scheint total antiquiert.
Seien Sie sachlich, pragmatisch und realistisch,
Das Meint: Was serviert wird, wird so akzeptiert.

Was serviert wird, ist ein Herrschaftssystem,
In dem Markt und Geld die Regeln diktieren,
Wo Personen, die dem Markt nicht genehm,
Chancen, Gesundheit und ihr Leben verlieren.

Normdruck des Faktischen drückt uns nieder,
Solange wir unter dem Realitätsdiktat stehen.
Wer Werte einfordert, ist nicht naiv noch bieder,
Will nur nicht auf den Leim der Fakten gehen.

Sprachgewalt

Viele Politiker wollen sicherlich Frieden stiften.
Dies Anliegen sei ihnen auch unbenommen.
Doch sprachlich Sozialklima sie mitvergiften,
Um rivalisierend an Machthebel zu kommen.

Fiese Oberhandtechniken werden gebraucht,
Man verlacht andere, verurteilt und diffamiert.
Ein Gegner, der verbal zusammengestaucht,
Jede Bereitschaft zum Konsensieren verliert:

„Es ist alles ganz klar. Es ist doch offenbar.
Wer denken könnte, der würde es erkennen.
Wissenschaftlich betrachtet, ist das nicht wahr.
Können Sie mir etwa ihre Erfolge benennen.“

Sich profilieren auf Kosten der Konkurrenz.
Jedes Mittel der Unterwerfung ist dort recht.
Es wirkt sogar als ein Zeichen von Exzellenz,
Da ihr euch verbalstark die Seele zerbrecht.

Killerphrasen sind dabei besonders beliebt:
„Das geht nicht. Da kann ja jeder kommen.
Gut kann das nicht sein, was es nicht gibt.
Nur das Bewährte wird hier angenommen.“

Ich nicht nur mit anderen im Alltagssprech
Nutze meine Worte als Durchsetzungsmittel.
Ich mit dem Gewaltfreiheitsvorsatz brech',
Wenn unerbittlich ich mich selbst bekrittelt':

„Hätte ich nicht? Warum habe ich da nicht?
Wieso ist mir das nicht perfekt gelungen?“
Gewalttätiger Umgang die Bahn sich bricht
Dank einer Sprache, mit der ich gezwungen.

Wieso schaffe ich in mir nicht Seelenfrieden?
Wieso bin ich zu mir selbst noch so gemein?
Solange mir Terror von mir selbst beschieden,
Kann zu Dritten ich nicht wirklich friedlich sein.

Beziehungsgewalt

Selbsterforschungsreise verweist nach innen,
In die Erfahrung der frühen Kindheit zurück.
Auf frühe Verletzung gilt es sich zu besinnen,
Um Basis zu schaffen für stabileres Glück.

*Wie haben meine Eltern mich einst begleitet?
Wie waren wir in unserer Familie bezogen?
Welche Verletzungen haben Eltern geleitet?
Wie wurden sie um ihre Kindheit betrogen?*

*Welche Funktion hatten wir Kinder im Leben
Der Eltern von der Kleinkindzeit an bis heute?
Durfte es uns unserer selbst willen geben?
Kompensierten Eltern mit uns soziale Pleite?*

*Sollte aus uns Kindern endlich das werden,
Was unsere Eltern für sich niemals erreicht?
Wollte die Mutter Eigenständigkeit gefährden,
Damit das Kind ihr nicht von der Seite weicht?*

*Wurden wir Kinder als Einzelwesen gesehen,
Voll akzeptiert in jeweiliger Besonderheit?
Oder war Familie ein Standardgeschehen,
Wo für Einzigartiges weder Raum noch Zeit?*

„Warum wollt ihr es besser haben als wir?
Uns wurde damals auch nichts geschenkt.
Seid uns dankbar. Seid nett. Dort ist die Tür
Für den, der Schlechtes über uns denkt.“

Gewalt schafft sich Bahn durch Rigidität:
Nur so und nicht anders habt ihr zu sein.
Wenn Kind getreu zu unseren Werten steht,
Lassen gern wir fürsorglich uns auf es ein.

Bedingungen bringen Gewalt in die Liebe,
Denn Liebe wird dabei zu Benutzen verzerrt.
Bedingungen sind für die Seele wie Hiebe.
Mit Verlustangst wird Kinderselbst einsperrt.

Herzlos wird Kind alle vier Stunden gestillt.
Kräftiges Schreien fördert die Babylungen.
Zu Mitgefühl weder in der Lage noch gewillt
Sind Eltern, die selbst als Baby gezwungen.

Gewalt zeigt sich auch vernachlässigend,
Im Mangel an Nahrung, Pflege und Gefühl.
Das Beziehungsband ist wie durchgetrennt.
Mitgefühl wird vermieden, ist viel zu viel.

Auch Übergriffigkeit ist Beziehungsgewalt,
Da Elternbedürftigkeit vereinnahmt das Kind.
Man vereinnahmend sich an Kinder krallt,
Weil eigene innere Kinder vereinsamt sind.

Kind wird missbraucht, indem Eltern erfahren,
Was sie selbst dereinst als Kind nicht erlebt.
Klammernd erreicht man in vielen Jahren,
Dass ein Erwachsener weiter an Eltern klebt.

Erlittene Gewalt wird meist weitergegeben,
Solange man Gewaltkreise nicht unterbricht.
Selbstunachtsam zerstört man Kinderleben.
Heimtückisch ist: Die Eltern merken es nicht.

Soziale Unachtsamkeit scheint noch normal.
Durchsetzungskraft ersetzt Freundlichkeit.
Feinfühligkeit erscheint als schlechtere Wahl.
Viel zu wenige sind selbsterkundungsbereit.

Heimliche und unheimliche strukturelle Gewalt

Man schaut auf das Bild, nicht auf die Wand,
Hintergrund ist vorhanden und doch verborgen.
Hintergründiges bleibt oftmals noch unerkannt.
Unerkannt bestimmt es uns heute und morgen.

Im Handlungshintergrund die Sozialstrukturen,
Als Kultur, Tabus, Gesetze und Institutionen.
Beziehungen von uns Menschen sie spüren,
Obwohl sie so weit im Verborgenen wohnen.

Eine strukturelle Gewaltmissetat aufzuspüren,
Deren Auswirkung auf das Dasein zu begreifen,
Erfordert von uns, noch weiter zu abstrahieren,
Soll System- und Strukturbewusstsein reifen.

Bert Brecht nahm das Bild von Fluss und Bett.
Metapher für strukturelle Gewalt so schuf er.
Ein Fluss allein mit viel Platz ist gut und nett.
Die Kanalisierung treibt den Fluss übers Ufer.

Gewalttätig sind demnach die Rahmenzwänge.
Meist unbemerkt sie Daseinshintergrund bilden.
Strukturen treiben unsere Existenz in die Enge,
Halten unsere Leibseele in heillosen Gefilden.

Strukturen bewirken somit Freuden und Leid.
Strukturen wirken unsere Sprache ergänzend.
Strukturen wirken ein auf den Geist der Zeit.
Strukturen wirken Handlungsraum begrenzend.

Strukturen erhalten engende Sozialhierarchien
Aus mächtig oder schwach, aus arm oder reich.
Soziale Strukturen gleiche Chancen verlieh'n,
Wenn Entwicklungsbedingungen für alle gleich.

Politik- und Entscheidungsstrukturen

Schreie nach Befreiung in einer Diktatur
Werden von staatlicher Gewalttat erstickt.
Von Freiheitsrufen in einer Demokratie nur
Ein Vogel im nächsten Baume erschrickt.

Beschränken sich Freiheiten in Demokratie
Auf Parteienmitgliedschaft und Mandatewahl?
Überlässt man Politikern Entscheidungspartei?
Dann, Bürger*in, mach die Kreuze und bezahl.

In einer nur parlamentarischen Demokratie
Sind Bürger*innen oft kindliche Marionetten.
Rituell alle vier Jahre wählen Menschen die,
Mit denen niemals sonstwie zu tun sie hätten.

Wehrhafte Demokratien sind oft hochgerüstet
Mit Atombomben zur Weltmehrfachzerstörung.
Brav wird das akzeptiert, anstatt sich entrüstet:
Resignative Hinnahme statt vitaler Empörung.

Das Damoklesschwert vom atomaren Overkill
Schwebt gut verdrängt über der Bürgerseele.
Solche Gefahr am liebsten verleugnen ich will,
Auf dass Existenzangst nicht derart mich quäle.

Dazu noch Ausverkauf großer Teile der Natur,
Für den schon heute unsere Urenkel bezahlen.
Was ist demokratisch an dem Staatswesen nur,
Das heute sorgt für der Nachkommen Qualen.

*Wieso sind nur so wenige Menschen bereit,
Dem Zerstörungssirrsinn ein Ende zu bereiten?
Sadistisch ist, wenn aktiv verbreiten wir Leid
Unter der Menschheit zu späteren Zeiten.*

Die strukturelle Gewalt der Atommülllager,
Die über Jahrtausende hin strikt zu bewachen
In einer Zeit mit Erdbeben und Krieg. Sag, wer
Kann da noch über solcherlei Irrsinn lachen?

Dafür wird dunkelschwarzer Humor strapaziert,
Dies als seelischer Schutz statt zu verdrängen.
Verdrängend man seine innere Freiheit verliert,
Wird man zum Opfer von inneren Zwängen.

Freiheit erfordert permanenten Mitentscheiden,
Aufklärung, Bildung, Emanzipation, Einbezug,
Suchprozess, Bürger*innen-Einfluss zu weiten,
Wobei Wissenstransparenz verringert Betrug.

Freisein meint zugleich die Freiheit der Seele,
Sich gut entfaltend auf Basis von Elternliebe,
So dass ich nicht Gewalt als Weg mehr wähle,
Missachtung zu vergessen, Missbrauch, Hiebe.

Innere Freiheit erwächst, wenn durchbrochen
Der Teufelskreis aus Lieblosigkeit und Macht.
Ein Kind, das an Freiheit samt Liebe gerochen,
Wir kaum später zur Selbstaufgabe gebracht.

Wer jedoch meist Elternlieblosigkeit erfahren,
Lernt dabei zu überleben und zu funktionieren,
Wird von da an auch in Erwachsenenjahren
Kein selbstbestimmt freies Leben mehr führen.

Lieblosigkeit wir leider noch oft kompensieren
Mit Macht, Reichtum, Herrschaft und Gewalt
Oder indem unterwürfig wir uns selbst verlieren.
Lebenstraum geht verloren. Das Herz wird kalt.

Wirtschafts- und Machtstrukturen

Zugleich wird kompensiert mit Sachenkonsum.
Eine eigentümliche Dingwelt wird angehäuft.
Beziehungen werden ersetzt durch Eigentum.
Tagtäglich der Mensch auf Marktplätze läuft.

Wahlfreiheit wird reduziert auf Wahl von Waren.
Ich wähle kaufend. Zumindest da bin ich frei.
Im Rausch der Warenfülle wir uns verfahren.
Alles ist wie immer und erscheint nur als neu.

Obwohl alles rasend, steht das Leben fast still.
Inneres Wachsen wird kaum dabei geschehen.
Man handelt nicht mehr, wie man selber es will.
Auf die Waren statt auf das Wahre wir sehen.

Manipulierte Spielfigur auf dem Spielbrett Markt
Wird der Mensch sich selbst eher wesensfremd.
Während sein Kompensationskonsum erstarkt,
Bleiben Bedürfnisse unterdrückt und gehemmt.

Strukturell gewalttätig ist eine Wirtschaftsform,
In der alles nur getan wird, Profit zu erstreben.
Diese Zielwirkung auf Individuen ist enorm.
Profitsucht zerstört ein solidarisches Leben.

In einer Marktdiktatur gäbe es weder Liebe,
Noch Vertrauen, Freundschaft und Solidarität.
Nichts vom Menschlichen uns erhalten bliebe,
Weil ein Gewinn in Geldform so nicht entsteht.

Als Freiheit bleibt nur Freiheit zu konsumieren.
Die Basis dafür ist ein entfremdetes Schaffen,
Bei dem Integrität und Identität wir verlieren.
Selbstverloren bleibt nur Gieren und Raffern.

Raffend wird Geld in Steueroasen verbracht,
Wird eine Billionen Euros im Jahr uns gestohlen.
Reicher Steuerbetrüger die Demokratie verlacht.
Der Staat kann sich das Geld von Armen holen.

Zwei Billionen Euro fehlen in unserem Staat.
Doch zehn Billionen Euro an Privatvermögen
Haben die Dagoberts fürs tägliche Euro-Bad.
Unverschämt sind sie statt schamvoll verlegen.

Privater Reichtum und öffentliche Schulden:
Wie lange wird die Ungleichheit weitergehen?
Wie lange werden Bürger*innen sich gedulden,
Den Zustand als normal und richtig ansehen?

Wie seelisch verkorkst muss man eigentlich sein,
Die Armut in der Welt als normal zu empfinden?
Wieso stellt sich bei Menschen kein Grauen ein,
Wenn wir Hunger in der Welt nicht überwinden?

Jeder achte Mensch geht täglich hungrig zu Bett,
Drei Millionen Kinder davon unter sechs Jahren
Sterben pro Jahr, während viele Westler zu fett.
Wie kann man sein Seelenheil dabei bewahren?

Auch wenn die Tatsache den Appetit uns verdirbt.
Mord ist ein vorsätzliches, ein verwerfliches Tun.
Real wird ein Kind ermordet, das Hungers stirbt.
Gewaltfreie Menschheit kann das ändern ab nun.

Die subtile Gewalt solcher Verteilungsstrukturen
Ersetzt wirksam aufwändigen leiblichen Zwang.
Wir alle werden dabei zu Marktwirtschaftshuren:
Süchtig, entfremdet, einsam, elend und krank.

Zeit- und Leistungsstrukturen

Im Mahlstrom des Konsumismus gefangen:
Immer neuer, höher, größer, schneller, weiter,
Kann man nicht mehr zu sich selbst gelangen.
Leben wird zwar voller, doch nimmer heiter.

Immer schneller dreht sich Konsumkarussell.
Ich habe keine Zeit für mich, bin stets in Eile.
Menschliche Werte verfallen rasend schnell.
Auf Dauer erzeugt Kurzweiligkeit Langeweile.

Mängelwesen werden sorgsam aussortiert.
Versagende kann sich der Staat erlauben.
Ab ins Ghetto mit dir, wer das nicht kapiert,
Ab zu Kranken, Lahmen, Blinden, Tauben.

Die eher Langsamen fallen da hinten runter:
Kinder, Eltern, Krüppel, Alte und Migranten.
Leben wird konformer und öde statt bunter,
Falls wir das Schwache daraus verbannten.

Permanenter Wachstumszwang, lebenslang,
Die Zu-Spät-Kommenden bestraft das Leben.
Wer mal aus dem Tritt kommt, dem wird bang.
Innigkeit, Muße und Maß darf es nicht geben.

Die Hoffnung auf bessere Zukunft schwindet,
Man verausgabt sich täglich, um mitzuhalten.
Wer nicht mehr zu seiner inneren Mitte findet,
Lässt sich von außen viel leichter gestalten.

In der radikal globalisierten Marktwirtschaft
Steigt der Druck auf die Arbeitnehmer enorm.
Betrieb wird verlagert, wo noch mehr gerafft.
Das Raffen ist notwendig, da marktkonform.

Dem Markt ist die Menschlichkeit schnurzegal.
Der Markt ist ein Spielprozess, ist kein Wesen.
Der Markt kennt weder Fairness noch Moral.
Markt kann nicht fühlen noch denken und lesen.

Der Markt ist ein Waren-Geld-Tausch-Prinzip,
Mal absurd idiotisch, stets chaotisch totalitär.
Nicht Menschlichkeit noch Natur hat er lieb.
Lieb hat den Markt nur der Multimilliardär.

Geldmarkt verursacht extreme Ungleichheit.
Ein Prozent verfügt über ein Drittel vom Geld.
Für Hälfte der Menschheit steht nichts bereit.
Der Zustand verhindert Konsens in der Welt.

Demokratie kann dort nicht funktionieren,
Wo Ungleichheit den Zusammenhalt zerstört.
Wo wenige gewinnen und fast alle verlieren,
Wo unterdrückt wird, wen das noch empört.

Markt als System wird niemals sozial sein.
Unsere Menschlichkeit muss ihn kontrollieren.
Menschen kann und darf es nicht egal sein,
Wenn Milliarden noch hungern und frieren.

Wenn Marktwettbewerb mit Fairness vereint,
Wenn Zukunftsressourcen der Erde geschont.
Wenn echte Leistung, nicht Eigentum belohnt,
Marktwirtschaft noch als eine Option erscheint.

Arbeits- und Sozialstrukturen

Neoliberal ist jeder seines Glückes Schmied
Von Tellerwäschern bis hin zu den Milliardären.
Verheißungsvoll klänge dieses Aufstiegslied,
Wenn die Kapitalstrukturen nur nicht wären.

Wer in tariflich vergüteter Lohnarbeit tätig
Und nicht Erbe ist noch bildungsprivilegiert,
Der spart nur wenig, hat fast alles Geld nötig,
Auf dass ein auskömmliches Leben er führt.

Zwei Prozent des Vermögens ist versammelt
Bei der unteren Hälfte unsrer Bevölkerung.
Nicht weil man dort faul ist und gammelt,
Nicht weil unsere Wirtschaft ohne Schwung,
Sondern weil meist der Tariflohn mit Bekleiden,
Mit Miete und Strom, Fahrgeld und Nahrung
Total aufgebraucht wird, lebt man bescheiden.
So jedenfalls der Mehrheit tägliche Erfahrung.

Will man noch dazu ein Familienleben
Mit Kindern und allem Drum und Dran,
Dann müssen sich beide Mühe geben,
Damit man ein Kind sich leisten kann.

Ein Kind wird zu finanziellem Klotz am Bein.
Ein Kind oder Auto, das wird wichtige Frage.
Kinder haben oder aber wohlhabend sein.
Ein Kinderwunsch erzeugt oft Armutsplage.

Die Eltern verdienen zusammen so viel,
Dass knapp sie über die Runden kommen.
Kinder sind die Verlierenden in dem Spiel,
Weil Bindungsnot nicht ernst genommen.

Ab mit dir in die Kinderkrippe oder in den Hort,
Denn Mutter und Vater gehen zum Schaffen.
Wir sind nun mal nur für sechs Stunden fort.
Ein halbjähriges Kind wird das schon raffen.

Das Kind ist bei Erziehungsspezialisten.
Die wissen sicher schon, was es braucht.
Hilfreich ist, wenn Kind angepasst ist, wenn
Es auch häuslich die Eltern nicht schlaucht.

Armut herrscht, wenn es ohne Alternative,
Dass halbjähriges Kind in Krippe verbracht,
Auch wenn das Kind Sturm dagegen liefe.
Ich muss zur Arbeit. Andere geben Acht.

Eine zerstörte Bindung zerstört die Seele.
Millionen von Kindern werden frühgestört.
Kind ich nicht mehr mit Schlägen quäle.
Kind von nun an der Gesellschaft gehört.

Kind muss schön, schlau und schnell sein,
Muss leisten, um Wohlstand zu erreichen,
Soll sensibel trotz sozial dickem Fell sein,
Kooperierend zugleich sich vergleichen.

Das Kind ist nicht zum Spaß auf der Welt.
Wir haben uns sehr für es krummgelegt.
Einzig erfolgreiche Person im Leben zählt.
Erfolglose werden zumeist beiseite gefegt.

Das Kind wird mit Erwartungen überhäuft.
Sein Alltag verläuft häufig überreguliert.
In Engwohnung unter Medienflut ersäuft
Es Kontakt zu sich und zur Mitwelt verliert.

Eltern, die sowas nicht mitspielen wollen,
Sich viel Zeit für ihre Kinder einräumen,
Fallen heraus aus den erwarteten Rollen,
Karriere und Wohlstand sie versäumen.

Kinderarmut meint: Das Kind ist arm dran,
Wenn fürsorgliche Eltern meist verarmen.
Ein Staat ohne Kinder nur aussterben kann.
Ein Armutszeugnis zum Gotteserbarmen.

Solcherlei Armut ist eine strukturelle Gewalt.
Keiner prügelt da mehr, droht oder schimpft.
Schwer fällt, dass man Faust dagegen ballt,
Sobald Resignation zugleich miteingeimpft.

Sich von Gewalt verabschieden

Wer aufbegehren will, braucht ein starkes Ich,
Längere Phasen von Einsamkeit zu ertragen,
Von der Mainstream-Denke isoliert man sich,
Sollte radikale Kritik zu bekunden man wagen.

In vielen Ländern droht noch Folter und Mord,
Falls man nicht so wie Herrschende denkt.
Ich hoffe für mich inständig, wäre ich dort,
Ich hätte nicht aus Angst ständig eingelenkt.

Lieber würdig sterben als unwürdig Leben.
Ich wünschte mir, ich erwürbe diese Kraft.
Gutes Wir würde helfen, dies anzustreben.
Gemeinschaft uns neue Stärke verschafft.

Gemeinschaft kann in die Knie uns zwingen,
Die nicht von Menschlichkeit durchdrungen.
Doch wirklicher Wandel wird nur gelingen,
Wenn in Gemeinschaft er schon gelungen.

Wir erträumen gemeinsam die neue Welt,
Die uns allen gleichwertige Chancen bietet
Ohne Diktatur und Gewalt, Waren und Geld,
Womit das Herrschen des Kapitals verhütet.

Gewalttätig sind Menschen und Strukturen.
Dort, wo Not herrschen, Angst und Zwang,
Hinterließ die Gewalt schreckende Spuren.
Gewalt macht resignativ, passiv und krank.

Oder aber wir lehnen uns gegen diese auf.
Um im Befreiungskämpfen zu gesunden.
Wir nehmen Nachteil, Verfolgung in Kauf,
Während aktiv wir Anderswelten erkunden.

Wir rebellieren, anstatt müde zu resignieren,
Suchen uns Gleichgesinnte und finden sie.
Beginnen, den gewaltlosen Kampf zu führen.
Keine Herrschaft zwingt uns je in die Knie.

Wir schütteln ab den Anpassungskampf,
Verlassen das sinnlose Postenergattern,
Machen fantasievoll Herrschenden Dampf,
Bis denen ängstlich die Nerven flattern.

Ist, andere zu ängstigen, brauchbarer Rat?
Wie weit darf, kann gewaltfrei man gehen?
Antworten zeigen sich in experimenteller Tat,
Die wir uns achtsam selbstkritisch besehen.

Vordenken ist sinnvoll. Doch erst im Handeln,
Dort in der Niederung sozialer Wirklichkeit,
Wird Gesellschaft sich grundlegend wandeln,
Kreativ und kooperativ man handlungsbereit.

Mit Geistlosigkeit, Herzlosigkeit und Gewalt
Sind neue Gesellschaften nicht zu gründen.
Jeglicher Umsturzversuch wird dergestalt
Nur in erneute Gewaltherrschaft münden.

Diktatur des Kapitals oder des Proletariats,
Unter dem Strich bleibt es nur bei Diktatur.
Terror der Revolutionäre oder des Staats.
Was bisher blieb, war stets der Terror nur.

Bessere Gesellschaft ohne Geld und Ware,
Ohne Macht der Unternehmen und Staaten,
Zeigt bisher unscharfe Konturen, kaum klare,
Bedarf vieler Gedanken, beherzter Taten.

Staat ist oft Fürsprecher der Unternehmer,
Regierungen zelebrieren die Kapitalreligion.
Brot und Spiele machen Regieren bequemer.
Gott Fußball sitzt stabil auf dem Nebenthron.

Revolutionen waren bisher orientiert am Was,
An utopischen Versprechen und festen Zielen.
Das Wie zu beachten, zumeist man vergaß.
Wege schienen kaum eine Rolle zu spielen.

Solange Wege und Ziele nicht synchronisiert,
Wird die Glaubwürdigkeit der Utopie verspielt.
Wenn Zielen zuliebe unpassender Weg riskiert,
Wird die Leitkraft des Zieles nicht mehr gefühlt.

*Was kann anstelle von Gewalt besser treten?
Soll es Aufklären sein samt Überzeugungskraft?*
Erst einmal Rat- und Hilflosigkeit entsteht, wenn
Ein gewalttätiges Vorgehen wird abgeschafft.

Drohen und Ängstigen sind noch weit verbreitet.
Man sieht's im alltäglichen Erziehungshandeln.
Bei Alltagsstress sind Eltern oft noch fehlgeleitet.
Nicht nur Eltern, auch Stress muss sich wandeln.

Verhalten zu ändern, erfordert neue Strukturen:
Weniger Arbeitszeit und mehr Zeit zum Leben.
Befreit von Disstress durchs Dasein zu touren:
Das sollten wir den Kinder als Mitgift mitgeben.

Anstelle von Gewalt gutes Vorbild und Liebe.
Nicht gewalttätig mehr mit sich selbst umgehen.
Viel weniger im Alltag an Gewalt übrig bliebe,
Würden wir uns wie andere besser verstehen.

Verstehen verlangt, Mitgefühl aufzubringen
Mit sich selbst, mit anderen, mit Natur der Erde,
Weder sich noch andere zu etwas zu zwingen,
Auf dass unser Verbundensein freiwillig werde.

Verstehen heißt, perspektivwechselnd zu ahnen:
Was willst du mit deinem Verhalten mir sagen?
Vertrauen und Ehrlichkeit in sich anzumachen,
Konflikt um der Freundschaft willen zu vertagen.

Verstehen erfordert den Verzicht auf Hierarchie:
Ich sehe es anders, doch weiß es nicht besser.
Ich bitte: Problem aus meiner Warte auch sieh.
Ich bin nicht Rechthaber noch bin ich Erpresser.

Gewalt weder in Mimik noch in Taten und Worten.
Erfahrung von Ohnmacht begleitet Gewaltverzicht.
Übt wer Gewalt aus, sollte keiner still fortgeh'n.
Protest ist menschlich. Die Gewalt ist es nicht.

Gewalt- und Herrschaftsfreiheit anstreben

Anarchie meint, befreit von Herrschaft sein.
Keine Obrigkeit, kein Diktat und kein Zwang.
In Freiheit stellt echte Verantwortung sich ein.
Verantwortlich und frei: Dorthin geht es entlang.

Nahezu alle von uns haben Gewalt erlitten:
Chancenlosigkeit, Prügel und Missachten.
Schmerz hat sich tief in Haut eingeschnitten,
Wenn wir ein Leben in Fesseln verbrachten.

Gewalt hält Milliarden von Nahrung fern,
Von Recht, Bildung und sauberen Wassern.
Sklaverei und Zwangsarbeit hat keiner gern,
Gequält von lieblosen Menschenhassern.

Gesellschaftsentfaltung durch Anarchie?
Noch fragwürdig, derart die Welt zu sehen.
Anarchie als Perspektive für Demokratie:
Wie, bitte, ist denn solches zu verstehen?

Anarchie ist für viele noch schwarzer Mann,
Mit gezündeter Bombe in werfender Hand.
Anarchie man auf die Art verteufeln kann,
Das geht ans Gefühl, verdammt Verstand.

Demokratie meint, dass das Volk entscheidet.
Konkret entscheiden Parteien und Lobby.
Demokratie einen großen Schaden erleidet,
Gerät die Politik zu einiger weniger Hobby.

Parlamentarische Demokratie ist veraltet,
Weil die Bürger viel zu wenig einbezogen,
Mitwelt über ihre Köpfe hinweg gestaltet,
Sie um Verantwortungschance betrogen.

Durch Wahlen wird das Volk ferngehalten,
Politik als seine eigene Sache zu sehen.
Die Mitwelt gemeinschaftlich zu gestalten,
Voll in die Gesamtverantwortung zu gehen.

Wer eine Bürgermitbestimmung verhindert,
Diese kaum in Entscheidungen einbezieht,
Die Entwicklung der Demokratie behindert,
Verdirbt vielen so den Beteiligungsappetit.

Anarchie meint, allen die Chance zu geben,
Die Zukunft der Gesellschaft mitzugestalten,
Im Verantwortungsgefühl für aller Leben
Destruktiven Egoismus im Zaum zu halten.

Noch erscheint dies uns als ferne Utopie,
Zwang und Gewalt ganz zu verdammen.
Doch denken wir es nicht, geschieht es nie.
Innovationen von den Utopien abstammen.

Träumen hilft uns, enge Realität zu weiten,
Der Tatsachenzwangswelt zu entkommen,
Solange wir unsere Fantasie nicht befreien,
Macht das Realnarkotikum uns benommen.

Die Realität, nicht durch Träume relativiert,
Lässt unser Dasein alternativlos erscheinen,
So kann man, was in die Katastrophe führt,
Nicht mehr durch aktiven Wandel verneinen.

Die nur scheinbaren Sachzwänge diktieren
Viele Bedingungen unseres täglichen Lebens.
Ein Leben ohne all diese Zwänge zu führen,
Scheint vielen noch unmöglich, vergebens.

Alternativlos Atombomben und Automobile,
Banken und Staaten, Krieg, Hunger und Not.
Viel steht bei Herrschenden auf dem Spiele.
Darum sehen bei Herrschaftsfreiheit sie rot.

Propagandamaschine wird angeschmissen,
Zeitungen werden verboten, Sender stillgelegt.
Alternative wird als undurchführbar verrissen,
Terrorverdacht wird gegen Freidenker gehegt.

Mensch als lebendes System ⁸

Ein System ist Elementenverbindung auf Zeit.
Dass die zusammengehören, nimmt man an.
System hält Kern, Grenze und Elemente bereit.
Mit Energie und Signalen es eins werden kann.

Systemelemente wirken ständig zusammen,
Dass sich Funktion ergibt mit Sinn und Zweck.
Elemente derart einem Ganzen entstammen.
Funktion erstirbt meist, fallen Elemente weg.

Die Struktur des Systems, wie es aufgebaut,
Und seine Bedeutung, also wie es funktioniert,
Werden zum Verständnis als Ganzes erschaut.
Mit Struktur und Funktion man es eher kapiert.

Lebendige Systeme sind zur Mitwelt hin offen.
An ihrer Grenze findet steter Austausch statt.
Lebendige Systeme sich zu erhalten hoffen.
Gut, wenn Erhaltungsmöglichkeiten man hat.

Ein lebendes System als Mensch oder Tier,
Als Gemeinschaft, Gesellschaft oder Staat,
Familie oder Partnerschaft aus dir und mir.
System erfordert stets die verbindende Tat.

Doch die Tat muss nicht bewusst geschehen.
Hauptsache ist dabei, dass sie geschieht.
Was zusammen hält, wir oft nicht verstehen.
In der Kette des Lebens ist Mensch ein Glied.

Das Herz gehört mit der Lunge verbunden.
Die Lunge braucht die Mitweltluft zum Sein.
Nur im Zusammenspiel kann man gesunden.
Fehlt das Zusammenspiel, so geht man ein.

Mensch ist Leib, der in die Mitwelt gestellt,
Mit Grenze, die beschränkt und verbindet,
Ist wahrhaftig ein Organismus-Mitwelt-Feld,
Das ohne die Mitwelt zu Leben nicht findet.

Wie Mensch sich in Gesellschaft verhält,
Erklärt sich aus der Position und Funktion.
Wird Mensch unterdrückt und kaltgestellt,
Geht er in Resignation oder in Rebellion.

Wenn Struktur und Funktion fein analysiert,
Kann das Systemverhalten man erahnen.
Doch bevor man eine Vorhersage ausführt,
Ist Achtsamkeit für Wirkung anzumahnen.

Je komplexer uns ein System erscheint,
Desto ungenauer die Voraussagen sind.
Je mehr Elemente System in sich vereint,
Desto mehr ist man für Wirkungen blind.

Menschen sind keine Maschinen

Langsam geht das Maschinenzeitalter vorbei.
Doch die Kultur klebt noch an Vergangenheit,
Bewusstseinszeitalter ist noch ziemlich neu.
Vom Leben her zu denken, sind wenige bereit.

Unser Denken ist so von Maschinen bestimmt,
Dass wir Mensch eher als Maschine sehen,
Was vielen von uns noch Möglichkeit nimmt,
Uns selbst und Mitmenschen zu verstehen.

Psychologie ist keine Ingenieurwissenschaft.
Psyche funktioniert nicht gemäß der Physik.
Geistleiber sind vielschichtig und wechselhaft
Und sind nicht zu ergründen mit Mathematik.

Eine Maschine als triviales System existiert,
Agiert ohne Störung auf vorgeplante Weise.
Nichts Unberechenbares durch sie passiert.
Regler rauf: Es wird laut. Regler runter: leise.

Mensch als lebendes, dynamisches System
Kann nicht trivial wie Maschinen existieren.
Nichts bleibt im Lebendigen je wie vordem.
Nur passiv wird man sein Leben verlieren.

Mit Maschine jedoch ist es anders bestellt.
Nicht auf Wechselwirkungen angewiesen,
Bleibt sie so, wenn sie sich passiv verhält,
Ruht sie, muss Energie nicht mehr fließen.

Durch Schlichtdenken in Maschinennormen,
Bestimmt durch Ursache-Wirkungs-Ketten,
Lässt sich ein lebendes System nicht formen,
Auch wenn Herrschende das gern so hätten.

Ich befehle, du gehorchst ohne Widerspruch.
Du tust das und nur das, was ich dir auftrage.
Solch Denken, geistzehrender Selbstbetrug,
Wird demokratischer Gesellschaft zur Plage.

Menschen, die Maschinen gleich festgelegt,
Durch Druck der Herrschenden manipuliert,
Haben Erdball in Schutt und Asche gelegt.
Millionen Menschen sind so elendig krepirt.

Technische Systeme wirken auf Umwelt ein.
Sie drängen unerwünschten Einfluss zurück.
Helfen, die Menschen von Arbeit zu befrei'n.
Dies führt jedoch oft nur zu weniger Glück.

Lebende Systeme sind darauf ausgerichtet,
Dass steter Dialog mit der Mitwelt entsteht.
Wird für Überleben Notwendiges vernichtet,
Unser Leben als Menschheit mit untergeht.

Kein Mensch ohne Mitwelt überleben kann.
Unser Leben braucht Lebendes zum Sein.
Einerseits passen wir Lebendes an uns an,
Andererseits richten wir uns anpassend ein.

Auf dass uns passende Anpassung gelingt,
Denken wir uns in Mitweltbeziehungen ein,
Einführung uns Mitmenschen näher bringt.
Eindenkend, mitfühlend erkunden wir Sein.

Wandelt sich die Mitwelt, müssen auch wir
Neues annehmen und konstruktiv wandeln,
Solange, wie Veränderungen ich ignorier,
Kann ich noch nicht selbstwirksam handeln.

Uns Menschen ein Denken besser steht,
In dem Mitmenschlichkeit und Mitweltbezug
Nicht nur der Ausbund elitärer Spiritualität,
Wo technisches Denken allein nicht genug.

Wir brauchen Denken, vernetzt und zirkulär,
Denn alles ist dynamisch mit allem verbunden.
Verbreitet sich dies Denken mehr und mehr,
Könnte Menschheit samt Mitwelt gesunden.

Ganzheitliches Menschenbild

Es gibt in uns und um uns mehrere Welten,
Die jeweils für sich Berechtigung erhalten,
In denen unterschiedliche Gesetze gelten,
Auf deren Grundlage wir Leben gestalten.

Oft entsteht zwischen uns Missverstehen,
Wenn wir nicht unsere Weltsicht benennen.
Wenn wir unterschiedlich aufs Leben sehen,
Wir uns nur schwer verständigen können.

Schaue ich Welt geistig oder sinnlich real?
Lasse ich Sinn zu oder nur, was zu sehen?
Je nach Entscheidung wird die Sicht integral
Bis zusammenhanglos, nicht zu verstehen.

Jeder Mensch lebt augenscheinlich für sich.
Dieser Schein jedoch ist recht trügerisch.
Leicht täuschbar lassen uns Sinne im Stich.
Selbstbetrug zieht uns über den Daseinstisch.

Hohes Lebensziel ist für viele die Autonomie.
Man strebt danach, allein klar zu kommen.
Vollends autonom wird ein Mensch aber nie.
Die Tatsache macht Autonome beklommen.

Alle Wesen sind wechselseitig bezogen,
Untrennbar mit allem und allen verbunden.
Wer sich um diese Erkenntnis betrogen,
Kann kaum heilen und seelisch gesunden.

Wir sind einzeln und zugleich verbandelt:
Als Tierwesen ein Teil im biologischen Feld.
Als Menschwesen durch Kultur verwandelt,
Sind wir Teil der Zivilisationen dieser Welt.

Jeder Mensch lebt in sich wie nach außen.
Was in ihm geschieht, nennt man Erleben.
Kann jemand dieses Erleben nicht aussteh'n,
Hilft kein Verdrängen. Erleben bleibt kleben.

Was uns äußerlich ist, kann man messen,
Kann Gehirnaktivitäten technisch erfassen.
Erleben zu messen, kann man vergessen,
Solche Prozesse sich nicht messen lassen.

Sphäre des Geistigen ist die des Privaten.
Man entscheidet, was man von sich zeigt.
Was innen vorgeht, können die nur raten,
Auch wenn sie Gedanken zu lesen geneigt.

Erleben ist Empfinden, Gefühl, Gedanken,
Ist Leib-Seele-Verstand im Zusammenspiel.
Woran Menschen oft verzweifeln erkranken,
Ist, wenn wer diese Ganzheit aufspalten will.

Empfinden, Fühlen und Denken wird gelernt,
Ergebnis des Werdens in bestimmter Kultur.
Ob weit sich wer von der Herkunft entfernt,
Loslösungsprozess hinterlässt seine Spur.

Kulturen materialisieren in Zivilisationen.
Was Menschen schaffen, wirkt auf Natur.
Ob Ressourcen wir plündern oder schonen,
Wirkt sich aus auf unsere Weltwertestruktur.

Kultur und Zivilisation begrenzen Rahmen,
In dem wir Einzelne hoffen und sehnen.
Verbünden sich Blinde mit den Lahmen,
Gelingt es, Wirkungsraum auszudehnen

Verbindungskraft Liebe vermag die engen,
Mächtig erscheinenden Grenzen des Seins
Dank umfassenden Ursprungs zu sprengen.
Voll Liebe fließt bisher Getrenntes in eins.

Vernetztes Denken und Handeln

Man hat sich die Erde untertan gemacht.
Der Zivilisierung wegen war alles erlaubt.
Über Wirkung hat man kaum nachgedacht.
Bis heute man plündert, vernichtet, raubt.

Profitgier ohne Blick auf Zusammenhänge,
Dieser ethisch verwehrte Kapitalismus,
Treibt die Welt vor sich her und in die Enge.
Kaum Spur von praktiziertem Humanismus.

Es geht nicht um die Erneuerung von Ismen.
Ideologie und Religion haben zu viel zerstört.
Wir erkunden gemeinsam, was nötig ist, wenn
Welt endlich uns allen als Naturwesen gehört.

Kein Wesen ist sinnlos, kein Fisch und Baum,
Wenn Vernetzung wir achten und Harmonie,
Wir als Menschheit überleben wohl kaum,
Ignorierten wir Erkenntnisse der Ökologie.

Mit globalem Denken, regionalem Handeln
Können lebenswerte Zukunft wir gestalten.
Wenn sich unsere Gewohnheiten wandeln,
Zeigen sich Chancen, doch nicht im Alten.

Da wir uns in Kontexte gebettet begreifen,
Uns ständig bestimmend und durchdringend,
Können wir organisch zur Weltethik reifen,
Nicht, wenn wir enge Moral uns abringend.

Eingebettet in Kontext von Zeit und Raum,
Existiert nichts getrennt, an und für sich.
Derselbe Mensch und ein ähnlicher Traum
Wirkt immer anders für dich wie für mich.

Wortbedeutungen und Menschheitsmoral,
Sogar die Gesetze der physikalischen Welt,
Wandelt der Kontext und absichtliche Wahl.
Welt wird so, wie man sie sich vorgestellt.

Wenn wir die Haltung zum Leben wandeln,
Wandelt sich auch unsere Schöpferkraft.
Jeweils nach welchen Werten wir handeln,
Mindern oder mehren wir vitalen Lebenssaft.

Tatsachen wurden. Sie sind getane Sachen,
Die die Menschen einst erdacht und getan.
Schlecht Getanes ist besser zu machen.
Fangen wir heute mit dem Nachbessern an.

Inzwischen haben es schon viele kapiert,
Dass stets alles mit allem zusammenhängt,
Nichts auf der Welt für sich allein existiert,
Was Autonomiesüchtige Leute eher kränkt.

An der Haut als Grenze ist keiner zu Ende.
Kein Lebender je Verbindung überwindet.
Nur Menschen samt Mitwelt bildeten Gänze.
Erwacht sei, wer zu diesem Wissen findet.

Ich bin die Luft, die ich atme in der Welt,
Ich bin das Wasser, das ich täglich trinke,
Ich bin die Nahrung, die für mich bestellt.
Ich bin die Erde, auf die nieder ich sinke.

Ich bin das Gesetz, an das ich mich halte.
Ich bin der Staat, für den Steuern ich zahl.
In bin die Zivilisation, die ich mitgestalte.
In Demokratien hat der Bürger mehr Wahl.

Wer die Welt verletzt, sich selbst verletzt,
Alles da draußen wirkt auch nach drinnen.
Menschen sind überall und allzeit vernetzt.
Lebensnetzwerken kann keiner entrinnen.

Beginnen wir, unser Bewusstsein zu weiten,
Dehnen wir den Geist aus auf alles, was lebt,
Freuen wir uns auf innere Erlebenszeiten,
Wo etwas in und um uns nach Einheit strebt.

Intersubjektiv konstruierte Realität ⁹

Kultur und Zivilisation sind kollektiv konstruiert.
Nur selten erfolgt das zum Wohle der meisten.
Meist wird die Konstruktion von denen dirigiert,
Die hohe Löhne für Konstrukteure sich leisten.

Auf Geheiß der Reichen entstanden Sachen,
Mehrheiten schädigend, wenigen nützend.
Was kann man gegen Tatsachen machen,
Solange Machthaber Reiche beschützend?

Nicht alles, was konstruiert, ist konstruktiv.
Man schaue Schattenseiten der Zivilisation:
Seen überdüngt, Erde zermüllt, Luft voll Mief:
Gewalttätiges Ausmaß globaler Destruktion.

Spielball von Macht und Machbarkeitswahn:
Trotz Krieg und Folter, Tod, Hunger und Not
Schließen sich noch viele Machthabern an,
Bestochen mit Privilegien, Spielen und Brot.

Lassen wir uns doch nicht länger bestechen
Mit Arbeit und Aufstieg, Geld und Posten.
Bestechlichkeit wird sich bei uns rächen,
Wenn unsere Gefühle bestochen verrosteten.

Mitgefühllos wir unsere Mitwelt vernichten,
Kindern Boden unter Füßen wir wegziehen.
Zwangswise wir auf die Zukunft verzichten,
Doch können wir nicht der Erde entfliehen.

An Außenwelt können wir wenig ändern.
Dabei erfahren wir Ohnmacht und Zorn.
Aktionsunfähig im Innen und an Rändern,
Ist Mensch als Mensch noch nicht gebor'n.

Wir leben in dieser Zeit in diesem Land.
Uns ist möglich, frei zu fühlen, zu denken.
Freidenkende sind nicht sehr anerkannt,
Doch keiner muss den Kopf hier senken.

Es ist an der Zeit, konstruktiv zu werden,
Zerstörungskreisläufe zu unterbrechen,
Frieden zu schaffen mit allen auf Erden,
Unrecht der Alten nicht an uns zu rächen.

Wir brauchen viel Mut, Liebe und Geduld,
Um Konstruktivität im Innen zu beginnen.
Nicht an den Fehlern von früher schuld,
Können wir vergebend Gestern entrinnen.

Innerlich frei können wir Zukünfte planen,
Uns erlauben, Kernprobleme zu erkennen,
Ohne Rücksicht auf Machthaber und Ahnen
Eindringlich unsere Sehnsüchte benennen.

Machen wir uns Versäumnisse bewusst,
Räumen wir beiseite, was uns beschränkt.
Keiner muss verwalten Mangel und Frust,
Keiner braucht, was schwächt und kränkt.

*Wie schwäche und wie kränke ich mich?
Worin bin ich mir noch der ärgste Feind?
Wo lasse ich mich noch lieblos im Stich?
Wie sehr bin in Liebe ich mit mir vereint?*

Mitwelt wird neu, wenn ich mich wandle.
Veränderung fängt stets im Inneren an.
Dann in der Mitwelt ich umsichtig handle,
Wenn ich mich genug akzeptieren kann.

Habe diese Selbstannahme ich geschafft,
Kann ich mich öffnen für Person nebenan.
Aus Liebe erwächst die konstruktive Kraft,
Die erstarrte Gewohnheiten auflösen kann.

Lasst uns unsere Brachkräfte aktivieren,
Lasst uns aus Liebe die Mitwelt schaffen,
Wo nicht Reiche siegen, Arme verlieren,
Keiner bedroht durch Raffen und Waffen.

Verbilderung des Seins ¹⁰

*Was macht ein Zusammenleben so schwer?
Was lässt so viele nicht zueinander passen?
Wieso denn mögen wir uns beide nicht mehr?
Wer sagt, ich muss diese Menschen hassen?*

Oft ist ein Mensch nicht schlecht von Natur.
Wird durch enge Moral erst schlecht gemacht.
Überzeugungen leiten auf irrige Lebensspur:
Gut oder schlecht ist schlicht ausgedacht.

In Köpfen der Menschen ein Sammelsurium
Von Bildern, die dann zwischen uns stehen.
So wirken einige schlau und andere dumm.
Beständiges Urteilen verhindert verstehen:

Ich bin überzeugt, das darf es nicht geben.
Du allein bist schuld daran, wie ich mich fühle.
Dies erscheint mir als lebensunwertes Leben.
So setzt du dich sicher zwischen die Stühle.

Kommen wir in eine vergleichbare Situation,
Die so oder so ähnlich schon mal gewesen.
Zeigen entsprechende Bilder sich uns schon,
Die dann gleichartige Reaktionen auslösen.

Was in dem Gehirn einst solide verschaltet,
Durch die Mehrfacherfahrung gut stabilisiert,
Wird als Handlung leitendes Bild verwaltet,
Im Falle eines Falles automatisch aktiviert.

So fliegen oft wir, von Autopiloten gesteuert,
Dahin, wohin gar nicht fliegen wir wollen.
Wird Achtsamkeit als Lotse nicht angeheuert,
Verfliegen wir uns und beginnen zu grollen.

Wir orientieren uns zu selten in dieser Welt
An Vernunft, Weitsicht, Ganzheit und Sinn.
Die Sicht wird oft durch Vorstellung verstellt,
Wer ich, mich vergleichend mit anderen, bin.

Wir erwarben Bilder, wie die Welt funktioniert,
Wie verbindlich wir uns aufeinander beziehen,
Was selbstbestimmt handelnd uns passiert,
Wem wir vertrauen und vor wem wir fliehen.

Probleme lösen Gedanken und Gefühle aus,
Dies erfolgt heftig, geht es unter die Haut.
Problem lösend kommt Erfahrung heraus.
Aus Erfahrungen wird ein Weltbild erbaut.

Anhand dieses Bildes wird Welt bewertet.
Wir sehen eher das, was wir sehen wollen.
Vermieden wird, was Weltsicht gefährdet.
Weltsicht Gefährdendes lässt uns grollen.

Geschieht etwas, was die Weltsicht stört,
Kann man passiv die Augen verschließen,
Oder Störung wird machtvoll abgewehrt.
Vernichtetes kann nicht länger verdrießen.

Wir fesseln den Geist mit erstarrten Ideen.
Überzeugung gerät uns zur zweiten Haut.
Was wir erwarten, wird meist geschehen.
Das, was passend scheint, wirkt vertraut.

Wenn man sich zum Abnehmen zwingt,
Den Leib zur Entschlackung fasten lässt,
Eine Fastenkur kaum Erleichterung bringt,
Denn der Zwang hält unsere Pfunde fest.

Was wir glauben, wird leiblich verfestigt.
Ist Leben schwer, macht man sich krumm.
Fühlen wir uns von den Gefühlen belästigt,
Legen Eisenringe sich um das Herz herum.

Geistige Einstellung und leibliche Haltung:
Hauptsache ist dabei: sicher, fest und stabil.
Von Selbstverantworsten und Selbstgestaltung
Hält eine starrsüchtige Person nicht viel.

Oft muss erst eine heftige Krise kommen,
Bis die erstarrte Weltsicht in Frage gestellt.
Ist psychische Blindheit uns fortgenommen,
Offenbart sich uns dahinter eine freiere Welt.

Mensch und Mitwelt

Wir sind Wesen, die sich auf Mitwelt beziehen,
Die ganz ohne Sozialkontakt elendig sterben,
Ohne Liebe, Luft und Labsal niemals gediehen
Und ohne Zugehörigkeit niemanden beerben.

Als Systeme eingebunden in weitere Systeme
Sind wir hochkomplexe biologische Wunder.
Wenn jeder Mensch zu dieser Einsicht käme,
Wären wir gerettet, ginge die Welt nicht unter.

Als Einzelne ins Familiensystem einbezogen,
Wurden Beziehungserfahrungen gesammelt.
Manches dabei hat uns gestaucht und verbogen.
Herkunft hat Pforten zur Vitalität verrammelt.

Wir binden als Menschen uns, lassen uns ein.
Doch manchmal gerät dies zu fesselnder Qual.
Dann lautet Auftrag ans Sein, uns zu befrei'n,
Zu uns selbst zu finden als zur Freiheit der Wahl.

Familie ist umfasst vom Gesellschaftssystem.
In sozialer Gesellschaft sind Chancen gleich:
Für Arme nicht hart, für Reiche nicht bequem,
So dass jeder trotz Herkunft Erfüllung erreich'.

Keine Gesellschaft lebt auf dieser Welt allein.
Im Kontext der Menschheit sind alle vernetzt.
In friedlicher Weltgemeinschaft kann nicht sein,
Dass eine Minderheit die besten Plätze besetzt.

Jeder Mensch lebt ausnahmslos stets global.
Wir atmen Luft, die allen und keinem gehört.
Wir als Menschen haben dennoch die Wahl,
Ob wir dies akzeptieren oder ob es uns stört.

Ich möchte zeitlebens die Mitwelt umfassen,
Scheint auch die Fülle des Seins verwirrend,
Möchte alles in mir und um mich zulassen -
Experimentierend, suchend, fehlend, irrend.

Ich stürze mich ins Seinsgetümmel mit Mut.
Angst wird nur Lungen und Adern beengen.
Weiträumigkeit innerer Wahlfreiheit tut gut.
Will mich nicht in zu enge Hosen zwingen.

Darf mich randvoll mit Daseinsfülle füllen.
Darf Passendes neuartig zusammenfügen.
Darf Hunger nach tiefem Verstehen stillen.
Was vielen genügt, muss mir nicht genügen.

Reich der, der stets offen bleibt für Neues,
Das Fremde mit Freuden in sich integriert,
Der in Gefühl und Gedanken vogelfreies,
Verwegenes und bescheidenes Leben führt.

Mitwelt dehnt sich vom Subatom bis zum All,
Umfasst Details wie auch Zusammenhang.
Von heute nach morgen zurück zum Urknall.
Was Schildkröte kurz ist, scheint Fliege lang.

Mittendrin zwischen Ordnung und Chaos
Bin ich Teil dieser Schöpfungskomplexität.
Manchmal erkenne ich schon sogar, wo's
Im Werdenswirrwarr für mich weiter geht.

Wenn was unübersichtlich wird, wie schön.
So kann sich enger Verstand nicht wehren.
Aus Unauslotbarem mag Neues entstehen.
Ein Chaos kann bessere Ordnung gebären.

Komplexität zu managen heißt: Ich bin bereit,
Auch das Unerwartete getrost zu erwarten.
Allein und mitsamt Mitwelt zur rechten Zeit
Erneuten Versuch des Wandels zu starten.

Man kann sich an real Komplexes gewöhnen,
Sich zum Verstehen des Ganzen hin weiten,
Sich mit unübersichtlicher Vielfalt versöhnen,
Muss sich nicht über neue Sicht zerstreiten.

Auch da vieles zu viel, um es zu verstehen,
Muss Unübersichtlichkeit uns nicht quälen.
Wenn wir in Schritten aufs Ganze zugehen,
Dürfen bei jedem Schritt wir immer wählen.

Ich habe mich für Entscheiden entschieden,
Auch wenn Entschiedenheit immer trennt.
Wer unentschieden, hat Trennen vermieden.
Doch vermeidend ein Mensch in die Irre rennt.

Entscheidend schaue ich auf diesen Raum,
Bedenke das Einzelne sowie das Gesamte.
Umsichtiges Denken lockte Affen vom Baum.
Bewusstsein in uns als ein Licht entflammte.

Raum erstreckt sich von mir bis zur Sonne.
Wir existieren untrennbar von aller Natur,
Genießen sozialer Geborgenheit Wonne.
Bindung zu leugnen, macht stumpf und stur.

Wir sind stets Teil von umfassenden Teilen,
Sind Teil der Familie, der Kultur, der Welt.
Wir dürfen nicht nur in der Einsicht verweilen,
Denn um die Mitwelt ist nicht gut es bestellt.

Entscheiden erfordert den Wechsel der Sicht.
Ich bin einerseits Ich und andererseits alles.
Einfühlungslos überlebt die Menschheit nicht.
Wir alle werden so Opfer des Klimazerfalles.

Entscheidend schaue ich in Richtung der Zeit:
Woher kommt was und wohin es mag ziehen.
Nachhaltigkeit ist keine Nebensächlichkeit.
Zukunftsverantwortung will ich nicht fliehen.

Unsere Mitwelt ist mit Tatsachen vollgepfropft,
Sachen, die die Menschen weit vor uns getan.
Was davon veränderbar ist, wird abgeklopft.
Was mir nicht gut tut, tue ich mir nicht mehr an.

Ich klopfe Sein ab mit dem Maßstab der Liebe:
Was im Denken und Handeln tut uns allen gut?
Ich folge nicht dem archaischen Herdentriebe,
Sondern dem liebenden Herzen mit allem Mut.

So sortiere ich die Komplexität im Kleinen,
Schaffe mir einen heilsamen Erfahrungsraum,
Übernehme nicht mehr das, was alle meinen,
Doch verwirkliche den eigenen Lebenstraum.

Ich binde mich verbindlich an die, die ebenso
Wie ich auf der Suche nach heilsamen Wegen.
Ich öffne mich zu denen hin, die lebensfroh,
Mutig Werte umsetzen der Mitwelt zum Segen.

Freiheit ist wesentlich eine Freiheit der Wahl.
Ich darf Personen finden, die gut zu mir passen.
Zumal Unfrieden ist für Zusammenleben fatal.
Ich will die, die mir nicht passen, nicht hassen.

Unwesentlich wirkendes darf ich schwänzen.
Will auch winzig Wachsendes nicht übersehen.
Wachstum geschieht immer an den Grenzen,
Die nur erreichbar sind, wenn wir weitergehen.

Ich bleibe nicht stehen im Lebensprozess.
Was heute wahr ist, wird morgen zur Lüge.
Doch verfallende ich nicht in hektischen Exzess.
Aus der Ruhe heraus ich mich selten betrüge.

Wenn Situation in mir reif ist, darf ich reifen,
Verändert sich mein Blick auf Raum und Zeit,
Werde mein Leben ich wieder neu begreifen:
So mag es denn werden. Ich bin dazu bereit.

Mensch-Mitwelt-Integrität

Unsere Mitwelt wirkt beständig auf uns ein,
Begrenzt den Handlungsraum oder weitet ihn,
Stets wird man bestimmt von außen im Sein,
Doch Schlüsse daraus wir stets selber zieh'n.

Wie wir mit der Mitwelt in Beziehung treten,
Bestimmt nicht allein unsere Außenwelt.
Auch durch die Art, wie wir mit uns reden,
Wird ein Bezug zur Außenwelt hergestellt.

So lange, wie wir es noch für richtig halten,
Verhalten wir uns so, wie wir es gewohnt.
Wir werden uns nur dann erst neugestalten,
Wenn alte Gewohnheit sich nicht mehr lohnt.

Alle Kosten, die leibseelischen einbezogen,
Werden mit dem erhofftem Nutzen verglichen,
Leisten samt Hoffen wird sorgsam abgewogen,
Bei zu viel Mühe wird der Wandel gestrichen.

Kommen wir mit altem Muster nicht mehr klar,
So gilt es, etwas wirklich Neues zu probieren.
Ein Drang zum Lernen wird uns dann offenbar,
Jetzt heißt es, sich innerlich neu organisieren.

Lernend finden wir zu einer neuen Balance,
Wahren wir unsere Mensch-Mitwelt-Integrität.
Derart erschaffen wir uns eine neue Chance,
Dass das Leben gewandelt gut weiter geht.

Gelingt es nicht, das Gleichgewicht zu finden,
Verliert ein lebendes System seine Integrität,
Mächte und Krankheiten uns dann überwinden.
Der Gevatter Tod vor unserer Haustüre steht.

Mensch mitsamt der Menschheit ist sterblich.
Der Tod der Mitwelt zieht den Tod aller nach.
Dummheit ist zwar verbreitet, doch nicht erblich.
Werden wir also klug und werden wir wach!

In dynamischen Systemen denken

Wo Menschen auf Dauer zusammenkommen,
Bildet sich Struktur, formt sich Sozial-System.
Mensch wird nicht mehr für sich genommen,
Da Individuum-Sein selten gelebtes Extrem.

Durch meist unsichtbares Handlungs-Gewebe
Sind Menschen in Gemeinschaft verbunden.
Zusammenhänge, egal ob sie aktiv anstrebe,
Wirken, werden individuell nicht überwunden.

Struktur und Prozess wirken in Systemen,
Nicht zu greifende, doch erlebbare Wirklichkeit.
Gemeinschafts-Entwicklung wir dann lähmen,
Da wir System-Wirkung nicht zu sehen bereit.

Die Fragen sind: Was wirkt hier zusammen?
Welche Einflüsse hier könnten uns formen?
Von wem wohl Entscheidungen stammen?
Wie entstehen hier Gemeinschafts-Normen?

Wie wirkst du auf mich und wie ich auf dich?
Welche Beziehungs-Erfahrungen wirken ein?
Wie wirkt Gemeinschaft auf dich oder mich?
Wer ist hier integriert? Wer ist eher allein?

Was tue ich und was unterlasse ich hier?
Tut Gemeinschafts-Entwicklung mir gut?
Erwartet man nur, was ich kann, von mir?
Mögen mich andere? Machen sie mir Mut?

Vernetzte Strukturen wirken im Hintergrund,
Sind oft flüchtig, kaum handfest zu erfahren.
Sie geben sich in neuem Verhalten kund,
Das oftmals sich erst entwickelt in Jahren.

Prozesse wie Tropfen durchlöchernd Steine,
Wie Fluss, der durch Schluchten sich gräbt.
Auch wenn ich deren Einflüsse verneine,
Wird mein Hiersein von ihnen mit gewebt.

Strukturen können Wandel beschleunigen
Oder sie können sich ihm widersetzen.
Wenn wir ihnen Wirkung bescheinigen,
Können sie uns nicht heimlich verletzen.

Erlauben Sozial-Strukturen, frei zu sein,
Sich in seinem Sein kreativ zu erproben.
Oder schränkt Struktur uns unnötig ein.
Gibt es hier zu viel an Unten und Oben.

Systeme wandeln sich in Zeit und Raum,
Verfallen, Wachsen, bilden sich um und neu,
Bei manchen merkt man Dynamik kaum,
Wandel erfolgt eher schleichend und scheu.

Wechsel-Wirkung wirkt oft erst mit der Zeit.
Deshalb wird sie derart häufig verkannt.
Es scheint nur, als habe man sich befreit.
Doch hat System uns subtil in der Hand.

Da wir selbst Teil des filigranen Musters sind,
Fällt es doppelt schwer, Wandel zu sehen.
Für die Eigen-Prozesse sind wir oft blind.
Steht man nah, kann man kaum verstehen.

Statt System zu überblicken, sehen wir Teile,
Halten Isoliertes, Statisches oft fürs Ganze.
Dann wundere ich mich nach einiger Weile,
Dass ich mich zu sehr in Details verfranze.

Probleme sind dort zumeist nicht lösbar,
Wo sie nach unserem Dafürhalten entstehen.
Wahrnehmung ist nicht wirklich und wahr,
Solange wir nicht auch aufs Ganze sehen.

Es gilt, übergreifende Muster zu erkennen,
Zusammenspiel wirksamer Teile zu erfassen,
Vielfalt der Wechsel-Wirkungen zu benennen,
Sich von Komplexem nicht schrecken zu lassen.

Lebende Systeme sind autonom

Lebende Systeme sich selbst konstruieren
Durch Operationen nach außen und innen,
Daueraustausch mit Mitwelt sie organisieren
Und sich zugleich auf ihre Grenzen besinnen.

Biologisches Tun grenzt den Organismus ab.
Auffällig sind die Vorgänge auf unserer Haut,
Auf der viele Wahrnehmungsorgane ich hab',
Durch die meine Kontakte zur Mitwelt gebaut.

Die Seele erkeimt dank Fühlen und Denken.
Sie weitet sich dabei oder schränkt sich ein.
Wenn wir Seele liebende Achtung schenken,
Können wir Seelenunterstützende uns sein.

Gruppen wie auch größere soziale Systeme
Konstruieren sich selbst in unserer Mitwelt
Dadurch, dass ein jeder Kontakt aufnehme.
Kommunikation ist, was uns zusammenhält.

Fehlt Kommunikation oder läuft diese fehl,
Erkennt man die Chancen in Krisen nicht,
Da als Teammitglied ich davon mich stehl',
Zerbröseln Gemeinschaft oder sie zerbricht.

Lebende Systems sind nicht festzulegen.
Ursache im Außen selten direkt bewirkt,
Dass Systeme sich wie gewollt bewegen,
Weil sich Freiheit in ihrem Kern verbirgt.

Lebendes System folgt innerem Streben,
Sich auf Erbe und Erfahrung gründend.
Unser Inneres bestimmt, wie wir Leben,
Worin ein Anstoß von außen mündend.

Und doch kann die Außenwelt uns stören.
Störung kann aus Gleichgewicht uns bringen.
Alles Lebende kann der Mensch zerstören.
Viele Menschen lassen sich noch zwingen.

Doch was mich stört und wie es mich stört,
Entscheide in den meisten Fällen ich allein.
Je mehr auf seine Herzensstimme man hört,
Desto freier wird man in dem Inneren sein.

Autonomieförderung erfordert zu klären,
Wie Psyche und Körper zusammenspielen.
Solange wir sinnlichen Leib nicht ehren,
Können wir ihn samt Gefühlen kaum fühlen.

Gefühle verbinden den Körper mit Seele.
Bedürfnis trifft dabei auf Gedankenwelt.
Eine Stärkung der Autonomie ich verfehle,
Wird Gefühl verdrängt, weil es nicht gefällt.

Bei verdrängter Angst reagieren Hormone.
Psyche sagt nein, doch der Körper sagt ja.
Autonomie ich stärke, Psyche ich schone,
Bin ich hier ganz mit meiner Leibseele da.

Angst: Sei umsichtig. Wut: Grenz dich ab.
Ekel: Lass das. Scham: Bist du noch du?
Trauer: Ich verlor was. Freude: Ich gern hab.
Schuld fragt. Verantworte ich, was ich tu'?

Leben heißt, Leib in seiner Mitwelt zu sein.
Zerstör' ich Mitwelt, zerstör' ich mein Leben.
Autonom ist man zwar, doch niemals allein.
Ohne andere würde es uns niemals geben.

Anarchie – Befreiung aus Herrschaft ¹¹

Ich will und kann mich aus Herrschaft befreien:
Aus Zwang, Gewalt, Rechthaberei, Hierarchie.
Will genau hinsehen, mir freundlich verzeihen,
Gelingt es nicht gleich. Sonst gelingt es mir nie.

Ich bilde mir nicht ein, alles Wichtige zu wissen.
Jedoch gemeinsam kommen wir leichter da hin
Zu klären, was hier tun und lassen wir müssen,
Auf dass nützlich als Mensch für Mitwelt ich bin.

Ich tue, was ich will, und ich will, was ich tue.
Meine Mitwelt ziehe in Entscheidungen ich ein.
Wird wer unterdrückt, lässt mir das keine Ruhe.
Will nicht unterdrückt noch unterdrückend sein.

Will mich und andere von Herrschaft erlösen,
Mich nicht beherrschen, jedoch kontrollieren,
Um gut Freund zu sein mit lebenden Wesen,
Dass diese nicht leiden, verblöden, krepieren,

Um pfleglich mit unserer Mitwelt umzugehen,
Künftigen Generationen nichts wegzunehmen,
Mich im Zusammenhang der Erde zu sehen,
Entwicklung der Menschheit nicht zu lähmen.

Bewusst Einfluss will auf Mitwelt ich nehmen
Aus Elend und Not mich und andere befrei'n.
Ich suche kluge Wege dafür, keine bequemen,
Beziehe Können und Wissen von allen mit ein.

Ich öffne mich für Weisheiten aller Kulturen.
Gestatte mir, vieles nicht wissen zu können.
Tief schneiden sich ein dogmatische Spuren,
Da wir Humor und Distanz uns nicht gönnen.

Verantwortlich für mich und für das Gesamte,
Atmend angewiesen auf Qualität dieser Luft.
Eingebettet in die Kultur, der ich entstammte,
Dasein zu kulturkritischer Teilhabe mich ruft.

*Was von all dem Ererbten ist zu verbessern,
Zu bewahren von dem, was wir übernehmen?
Was hilft, dass wir nicht in Dauerstress wär'n?
Was macht kreativ, wird uns weniger lähmen?*

Alle haben teil gemäß dem erkannten Können,
Bringen sich ein mit sorgsam geschultem Talent.
Optimum an Freiheit wir Mitmenschen gönnen,
Fördernd, was verbindet, dulddend, was trennt.

Freiheit auf Grundlage fairer Chancen für alle.
Ungleichheit wird in engen Grenzen gehalten.
Wer arm ist, sitzt zumeist in der Bildungsfalle.
Frei von Privilegien wir Gesellschaft gestalten.

Sich mit Bedürfnissen über Gefühle verbinden,
Gemeinschaftstauglichkeit des Tuns überprüfen,
Technische Lösungen Natur schützend finden,
Nicht denen Zuhören, die am lautesten riefen.

Gesamtmitverantwortlich reihen wir uns ein:
Was tut mir und zugleich allen anderen gut?
Was nicht gut tut, lassen wir einsichtig sein.
Mit Mäßigung beweist man Umsicht und Mut.

Transparent will ich Werte und Ziele klären,
Hiersein entwerfen in sozialer Bezogenheit,
Will Selbstwert, nicht äußere Werte mehren,
Verzichten auf Gier, Neid und Verlogenheit.

Anarchie meint Liebe zu sich und zur Welt,
Nicht gewinnen und Vorteile mehren müssen.
Das Sein einen Platz in guter Ordnung erhält.
Weltsicht und Weitsicht wir freudig begrüßen.

Geliebtes Kind kann verantwortlich werden,
Voll Vertrauen in die Welt und in sein Leben,
Kann Bedürfnisse in der Wirklichkeit erden,
Ergreifen und loslassen, nehmen und geben.

Ungeliebte jedoch müssen gieren und raffen,
Müssen stets leisten, beherrschen, besitzen.
Per Macht und Reichtum Ersatz sie schaffen.
Sie können jedoch ihre Mitwelt nicht mit seh'n.

Nicht ein Mensch allein ist gut oder schlecht.
Das Verhalten folgt den Verhältnissen meist.
Ist die Gesellschaft hierarchisch und ungerecht,
Eher Richtung Konkurrenz das Verhalten weist.

Wird Wirtschaft von Gewinnzwang angetrieben,
Demokratie betrieben als Mehrjahresaristokratie,
Erschwert das sehr, unsere Nächsten zu lieben,
Wird Natur missachtet samt Pflanzen und Vieh.

Zu Stimmvieh und zu Humankapital degradiert,
Vereinzelt und mit Spielen bei Laune gehalten,
Wird viel Sinnloses produziert und konsumiert,
Ohne Chancen, seine Mitwelt mitzugestalten.

Doch darum geht es bei Herrschaftslosigkeit:
Es geht um Bildung und Gestaltung durch alle.
Menschheit erhebt sich und macht sich bereit,
Zu überwinden die Fremdbestimmungsfalle.

Nicht länger mehr: Vater Staat wird es richten.
Wir nehmen unser Leben in die eigene Hand.
Zwang des Marktes kann uns nicht verpflichten.
An Stelle des Zwangs treten Herz und Verstand.

Markt nur noch dort, wo dieser nicht schädlich.
Wirtschaft hat stets allen Menschen zu nützen.
Wertgeleitet, verantwortlich, umsichtig, redlich
Produzenten wie Konsumenten sich stützen.

Geld nur noch als Mittel, doch nicht als Zweck.
Geld arbeitet nicht. Nur Mensch erschafft Werte.
In Herrschaftsstrukturen nicht länger ich steck'.
Bin nicht euer Sklave, doch gern euer Gefährte.

Hierarchien überwinden

Hierarchien gibt es immer noch allerorten.
Es scheint so, als wären sie Notwendigkeit.
Gesellschaftsstruktur bleibt dort besteh'n,
Wo wir zur Emanzipation noch nicht bereit.

Herrschaftsfreiheit wird lange eingefordert
Doch allzu wenig ist davon bisher realisiert.
Obrigkeitsstaat wir von Rechten geordert,
Die Demokratie noch immer nicht kapiert.

Was Wunder, herrscht doch noch immer
In vielen Familien die pure Elterndiktatur.
Von Demokratisierung im Kinderzimmer
Bislang kaum eine nennenswerte Spur.

Solch Hierarchieerleben wird fortgesetzt
In Klassenzimmern der meisten Schulen.
Autonomie der Kinder wird häufig verletzt,
Dieweil um bessere Benotung sie buhlen.

Hierarchie auch in Lehre und Arbeitswelt.
Es scheint, als gäbe es kein Entkommen.
Wer aufsteigt, verdient das größere Geld.
Wer absteigt, wird etwas weggenommen.

Hierarchien im Leben, im Beruf und privat,
Verführen uns dazu, uns klein zu machen.
Hohe Kirchen und Priester im vollen Ornat
Bewirken oft Demut bei Glaubenssachen.

Statt Fröhlichkeit nur zähe Gottesschwere
Christengott ist straf-liebende Autorität.
Wenn ich Gott nicht unterwürfig verehere,
Mir die Himmelstür eher nicht offen steht.

Vorgesetzte werden meist vor uns gesetzt,
Um uns Zukunftsaussichten zu versperren.
Mündiger Erwachsener in uns wird verletzt
Durch dauerhierarische Damen und Herren.

Selten gibt es projektbezogene Leitung.
Leitung wird zumeist an Status gebunden.
Leitende verzichten allzu oft auf Begleitung,
Haben Niederung des Lernens überwunden.

Hierarchisch höher Stehende als Modelle
Für kreatives Miteinander findet man kaum.
Hierarchisch tritt Gesellschaft auf der Stelle,
Fern scheint noch jeder Beteiligungstraum.

Aus Scheitern des Realsozialismus lernen

*Wer sorgt sich um unser soziales Miteinander?
Wer schützt die Lebensgrundlagen, die Natur?
Wer bestimmt, wohin die Menschheit wander“?
Wer wählt die Schwerpunkte in unserer Kultur?*

*Wer redet mit wem wie über Mitweltbelange?
Wer bestimmt, wohin es mit Menschheit geht?
Denke ich an Wirtschaft, wird mir ganz bange,
Da nur die Gewinnsucht auf ihrer Agenda steht.*

Wird im Kapitalismus geplant, geht es um Geld:
Wie ist mit wenig Aufwand mehr zu erwerben?
Anderes ist zweitrangig. Geldmehrung zählt.
Wer da nicht mitmacht, läuft in sein Verderben.

Sozialismus bedeutet, gesellschaftlich bereden:
*Wie wollen wir gemeinsam arbeiten, produzieren?
Wie erschaffen wir Wohlstand für alle und jeden?
Wie wollen zusammen wir Wohlstand definieren?*

*Wie erreichen wir friedliches Zusammenleben,
Wo wir gleichwertig, chancengleich beteiligt sind,
Wo sich Führende nicht über Mehrheit erheben,
Wo Arbeitende nicht gehalten wie dummes Kind?*

Im realen Sozialismus wurde das nicht diskutiert.
Scheinsozialistische Staaten waren eher autoritär,
Hatten Sozialismus in Freiheit noch nicht kapiert.
Diktatursozialismus gibt es beinahe nicht mehr.

In den Frühschriften von Karl Marx ist zu lesen:
Wahrer Sozialismus frei oder nicht sein wird.
Wirklich frei ist er bislang noch nicht gewesen,
Hat in staatlicher Zwangsherrschaft sich verirrt,
Hat mit dem Raubtierkapitalismus wettgeeeifert,
Statt neue Ideen von Lebensqualität zu leben,
Hat nach mehr und mehr Produkten geeifert,
Wertvolle Natur sollte es auch dort nicht geben.

Irrglaube, dass das Proletariat unfehlbar wüsste,
Hat machthungrigen und autoritären Personen,
Die Tür geöffnet, dass man herrschen müsste.
Eine Beteiligung aller würde sich nicht lohnen.

So entstand unter dem Deckmantel guter Ideen
Autoritär-patriarchaler Unterdrückungsapparat.
Wer Freiheit wollte, musste sterben oder gehen.
Zu viel Gewalt, Machtkonzentration und Staat.

Wer eine Gesellschaft mündiger Bürger anstrebt,
Muss Weg dahin Mündigkeit fördernd gestalten
Die Zielidee wird schon auf dem Weg hin belebt.
Vom Zweck, der Mittel heiligt, ist nichts zu halten.

Weg und Ziel müssen sich aufeinander beziehen.
Reich der Freiheit war real-sozialistisch verboten.
Kein Wunder, wenn initiative Menschen fliehen.
Republikflüchtige waren keine Kapitalidioten.

Verteilungsmodelle, Produktions-, Lebensweisen
Müssen abgestimmt sein und zueinander passen.
Kreative Mitmenschen legt man niemals in Eisen.
Man leistet sich nicht, Diskussion zu unterlassen.

Sozialismus wird Markt in Schranken verweisen,
Ungleichheit durch Konkurrenz zu beschränken,
Wird niemandem verbieten, Welt zu durchreisen,
Braucht die sehr, die bereit sind, Neues zu denken.

Sozialismus ist transparent-kollektiver Lernvorgang
Mit dem Ziel, Menschheit und Mitwelt zu nützen,
Radikaldemokratische Klärung: *Wo geht es lang?*
Wie wollen wir leben, arbeiten, uns unterstützen?

Sozialismus ist Aufbruch in radikale Mündigkeit.
Nichts wird Herrschenden und Markt überlassen.
Man ist Leben in eigene Hände zu nehmen bereit,
Will sich nicht unterwerfen und ausbeuten lassen.

Anarchie und Demokratisierung

Wie sind Anarchie und Demokratie zu vereinen?
Demokratie bedeutet, dass alle mitentscheiden.
Anarchist*innen unnötige Herrschaft verneinen.
In beiden Fällen nur die Machthabenden leiden.

Eine Demokratisierung, radikal weitergedacht,
Die Bürger von unnötiger Herrschaft befreit.
Ist langwieriger Prozess, läuft nicht über Nacht.
Viele sind noch nicht selbstbestimmungsbereit.

Demokratisierend die Hierarchien wir erkennen,
Hinterfragen wir Strukturen auf Notwendigkeit,
Fordern wir auf, sorgsam Gründe zu benennen,
Warum Institution nicht mitbestimmungsbereit.

Wieviel Freiheit sollten Eltern Kindern geben?
Was hat Kind zu lernen, selbst zu entscheiden?
Wie bestimmen Kinder mit im Familienleben,
Ohne unter zu viel Überforderung zu leiden?

Was sollen Kitas und Schulen wie regulieren?
Was wird geplant, was Lernenden überlassen?
Welche Bereiche sind zu enthierarchisieren?
Wie kann sich Lehre an die Kinder anpassen?

Respektiert Kita und Schule deren Einmaligkeit?
Beachten sie beides: Stärken wie Schwächen?
Stellen sie entwicklungsgerecht Angebote bereit,
Oder müssen Willen der Kinder sie brechen?

Wie unterstützend fürs Lernen sind Zensuren?
Oder dienen die nur Auswahl und Machterhalt?
Sollen sie disziplinieren, da Schüler nicht spüren?
Man lernt aus Begeisterung, nicht durch Gewalt.

Und wie steht es mit Wirtschaftsunternehmen?
Woran orientieren die Dienstleistung und Produkt?
Wenn Gewinn sie als einzigen Maßstab nehmen,
Menschheit sich ins Joch der Ausbeutung duckt.

Gewinnerzielung ist kein psychosozialer Wert,
Auf dessen Basis wir Mitwelt nachhaltig verwalten.
Wirtschaftskarren an Wand die Menschheit fährt,
Wenn wir uns weiter an solche Vorgaben halten.

Wir zersägen den Lebensast, auf dem wir sitzen,
Wenn nicht Gemeinwohldenke Wirtschaften lenkt.
Geldanleger fragt nicht: Wird Mitwelt das nützen?
Solange an höchstmögliche Renditen er denkt.

Wer an die Mitwelt denkt, wird für dumm erklärt.
Wer an die Zukunft denkt, ist ein naiver Idealist.
Menschheit- und Mitwelterhaltung ist kein Wert,
Solange ein Arbeitender nur noch Lohnsklave ist.

Wir brauchen verantwortliches Wirtschaftshandeln.
Wirtschaft hat dem Menschheitswohle zu dienen.
Dazu müssen Herrschaftsstrukturen sich wandeln.
Wir brauchen keine Königin. Wir sind keine Bienen.

Lokal nachhaltig produzieren und konsumieren,
Dabei Ressourcen sparend in Kreisläufen denken.
Menschheit und Erde nicht aus dem Blick verlieren.
Gemeinschaftlich verantwortlich Wirtschaft lenken.

Ziel ist eine globalisierte Wirtschaftsdemokratie,
Wo regional gehandelt wird und global gedacht,
Wo ich Handlungsfolgen für Mitwelt einbezieh',
Weil zur Freiheit in Verantwortlichkeit ich erwacht.

Kooperativ wir Folgen unseres Tuns bedenken.
Weltsicht samt Weitsicht: Selbstverständlichkeit.
Gemeinschaftlich wir Weltgemeinschaft lenken.
Diese Utopie zu erstreben, bin gern ich bereit.

Demokratie beginnt in uns selbst

Wir leben in repräsentativer Wahldemokratie,
Geschichtlich jung und mit Mängeln behaftet.
Weitere Demokratisierung gelingt jedoch nie,
Da Konflikt und Widerspruch nicht verkräftet.

Es gilt zu lernen, mit Konflikten umzugehen,
Sie nicht zu negieren, konstruktiv zu wenden,
Widerspruch als Teil des Seins zu verstehen,
Ihn nicht dogmatisch per Appell zu beenden.

Widersprüche sind nur auf die Art zu klären,
Dass man Gegensatzpole für sich integriert.
Es nützt nichts, was widerspricht abzuwehren.
Denn unerkannt Schlimmeres meist passiert.

Demokratie fängt in jeder Person einzeln an.
Von inneren Zwängen gilt es sich zu befrei'n.
Ein Mensch nur dann Demokrat werden kann,
Stimmt er sich in sich ab und mit sich überein.

Was noch nicht geklärt ist, gilt es auszuhalten.
Innen wie außen nach Erkenntnis wir suchen.
Wir integrieren in uns, was einst abgespalten,
Das hilft dabei, Fremdes nicht zu verfluchen.

Es geht darum, zum Nichtwissen zu stehen,
Vermutung nicht durch Behauptung zu ersetzen,
Der Unwissenheit nicht aus dem Weg zu gehen,
Durch Dogma einander nicht mehr zu verletzen.

Wir bilden uns und hören offen einander zu.
Finden im Dialog zu einer umfassenden Sicht.
Nichts wird verheimlicht und nichts bleibt Tabu,
Da sonst zwischen uns das Vertrauen zerbricht.

Demokratie erfordert Mitgefühl und Resonanz.
Ich teile dir mit, was dein Tun mit mir macht.
Wir offenbaren uns Schatten, nicht nur Glanz.
Zum Tag gehört Licht wie auch düstere Nacht.

Demokratie lebt von Toleranz und Solidarität,
Von Begrenzung um des Gemeinwohls wegen.
Gemeinsamer Raum des Handelns entsteht,
Ist uns an Entfaltung aller zusammen gelegen.

Brauchst du noch?

*Brauchst du noch wen, der dir vorschreibt, wie
Du Leben mit Sinn, Freude und Liebe erfüllst,
Der, falls du mal fehl handelst, dir das verzieht,
Da selbstverantwortlich du nicht werden willst?*

*Brauchst du noch Experten, um die zu fragen:
Wie meinst du, soll ich mein Leben gestalten?
Brauchst du Eltern oder Gurus, die dir sagen:
Nur an unsere Regeln hast du dich zu halten?*

*Brauchst du eine Fremdorientierung im Leben?
Orientierungslos sein ist erschreckend normal.
Doch bedenke genau, wer soll diese dir geben?
Wer immer dir sie gibt, dir bleibt stets die Wahl.*

*Brauchst du noch die, die alles besser wissen,
Dir Einsicht, Vernunft und Weisheit absprechen,
Vorschreiben, was wir tun und lassen müssen,
Für erlittenen Lebensekel sich an uns rächen?*

*Brauchst du noch die, die sich über dich stellen,
Autonome Bestrebungen dir nicht zugestehen,
Dir Befriedigung deiner Bedürfnisse verprellen,
Dich allein als Mittel für ihre Zwecke ansehen?*

*Brauchst du noch die Götter samt Obrigkeiten,
Um deinem Sein Halt und Rahmen zu geben,
Die engend dich zwingen, statt dich zu weiten,
Dir einredend, was es meint, richtig zu leben?*

*Brauchst du noch Gesetze und Paragraphen,
Die dir begründen, was schlecht und was gut?
Bist du Hirte dir oder zählst du zu den Schafen,
Denen, unbehütet zu leben, gebricht es an Mut?*

*Brauchst du noch die, die dein Leben verwalten,
Dir Arbeit, Lohn, Ansehen und Ruhm zuteilen,
Entmündigt auf kleinkindlicher Stufe dich halten,
Allen Reichtum nur untereinander aufteilen?*

*Brauchst du noch Vater oder Mutter für dich,
Weil du dich nicht traust, allein zu entscheiden?
Lässt du noch immer die eigene Seele im Stich,
Weil es dich ängstigt, unter Abschied zu leiden?*

*Brauchst du noch die, die dir Grenzen setzen,
Dir vorschreiben, was du zu tun und zu lassen,
Oftmals deine Integrität und Würde verletzen,
Weil sie sich selbst und alle anderen hassen?*

*Brauchst du noch eine Ordnung in der Welt
Aus Oben und Unten, aus Arm und Reich,
In die wir alle durch Herkunft hineingestellt,
Wo nimmer und nirgends Chancen gleich?*

Brauchst du das nicht, lasst uns probieren.
Was die Welt insgesamt so noch nicht erlebt.
Lasst uns Entwicklungsbedingungen studieren,
Woran nicht der Ruch der Vergeblichkeit klebt.

Lasst unsarchie und Anarchie unterscheiden,
Bedingungen für Herrschaftsfreiheit erfragen,
Nicht länger unter unnötiger Obrigkeit leiden,
Die Schritte zur Freiheit nicht länger vertagen.

Doch diese Freiheit meint nicht eine Liberalität,
Wobei Reiche die Armen legitim unterdrücken.
Wo Privateigentum an Produktionsmitteln besteht,
Kann Freiwerden der Menschen kaum glücken.

Eine Welt, in der Profitgier Fortschritt bestimmt,
Wo Großkonzerne die Erde unter sich aufteilen,
Man Mitwelt und Menschheit die Zukunft nimmt,
Die Ordnung zu ändern, sollten wir uns beeilen.

Notwendigkeit zur Mäßigung leitet sich daraus ab.
Maßlosigkeit deutet oft hin auf Allmachtsgefühle.
Wenn Gier mich antreibt und kein Maß ich hab',
Bin fern ich dem Menschheitsverantwortungsziele.

Wir brauchen auf der Welt nicht Multimilliardäre,
Deren Reichtum unter Corona-Bedingung steigt,
Mit der Erde spielen, als ob da 'ne Zweite wäre,
Wodurch Menschheitszukunft für immer vergeigt.

Was wir brauchen, gilt es für uns zu erkunden:
Was brauche ich, was brauchst du, was wir alle?
Nur selbstbestimmt kann Menschheit gesunden.
Jede Fremdbestimmung ist Entwicklungsfalle.

Teil 3: Zusammenleben in der Zukunft

Für Zukunft zu befreien, heißt, Ballast loszulassen:
Wo bin ich noch zu sehr ans Gestern gebunden?
Wo mangelt es an Liebe, muss ich noch lassen?
Wo kränke ich mich noch, anstatt zu gesunden?

Vergangenes ist vorbei, gerinnt zu Geschichte.
Wertschätzung, was war, erfordert zu begreifen,
Wie ich Gutes bewahre, auf Mieses verzichte,
Ohne mich in Altgefühl von einst zu versteifen.

Damaliges kann heute ich für mich neu deuten.
Es liegt an mir, wie auf mein Erleben ich sehe.
Ich nehme mich an. Nichts wird bereut, wenn
In auszugestaltende Zukunft ich mit euch gehe.

In Gegenwart ankommen, geht es nach vorn.
Meine Vergangenheit habe ich mutig geklärt.
Ich blicke milde zurück, nicht mehr im Zorn.
Angst und Wut werden nicht mehr abgewehrt.

Ich suche nach Lösungen, nicht nach Schuld.
Mein Blick ist nach vorn auf das Heile gerichtet.
Kooperativ aktiv mit Umsicht und mit Geduld,
Werden Anker für Fahrten in Zukunft gelichtet.

Nicht alles, was die Eltern als Mitgift mir gaben,
Muss als Sicht auf die Mitwelt ich beibehalten.
Ich darf endlich eine eigene Sichtweise haben
Und nach geklärten Ideen Mitwelt mitgestalten.

Hilflosigkeit, Ohnmacht werden angenommen.
Was abgespalten wurde, wird wieder integriert.
Nun endlich bin ich ganz bei mir angekommen.
Ein freundvolles Sein wird von mir praktiziert.

Was soll mir eigentlich das Restleben bringen?
Was gibt Sinn mir und Stütze in diesem Leben?
Was will ich handelnd dem Schicksal abringen?
Was will ich bekommen? Was will ich geben?

Die Erde bewohnen Menschen alle zusammen
In steter Gemeinschaft mit Tieren und Pflanzen.
Einem evolutionären Prozess wir entstammen,
Der sich stets entfaltet im Großen und Ganzen.

Zukunftsentwurf erfordert, aufs Ganze zu sehen,
Lebensformenvielfalt respektvoll zu erhalten,
Lebensfeinden nicht auf den Leim zu gehen,
Gemeinsam uns heilende Welt zu gestalten.

Utopie ist Unort, ist spekulatives Noch-Nicht,
Wo etwas Wünschenswertes vorweg gedacht,
Das sich am Bestehenden reibt, mit ihm bricht,
Zu Herkömmlichem klaren Unterschied macht.

Utopie trägt Chancen zur Entwicklung in sich.
Neues kann hervortreten, entfaltend sich erden.
Hochrechnungsdenke lässt uns dabei im Stich.
Utopie liegt im Nirgendwo, muss noch werden.

Utopie wird oft als sinnlose Spinnerei diffamiert.
Wer Visionen habe, gehöre in eine Heilanstalt.
Ohne Vorentwurf nichts wirklich Neues passiert.
Utopieabwertung dient dem Herrschaftserhalt.

Nützliche Utopien besseres Leben beschreiben.
Wir können Ziele formulieren und konkretisieren,
Anschaulich aufzeigen: „Nichts muss so bleiben.“
Herzensresonanz mit Konkretisiertem erspüren.

*Beschreiben Utopien neues, glücklicheres Leben,
Eine Welt ohne Untertan, in der jeder Mensch frei,
Wo wir alle gemeinsam Lebenswertes anstreben,
Wirtschaften nur Grundbedürfnisbefriedigung sei?*

*Sind utopische Entwürfe hinreichend realistisch,
Nicht Science-Fiction, Jungen-Technikfantasie?
Werden Themen aufgegriffen, die für alle wichtig?
Ist man sorgsam? Bricht man nichts übers Knie?*

Kluge Utopien finden Begrenzungen durch Natur,
In der all unser menschliches Handeln stattfindet.
Wer Grenzen bedenkt, schöpferisch, nicht stur,
Beschränkende Bedingungen eher überwindet.

Herausforderung ist, zwischen Utopie und Realität,
Eine begehbare, tragfähige Brücke zu errichten,
Eine Brücke, die oft erst im Beschreiten entsteht,
Indem Mitmenschen freiwillig Visionen ausrichten.

Utopie ist nicht Verlängerung der Vergangenheit,
Ist radikal von Bestehendem zu unterscheiden,
Macht uns für die Idee anderen Hierseins bereit
Ohne unnötiges Elend und machthöriges Leiden.

Tür zu besserem Leben scheint oft verschlossen.
Ein mürrischer Türwächter scheint vor ihr postiert.
Wächter in unserer Innenwelt machen verdrossen.
Doch bewacht und verzagt nichts Neues passiert.

Türwächter gibt es auch jede Menge im Außen:
All die vielen, die vom Herrschenden profitieren,
Für die Bestehendes wie Vorteil mag ausseh'n,
Die glauben, bei Wandel ihr Privileg zu verlieren.

Utopischer Gegenentwurf lässt sich kaum planen.
Es gibt nicht einen Königsweg zur Emanzipation.
Wir können gemeinsam die Richtungen erahnen.
Erste Schritte in Experimenten beschreiten schon.

Entscheidend ist, dass Heilsames in Gang gerät,
Das Keim der Systemüberwindung in sich trägt,
Sich übers Bestehende hinausweisend versteht,
Uns schreitend als Freiwerden entgegenschlägt.

Es gilt, schrittweise gesellschaftliche Kontrolle
Über Wirtschaften und Arbeiten zu gewinnen,
Mit der Mehrheit der Bürger endlich die volle
Demokratisch-ökologische Wende zu beginnen.

Gestaltend zentraler Entwicklungsmaßstab ist,
Ob echte Entscheidungsmöglichkeiten gemehrt,
Die in autoritären Strukturen mensch vermisst,
Ob Leben mit Sinn gefüllt oder davon entleert.

Utopie gestalten in demokratischen Prozessen,
Transparenz gewährleisten und Partizipation.
Es geht um Mündigwerden, nicht um vergessen.
Eine Gesellschaft Mündiger ist der Mühe Lohn.

Philosophische Visionen und Utopien

Humanismus

Humanismus gibt Menschen zentrale Funktion.
Götter büßen ihre Orientierungsfunktionen ein.
Verantwortung für die Mitwelt haben wir schon.
Schicksal will von uns Menschen gestaltet sein.

*Wie ist dies mein Dasein mit Sinn zu erfüllen?
Welche Bedeutung haben wir für diese Welt?
Wie erwerben Menschen einen klaren Willen,
Das zu tun, was unsere Menschheit erhält?*

Humanismus ist eine Art, Welt anzuschauen.
Diese besondere Schau sich daran orientiert,
Eine Gesellschaft zusammen so zu erbauen,
Dass diese Würde und Glück für alle gebiert.

Würde und Glück, welch doch vage Begriffe.
Was bedeutet Würde für mich hier und heute?
Liebend gern ich auf sinnleere Begriffe pfliffe.
Doch solch Begriffsverzicht ich sicher bereute.

*Was ist Würde? Wie kann Begriffe ich füllen?
Wie sieht Leben in Würde konkret heute aus?
Was heißt, Bedürfnis nach Würde zu stillen?
Mit dir über Würde reden: Was käme heraus?*

Unantastbar soll Menschenwürde uns sein.
Das Grundgesetz ist auf der Menschen Seite.
*Wie forderte konkret diese Würde man ein?
Wie aus Unwürdezustand man sich befreite?*

*Was ist Glück? Kann man Glück einklagen?
Wie fühlt es sich an, wenn ich glücklich bin?
Bei wem kann ich Weg zum Glück erfragen?
Was hat Glück zu schaffen mit Lebenssinn?*

Freiheit von Gewalt sowie Freiheit zur Wahl,
Gewissensfreiheit und Unterschiedstoleranz
Formen zusammen ein humanistisches Ideal.
Zentral ist wechselseitige Daseinsakzeptanz.

Auch der Freiheitsbegriff gehört konkretisiert.
*Wie ist es um meine innere Freiheit bestellt?
Entscheide ich hier frei oder nur manipuliert?
Welche Art von Freiheit armer Mensch erhält?*

Freiheit wovon oder besser Freiheit wozu?
Freiheit hat auch so etliche Schattenseiten.
Freigestellt von Arbeit oder frei von Tabu.
Welcher Freiheit wir wohl den Weg bereiten?

Auch Arbeitslose werden heute freigesetzt,
In begrenzte Freiheit, ins Elend zu gehen.
Freiheitsrechte werden tagtäglich verletzt,
Da Menschen keine Chancen mehr sehen.

Jeder einzelnen Person gebührt aller Respekt,
Ob sie alt oder jung, ob stark oder schwach.
Miteinander zu sein, das Beste in uns weckt,
Auf dass unser kreatives Schaffen wird wach.

Humanismus umschreibt Gesamtheit der Ideen,
Die sich Menschen zu Menschlichkeit erdacht.
Humanismus ist als Aufforderung zu sehen,
Dass Sein man gemeinsam menschlich macht.

Humanismus ist Begriff, im Wandel begriffen.
Was heute human scheint, ist morgen zu eng.
Untiefen heißt es wach und aktiv zu umschiffen.
Humanes man nicht in Traditionen einzwäng'.

Das Glück und Wohlergehen der Menschheit
Wie jedes Einzelnen bildet den höchsten Wert.
Der Mensch sich von seinen Fesseln befreit.
Wer sich und andere unterdrückt, lebt verkehrt.

Gesellschaft ist Form von Zusammenschließen,
Um Entfaltung der Menschen voranzutreiben:
*Welches Miteinander können wir alle genießen?
Wie können wir gütig und freundlich bleiben?*

Humanität ist konkrete Umsetzung der Fragen:
*Wie stark sein und sich Schwäche erlauben?
Wie zugleich sich selbst wie andere ertragen?
Wie kommen wir alle heran an süße Trauben?*

Humanismus ist Utopie sowie Alltagsauftrag.
Menschlich zu werden, ist Weg wie auch Ziel.
Menschlich wird, wer sich und andere mag.
Menschlich wird Mensch durch sein Mitgefühl.

Grundlegende Fragen der Humanisten lauten:
Was ist der Mensch, was sein wahres Wesen?
Und, indem auf Zusammenleben sie schauten:
Wie fördert jeder unsrer Menschheit Genesen?

Humanismus ist Gegenentwurf zur Religion,
Zur Rückbindung an fernen Götterglauben.
Er ist Menschheitsexperiment, keine Illusion.
Wir veredeln uns selbst, nicht nur Trauben.

Humanismus zieht Wissenschaften mit ein,
Steht nicht im Gegensatz dazu wie ein Glaube,
Lässt uns hellwach im lernenden Geiste sein.
Keine Angst, dass man Erkenntnis dir raube.

*Wie können wir Elendes in uns überwinden?
Wie können wir erlernen, glücklich zu sein?
Wie können zum wahren Wesen wir finden?
Dies gemeinsam zu klären, laden alle wir ein.*

Humanismus wird zum Menschheitsexperiment:
*Wir gelingt es, mit allem im Einklang zu leben?
Wie überwinden, was vom Frieden uns trennt?
Wie wächst Wechsel von Nehmen und Geben?*

*Wie können wir uns von Herrschaft befreien,
Mit der wir Gefühl und Bedürfnis unterdrücken?
Wie uns in den Fluss allen Lebens einreihen?
Wie kann lebendige Menschlichkeit uns glücken?*

Antworten zu finden erfordert auszuprobieren,
Beim Erproben ein Scheitern uns zu erlauben,
Vor uns wie vor anderen uns nicht zu genießen,
Gewohnheiten zu erkennen und zu entstauben.

Aufklärung

Aufklärung bedeutet eine permanente Kritik
Unseres geschichtlich gewordenen Seins.
Wieder und wieder fragen Stück für Stück:
Wie werden wir Subjekt, das mit sich eins?

*Wie wachsen Innen und Außen zusammen?
Wie werden wir zu denen, als die wir gemeint?
Wenn wir alle einer Menschheit entstammen,
Wie wird diese Menschheit endlich vereint?*

Derart klärend bestimmen wir, wer wir sind.
Aufklärung wird Teil unserer Selbstentfaltung.
Doch wer für Selbst- und Weltklärung blind,
Vermindert seine Chancen zur Mitgestaltung.

Aufklärung meint, sorgsam zu unterscheiden:
Was ist lediglich Fantasie? Was ist Realität?
Dies trennen zu können, mindert viele Leiden.
Ein Bereich der Klarheit im Geiste entsteht.

Aufklärung fragt: *Was können wir erkennen?
Was ist nur Glaube? Was erscheint objektiv?*
Klärend wir unsere Erkenntnisse benennen,
Weniger vorurteilsbeladen, spontan und naiv.

Indem wir klären, was wir derzeit erkennen,
Indem wir es aussprechen, darauf zeigen,
Wir uns ins Dasein hinein entfalten können,
Machen wir uns heilendes Neues zu Eigen.

Wir hinterfragen den Nutzen der Sachen:
Wer hat etwas davon? Wem tut sowas gut?
Indem wir Erkenntnisinteressen ausmachen,
Steigern wir Skepsis samt kritischem Mut.

Kritik erfordert, Kriterien klar zu bestimmen:
Was soll der Weg sein? Was wäre das Ziel?
Weder im Trüben fischen noch schwimmen.
Von Werttransparenz hält Aufklärung viel.

Aufklärend treten wir in die Wahlfreiheit ein,
Überwinden wir Fesseln des Unbewussten,
Überprüfen wir kritisch Einverständnis,
Auf dass wir möchten, nicht mehr mussten.

Vision einer gesunden Psyche

Von psychosozialer Gesundheit weit entfernt,
Taumeln verstört wir durch verstörendes Leben.
Wie Psyche gesundet, hat kaum wer gelernt.
Bessere Zukunft wird gestört es nicht geben,

Eine bessere Welt frei von Hunger und Not,
Mit Solidarität und voll Freundschaftlichkeit,
Wo lebendiges Menschsein nicht bedroht,
Jeder Mensch zur Mitverantwortung bereit.

Mit Gesundung der Seelen fängt Wandel an.
Für Bedingung zur Heilung lasst uns sorgen.
Neues Besseres nur dann entstehen kann,
Wenn Seelen befreit für ein anderes Morgen.

Was war, das muss nicht mehr so bleiben,
Auch wenn es Reales wirkmächtig bestimmt.
Lebensdrehbücher kann neu man schreiben.
Freiheit wird das, was aktiv man sich nimmt.

Nicht nur wiederholt wird, was einst erlitten,
In Familie, Gesellschaft und Unternehmen,
Wir nicht mehr, in unserer Psyche zerstritten,
Dogmatisch durch starre Normen uns lähmen.

Ideen und Gefühle sind wir zu wandeln bereit.
Gesundheit meint Strömen, ist stetes Fließen,
Nichts bewahren wir in uns für alle Ewigkeit.
Gesundung heißt, sich entwickelnd genießen.

Gesundend gilt es, Erleben zu integrieren,
Nichts aus eigener Biografie zu verdrängen,
Abgespaltete Bereiche zusammenzuführen,
Nichts zu verleugnen, kein Tabu zu verhängen.

Gesunde Psyche ist vergangenheitsbewusst,
Weiß, was ihr geschehen und wie es ihr ging,
Kann Auskunft geben über Freude und Frust,
Biografierteile zu verleugnen, ist nicht ihr Ding.

Realität ist vielschichtig, spannungsgeladen,
Ist flach und tief, voll Widersprüchlichkeiten,
Sie kann uns nützen oder aber uns schaden,
Kann uns Freuden oder Kummer bereiten.

Realität, wie sie ist, gilt es anzuerkennen.
Wir haften nicht länger an dem, was gefällt.
Leiden sowie Freuden – beides benennen.
So vervollständigen wir unsere Erlebenswelt.

Die Psyche wirkt gestaltend in der Realität.
Sie wählt aus, bereitet Realität für uns auf.
Aufbereitend Raum der Illusionen entsteht.
In Fantasien zu verweilen, Gefahr ich lauf,

Wenn Realität erschreckt hat und erschreckt,
Ich keinen Ausweg aus alten Elend erkenne,
Der Stachel der Ohnmacht tief in mir steckt,
Arg verängstigt ich vor mir selbst wegrenne.

Gesunde Psyche ist voller Erkundungsdrang,
Dürstet nach Wissen, freut sich aufs Neue,
Orientiert sich und ahnt: Hier geht es entlang.
Komplexität des Realen ich nicht scheue.

Intuition und Analyse, Denken und Fühlen:
Nur unterschiedliche Türen zur Wirklichkeit.
Mitwelt wie Körperlichkeit eine Rolle spielen.
Mich in beiden zu verankern, bin ich bereit.

Gesunde Psyche kann sicher unterscheiden:
Was ist die, was meine, was unsere Realität.
An Fantasieprodukten muss man nicht leiden.
Ein Raum der Entscheidungsfreiheit entsteht:

*Was können wir ändern? Was ist zu ertragen?
Wo denke ich magisch? Wie denke ich reif?
Wo habe ich Antworten, wo eher noch Fragen?
Wo denke ich flexibel, wo gebunden und steif?*

Gesunde Psyche kann Kontakt aufnehmen
Mit sich selbst als Leib, Gefühl und Gedanken,
Muss Empfindungen und Fühlen nicht lähmen,
Lebt nicht länger in konventionellen Schranken.

Feine Leibimpulse, subtile Gefühlsqualitäten
Gilt es wahrzunehmen und zu kommunizieren.
Intensiverer Bezug zu uns selbst entsteht, wenn
Wir aufhören, uns in Fantasien zu verlieren.

Was ist vom Erlebten empfunden und gefühlt?
*Was ist in und mit meinem Körper geschehen?
Welche Gefühle wurden so in mir aufgewühlt?
Auf welche Gefühle will ich noch nicht sehen?*

*Was sagt mein Verstand zu diesem Erleben?
Was ist selbst durchdacht, was übernommen?
Bleibe in Tabu, Glaube und Dogma ich kleben?
Oder darf zu weiterer Erkenntnis ich kommen?*

Gesunde Psyche kann transparent interagieren:
Das sagt mir der Leib, das Gefühl, das Verstand.
Das erkenne ich mir. Doch das kann ich spüren.
Das ist nur Fantasie. Das habe ich in der Hand.

So sehe ich derzeit mich und so sehe ich dich.
So scheinen wir konkret aufeinander bezogen.
Radikal ehrlich zeigt man Wohlwollenden sich.
Wo möglich, wird nicht manipuliert noch gelogen.

Gesunde Psyche erkennt, wer wohlwollend ist,
Kann von übelwollenden Personen sich trennen.
Kann gut unterscheiden, was freudig, was trist,
Wird kaum in Entwicklungssackgassen rennen.

Derzeit ist das wertvoll. Davon möchte ich mehr.
Das kenne ich hinreichend. Das will ich lernen.
Das erfreut mich. Doch das stört mich so sehr.
Das will ich mir aneignen, das aber entfernen.

Gesunde Psyche meint, sich erlauben können,
Etwas falsch zu machen, Schwächen zu haben,
Irrtum zu erkennen, sich Entwicklung zu gönnen,
Sich zu verzeihen, Zorn gegen sich zu begraben.

Selbstannahme, ja sogar Selbstliebe dürfen sein.
Das für sich selbst Wichtige kann man erkennen.
Einverständnis mit eigener Existenz stellt sich ein.
Entschiedenenes Nein oder Ja ist klar zu benennen.

Gesunde Psyche kann miesen Stress reduzieren,
Auf Selbstüberforderung und Gewalt verzichten,
Wird einen Grundoptimismus niemals verlieren,
Muss Urvertrauen in sich selbst nicht vernichten,
Muss im Spielen von Rollen nicht hängenbleiben,
Weder in Täter- noch in Opferanteilen verweilen,
Kann sein Lebensskript täglich neu umschreiben,
Muss sich nicht mehr in alten Mustern verkeilen.

Gesunde Psyche kann sich auf andere beziehen,
Doch ohne sich entgrenzend dabei zu verlieren.
Guten Abstand zu wahren, gelingt ohne Mühen,
Dies ohne sich abgrenzend sozial zu erfrieren.

Die eigene Sichtweise auf die Lage in der Welt,
So, wie man sich auf sich samt Mitwelt bezieht,
Wird gleichberechtigt neben die anderer gestellt.
Um Wachheit und Klarheit ist stets man bemüht.

Man erspürt, was einem derzeit guttut an Nähe,
Welchen Raum man zurzeit für Eigenes benötigt.
Zu meiner Verantwortung ich voll und ganz stehe.
Ich gleiche dort aus, wo ich andere geschädigt.

Gesunde Psyche begreift stetes Wechselspiel
Zwischen Bedürfnis von Nähe und Autonomie.
Von Einseitigkeit hält sie nicht sonderlich viel.
Auf mich selbst wie auf andere ich mich bezieh'.

Kontaktmeidung und Misstrauen tun nicht gut.
Wir alle brauchen auch soziale Geborgenheit.
Auch für Phasen von Alleinsein braucht es Mut.
Denn oft machen sich dann in uns Sorgen breit.

Gesunde Sexualität basiert auf Bezogenheit,
Kopf, Herz und Genitalien sind nicht getrennt,
Auf unreife Sehnsucht und geile Verlogenheit
Verzichtet man, da man sie als solche erkennt.

Aus kindlicher Bindung gilt es sich zu befrei'n.
Mutter- und Vaterfixierung heißt es zu lösen.
Voll und ganz lassen auf uns selbst wir uns ein,
Spalten Anteile nicht in die guten und bösen.

Heimstatt muss das Innere Kind in uns finden.
Auch jugendliche Anteile gilt es zu integrieren.
Es geht darum, sich an sich selbst rückzubinden,
Erwachsensein als frei-autonom zu kapiieren.

Ich selbst werde zum Mittelpunkt meiner Welt,
Reagiere nicht, muss nicht auf andere warten.
Das Licht des Vertrauens meine Wege erhellt.
Freude, Liebe, Sinn und Glück können starten.

Gesunde Psyche denkt öfter mal darüber nach,
Was psychische Gesundheit für sie bedeutet.
Fühlt sich das richtig an, was gerade ich mach'?
Erlaube ich mir, dass sich Freude verbreitet?

Erlaube ich mir, auch mich selbst mit zu lieben,
Bevor ich nach Liebe durch andere mich sehne?
Muss ich Glücksgefühl nicht weiter aufschieben,
Indem ich mein Herz auch zu mir hin ausdehne?

Erlaube ich mir, Lebenssinn mit zu kreieren,
Nach Zukunft der Kinder und Enkel zu fragen,
In meinen Alltag mehr Heilsames zu integrieren,
Notwendigkeit unseres Elends zu hinterfragen?

Erlaube ich reichlich Genuss mir und Lachen,
Muße und Dankbarkeit, Erkenntnis und Humor?
Kann ich mich lieben, ohne etwas zu machen?
Komme ich selbst saufaul im Leben noch vor?

Wendepunkte im Gesellschaftsleben ¹²

Klimakatastrophe und Pandemie fordern heraus,
Lebensentwürfe grundsätzlich zu überdenken.
Hier und dort Konsumreduktion reicht nicht aus,
Um unser Leben in passende Bahnen zu lenken.

Extremkonsum von Fleisch, Alkohol, Unterhaltung,
Von Flugreise, Kreuzfahrt, Kleidung und Dekotand,
Schafft kaum Sinnvolles für die Lebensgestaltung.
Man legt das Sein in Marketingexpert*innen-Hand.

Fett samt Zucker macht nicht glücklich, aber dick.
Alkohol samt Droge hilft, Entfremdung zu ertragen.
Unterhaltung samt Spielen: müder Herrschaftstrick.
Wer stets abgelenkt, wird Werte kaum hinterfragen.

Zusammenleben ist auf neue Wertbeine zu stellen:
*Was könnten zukunftsweisende Werte uns sein,
Die Folgegenerationen nicht Chancen vergällen,
Dank derer aus Elend wir Menschheit befrei'n?*

Jenseits von Haben beginnen Chancen zum Sein
Mit Freundschaft, Liebe, Freiheit und Solidarität.
Fair und einfühlsam lässt man aufeinander sich ein,
Auf dass experimentell neue Ordnung entsteht.

Wir brauchen neues Verständnis vom Existieren,
Als Einsicht in Verbundenheit von allem und allen,
Um Menschheitskontakt nicht mehr zu verlieren,
Uns nicht zu verfangen in Einzelinteressenfallen.

Wir brauchen Luft, Wasser, Nahrung, Sozialkontakt,
Brauchen anregende Freiheit zur Selbstentfaltung.
Ohne Bezug zum Ganzen bleibt seelisch man nackt.
Weitsicht und Weltsicht dienen der Arterhaltung.

Als mitgestaltende Erdenbürger wir uns verstehen,
Kulturförderung mit Blick auf Zukunft verpflichtet.
Eingebettet in Evolution der Natur wir uns sehen,
Auf dass Handeln auf deren Erhalt ausgerichtet.

Klimakrise ist als letzter Startschuss zu begreifen,
Alles zu tun, als Menschen weiterhin zu bestehen.
Entweder gelingt es, konkret solidarisch zu reifen,
Oder mit Enkeln wird Menschheitsschiff untergehen.

Das ist schon längere Zeit keine Drohung mehr,
Kein unnötiges Geschwätz ängstlicher Alarmisten.
Neue Ordnung für die Weltgemeinschaft muss her,
Und zwar bald, sonst verstreichen Umkehrfristen.

Patriarchat mit Kapitalismus als aktueller Version
Gehören überholt auf Geschichtskomposthaufen.
Sie reformieren zu können, erwies sich als Illusion.
Zerstörung der Welt kann und darf nicht aufge'n.

Patriarchat meint Verfahren, mit Welt umzugehen,
Ist biologisch nicht nur an die Männer gebunden.
Die Welt wird als Ding, nicht als Mitwelt gesehen.
Wer so denkt, hat Macht statt der Liebe gefunden.

Patriarchat meint, Naturressourcen zu benutzen,
Die Naturhaftigkeit eigenen Seins auszublenden,
Die Welt auch gewaltsam zusammenzustutzen,
Selbstbestimmung der Menschheit zu beenden.

Kapitalismus meint eine Wirtschaft, profitbasiert,
Die Lebensgrundlagen für mehr Gewinn zerstört,
Nicht nachhaltig noch an Menschheit interessiert,
Wo Lohnsklaven nichts Menschliches widerfährt,

Wo Zusammengehöriges gewaltsam zertrennt,
Unbeachtet bleibt, was Mensch wirklich braucht,
Menschheit wie suizidal in ihr Verderben rennt,
Hauptsache Wachstum, der Schornstein raucht.

Privatisieren meint, Mitmenschen zu berauben,
Land, Vieh und Mensch sein Eigen zu nennen,
An Markt mehr als an Gemeinschaft zu glauben,
Arbeit und Unternehmen voneinander zu trennen.

Ernährungswende

Meine Eltern zählten zu Armen, als ich klein war.
Teures Fleisch gab es einmal die Woche zu essen.
Gemüse war genug. Milch, Käse und Ei waren rar.
Ich erlebe mich noch oft als tierproduktbesessen.

Fleisch wurde, als ich erwachsen, mein Gemüse.
Currywurst mit Pommes: Studentenhauptgericht.
Täglich mehrfach Tierprodukte: Ernährungsdevise.
Tag ohne Käse, Joghurt, Ei und Fleisch gab es nicht.

Im Grillofen drehte sich Schweinekrustenbraten.
Im Grünkohl kochten Würste, Schmalz und Speck.
Nur mit Tierprodukten war Mahlzeit wohlgeraten.
Nur Gemüse vertilgen? Geh mir doch damit weg!

Vegetarismus ist für indische Gurus und Frauen.
Vegetarier verzehrt zum Glück noch Tierprodukte.
Doch Vegandemagogen sollte man nicht trauen.
Bei denen mir Faust in der Tasche schon zuckte.

ie wollen mir jegliche Lebensfreude verderben,
Nützliche Lederklamotten auch noch verbieten.
Tierprodukteverzicht –Genussfreude soll sterben.
Verzicht ist für Heilige, Mönche und Eremiten.

Ich denke ja wie diese Leugner der Klimakrise.
Eigentlich wollte ich mich davon unterscheiden.
Sich selbst zu erwischen, ist ziemlich miese.
Komm' ich mir auf die Schliche, muss ich leiden.

Sich zu wandeln, braucht man Selbstfreundlichkeit,
Um Widersprüche mit viel Humor zu akzeptieren.
Nur wer sich mag, ist zum Sich-Erwischen bereit,
Muss Widerspruch nicht aus den Augen verlieren.

Alle, die oft tierisches Eiweiß zu sich nehmen,
Erhöhen Risiko mehrfach, an Krebs zu sterben.
*Wieso können Gewohnheiten Einsicht so lähmen,
Dass wir, statt zu handeln, im Alten verderben?*

*Kann ich bei mir eine Fleischsucht feststellen,
Weil ich von Wurst und Steak nicht lassen kann?
Wieso Wut auf die, die mir Tiereessen vergällen?
Fühle ich mich fleischlos nicht mehr als Mann?*

*Ist da was dran, dass man das ist, was man isst,
Wie wirkt sich Tiereessen auf den Charakter aus?
Werde ich innerlich Kannibale oder ein Militarist?
Wieso ist mir Fleischverzicht ein solcher Graus?*

Noch nie habe Tiere zum Verzehr ich geschlachtet.
Doch habe ich Berichte aus Schlachthöfen geseh'n.
Die Arbeit der Schlachter habe kaum ich geachtet.
Bolzen, Tiergebrüll, Blut, Dreck: Das ist nicht schön.

Millionen Hühner fahren durch Schlachtautomaten,
Werden grausig gehalten, mit Antibiotika vollgepumpt,
Weil ich nicht verzichte auf Hühnerfleisch, gebraten.
Ist mein Mitleid für diese Tiere schon derart verlumpt.

Wenn allesamt zwei Hühner pro Jahr weniger essen,
Können wir auf zehn Milliarden Hühner verzichten.
*Wieso sind so viele auf Fleischkonsum versessen,
Dass wir lieber Leben als Gewohnheiten vernichten?*

Menschheitsselbsttötung per Fleischmassenkonsum.
Welch ein Irrsinn, Erde durch Essen zu zerstören.
Es wäre doch ein wahrhaft nützliches Heldentum,
Wenn Männer einfach mit Fleischessen aufhören.

Tierprodukte nur noch selten, neunzig Prozent vegan:
Hauptklimakiller wäre damit aus dem Weg geräumt.
*Aber: Warum habe ich das nicht schon lange getan?
Wieso habe ich so lange nur vor mich hingeträumt?*

Komisch, wie sehr wir uns über Essen definieren.
Prozess läuft haarscharf am Bewusstsein vorbei.
Kampf gegen eingefleischte Muster gilt es zu führen.
Jenseits des Gewohnten werden wahrhaft wir frei.

Kampf besteht darin, einen Verlust zu verkraften.
Entscheidung bedeutet, dass wir etwas verlieren.
Unentschieden bleiben am miesen Alten wir haften.
Menschheit samt und Mitwelt ins Elend wir führen.

Um der Erwärmung der Erde entgegen zu treten,
Können wir Tierprodukteverzehr einschränken.
Wir würden dabei, wenn möglichst alle es täten,
Agrarwirtschaft in eine bessere Richtung lenken.

Über Zeit und Raum sind wir mit allem verbunden.
Sind für uns und für alle dem Leben verpflichtet.
Als Menschen können psychosozial wir gesunden,
Wenn Handeln auf Menschheitserhalt ausgerichtet.

Im Leben sollten wir tun, was getan werden muss.
Massentierhaltung muss grundsätzlich vorbei sein.
Bedeutet solch Wandel auch bisweilen Verdruss,
Um der Menschheit willen lasse ich mich drauf ein.

Statt zu zerstören will ich zur Gestaltung beitragen,
Unseren Planeten als lebenswerten Ort erhalten,
Mein Handeln auf Stimmigkeit hin hinterfragen,
Mitwelt verantwortlich für Nachkommen verwalten.

Vertrauten Verzehr werde ich ein Weile vermissen.
Doch muss ich nicht länger Wissen ausblenden,
Schau in die Zukunft mit erleichtertem Gewissen
Und kann mich schuldfreier den Enkeln zuwenden.

Adieu Fleisch, du überkommener Lebensbegleiter,
Adieu, Milch, Butter, Schmalz, Käse, Joghurt, Ei.
Bei zu radikalem Verzicht ich sicherlich scheiter',
Doch beharrlich im Wandel werde ich innerlich frei.

Verkehrswende

Auf Fleisch zu verzichten, ist noch nicht genug.
Auf Prüfstand gehören Gewohnheiten im Verkehr.
Statt mit dem Benzinauto mit dem elektrischen Zug.
Gegen so viel Wandel setzt mein Ich sich zur Wehr.

Ich müsste auch noch aufs eigene Auto verzichten,
Umständlich mit Öffis meine Fahrtziele erreichen,
Statt spontan zu sein, mich nach Fahrplänen richten,
Dazu preisgünstige Urlaubsflüge streichen.

In Öffis fahren die mit, die Maskentragen verweigern.
Öffis sind unbequem, dreckig, stinkig und überfüllt.
Ich könnte mich in Ablehnung der Öffis reinsteigern.
Doch mich damit zu betrügen, bin ich nicht gewillt.

Corona macht es mir leichter, das Auto zu behalten.
In vorübergehender Sicherheit sitze allein ich darin.
Ich erinnere mich dran: Ich will Mitwelt mitgestalten.
Eigenes Auto macht künftig in Städten kaum Sinn.

Wir brauchen Werte, Gewohnheiten zu korrigieren.
Werteklarheit richtet neu aus unser Alltagsverhalten.
Es erfordert Bewusstheit, Wertabweichung zu spüren,
Um Verhalten Schritt für Schritt stimmig zu gestalten.

Zu Fuß, mit dem Rad sowie mit Bussen und Bahnen -
Hauptsächlich und konsequent, wo immer es geht.
Den Verkehr ohne Verbrennungsmotoren zu planen,
Ist dringend notwendig, fast schon ein wenig zu spät.

Anders als bei Fleischverzicht dauert es eine Weile,
Bis Verkehrsverhältnisse neues Verhalten erlauben.
Da ich vorrangig emissionsfreien Verkehr anpeile,
Müssen wir Autoherstellern die Privilegien rauben.

In dem Autostaat Deutschland kein einfaches Spiel.
Stolz sind viele Deutsche auf Verbrennungsmotoren.
Industriearbeitsplätzeerhalt ist politisches Megaziel,
Geht auch die Mitwelt kaputt und Zukunft verloren.

Fahrspuren für Autoverkehr gilt es zu reduzieren.
Fahrradverkehr braucht eigenständige Trassen.
Vorteile der Öffi-Nutzung muss täglich man spüren,
Auf dass viele Privatautos auf Dauer verlassen.

Parken in Städten muss viel teurer man machen.
Privatautos stehen oft auf Gemeinschaftsflächen.
Wir brauchen Bäume, Grünflächen, Kinderlachen.
Versiegelung der Städte wird künftig sich rächen.

Klimawandel trägt Hitze und Starkregen in Städte.
Wir brauchen mehr Grün für Frischluftschneisen.
Mit weniger Autos mehr Gestaltungsraum man hätte.
Wer es grün hat, muss kaum ins Umland verreisen.

Pendlerautoverkehr ist drastisch einzuschränken.
Wohnraum in Großstädten muss erschwinglich sein.
Auf Öffis ist der Restpendlerverkehr umzulenken.
Züge und Busse fahren kostenfrei in Städte hinein.

Einzelbereitschaft und neue Gesellschaftsstrukturen:
Zusammen Seiten derselben Medaille sie formen.
Wollen wir zukunftsgerecht durch die Mitwelt touren,
Brauchen wir neues Verhalten und andere Normen.

Wohnwende

Wie haben wir nach Kriegsende das Land aufgebaut?
Nach kapitalistischem Wirtschaftsmodell im Westen.
Auf magische Kräfte des Marktes wurde geschaut.
Wer es konnte: Eigenheim. So schien es am besten.

Baugrund in Privatbesitz: eine Selbstverständlichkeit.
Im Baubereich kaum Genossenschaftsneugründung.
Zum Nachdenken über die Zukunft blieb keine Zeit.
Rascher Wiederaufbau: die einzige Heilsverkündung.

Grund und Boden könnte genauso gut allen gehören.
Wenn eine andere Idee von Gesellschaft wir hätten.
Idee von Gemeineigentum scheint viele zu verstören.
Realitätsverblendet sie sich in Privateigentum retten

Gewaltige Areale wurden dabei einzelhauszersiedelt,
Individualverkehrswege in Massen dazwischen gebaut,
Die Natur durch Beton, Ziegel und Asphalt versiegelt.
Auf Ökologie und Klima hatte noch keiner geschaut.

Beton schien der Kultbaustoff mit Zukunftspotential,
Das nicht nur im Westen, sondern zugleich im Osten.
Miese Energiebilanz von Beton war Erbauern egal.
Klimaerwärmung ging nur auf Gemeinschaftskosten.

Dass mit Holz man mehrstöckige Häuser bauen kann,
Holz nachwächst und zugleich CO-zwei dabei speichert,
Kommt nur schleppend im Denken der Bauherren an,
Die sich allzu lange auf Kosten der Mitwelt bereichert.

Häuser werden für längere Haltbarkeitsdauer gebaut.
Altbauten klimagerecht zu sanieren, ist aufwändig meist.
Wälder sind verbrannt und Permafrostböden aufgetaut,
Bis jedes Gebäude die passende Dämmung aufweist.

Gebäude sorgsam zu dämmen, muss dennoch sein.
Doch Maßnahmewirkung lässt lang auf sich warten.
Also lassen wir uns zuerst auf all die Handlungen ein,
Mit denen wir klimaschützend heute können starten.

Zu wohnen bedeutet erst einmal, sich gut zu schützen
Vor Regen, Feuchtigkeit, Kälte, Wind, Sonne und Hitze.
Die Frage ist: *Wie kann Mitwelt und Klima ich nützen,
Wenn sicher, warm, trocken in der Wohnung ich sitze?*

Heizung, Kochen, Warmwasser mit Öl, Kohle und Gas:
Wann ist Fossilienverbrennungszeitalter endlich vorbei?
Da ich wohnend kein Gift mehr aus Schornsteinen blas',
Wird unsere Atemluft reiner und unsere Lunge bleibt frei.

Fotovoltaik und Warmwasser, erwärmt durch die Sonne.
Große Windräder auf dem Lande, kleine auf dem Dach.
Klospül- und Gießwasser von Dach und Regentonne.
Auf dass den Ökofußdruck ein Stück kleiner ich mach'

Duschen statt Baden. Hahn nur zum Spülen aufdrehen.
Auf tropische Grillkohle für Fleischbraterei verzichten.
Stoßlüften, dass Fenster winters nicht daueroffenstehen.
Natur um Gebäude nachts möglichst wenig belichten.

Haushaltsgeräte mit weniger Stromverbrauch kaufen.
In Nachbarschaft kaufen, nicht beim Großversand.
Statt Fahrstuhl zu nutzen, die Treppen hochlaufen.
Vieles entscheiden wir selbst, liegt in unserer Hand.

Wirtschafts- und Konsumwende

Eine ökologische Weltwirtschaftsweise begreift,
Dass Menschen Lebewesen unter vielen sind.
Verständnis der geochemischen Prozesse reift.
Für Wechselwirkungen ist man nicht mehr blind.

Die Biosphäre der Erde wird als Ganze gesehen,
Mit der Soziosphäre unserer Menschheit vereint.
Was mit Natur geschieht, wird uns geschehen.
Humus wie Humanes Erdverbundenheit meint.

Soziale Gerechtigkeit, an Erderhalt gebunden
Durch solidarisch-globale Wirtschaft und Politik,
Mit Machtverteilung nach möglichst weit unten:
Nur das sichert Weltfrieden und künftiges Glück.

Konsequente Vertiefung weltweiter Demokratie –
Dies gerade in Bereiche der Wirtschaft hinein –
Sonst gelingt uns die Wende zum Besseren nie.
Wir entscheiden gemeinsam, nicht wenige allein.

Nicht mehr die Fortschreibung von Privilegierung.
Alle Herrschaftsformen werden in Frage gestellt.
Bekämpft und beseitigt wird jede Diskriminierung.
Keine Rassen, Kasten und Klassen auf der Welt.

Demokratisierung bedeutet, Macht neu zu verteilen
Von wenigen auf alle und von zentral auf regional,
Selbstbestimmung, wo immer möglich, anzupeilen.
Mitbestimmung aller Betroffenen wird endlich real.

Grundversorgungsbereiche in Gesellschaftshand,
Wie Energie, Öffis, Grundnahrungsmittel, Wohnen.
Demokratisch wir entscheiden, wie Steuer verwandt,
Dabei stets beachtet, dass die Mitwelt wir schonen.

Eigentumsstrukturen werden grundlegend gewandelt,
Produktionsmittel vergesellschaftet und Großvermögen.
Wo irgend möglich, wird nur noch regional gehandelt.
Auf nachhaltige Wirtschaftsform wir uns zubewegen.

Dominanz der Märkte wird schrittweise rückgeführt.
Bedürfnisbefriedigung nicht mehr zu anderer Lasten.
Märkte nur noch in Bereichen, wo dieses garantiert.
Ans Gemeinwohl wir Wirtschaftsweise anpassen.

Eine solidarische Wirtschaft von allen und für alle:
Beitragsökonomie, Schenken, Teilen und Tauschen.
So gelangen wir hinaus aus der Übernutzungsfalle,
Müssen Konsum nicht mehr künstlich aufbauschen.

Technik wird in den Dienst der Menschen gestellt,
Wird, wo möglich, vereinfacht und haltbar gemacht.
Herstellung, Reparatur, Gebrauch so leichter fällt.
Mensch Technik, nicht Technik Menschen bewacht.

Dinge, die wir nicht brauchen, kaufen wir nicht mehr.
Auf Konsumversprechen fallen wir nicht mehr herein.
Unser Herz darf voll sein, ist der Schrank auch leer.
Wir wollen weniger haben, stattdessen mehr sein.

Wer Zigaretten raucht, gewinnt keine Freiheit dabei,
Verpestet anderen Luft, zerstört selbst seine Lungen,
Setzt sich nicht dafür ein, dass unser Alltag so sei,
Dass wir nicht zu Betrug und zu Lügen gezwungen.

Konsument, der frei ist, fällt nicht auf Warenschein,
Verpackungsversprechen, dumm-sinnfreie Sprüche,
Auf Bedürfnisersatz durch Konsumglanzwelt herein.
Echten Bedürfnissen kommt er auf die Schliche.

Konsumentin, die frei ist, weiß genau, was sie will,
Lässt sich nicht per Werbung noch Mode verführen,
Verschwendet kaum Nahrung, produziert wenig Müll,
Dass Kinder und Enkel nicht ihre Zukunft verlieren.

Nicht alles, was zu kaufen ist, mit Plastik umhüllen.
Verpackungsmüll zerstört das Leben in den Meeren.
Nicht jederzeit und überall Konsumwünsche stillen.
Im Winter verzichten auf frische Johannisbeeren.

Firmen, die in Geräte den Verschleiß fest einbauen -
Mit dem Fachbegriff geplante Obsoleszenz benannt -
Sollten wir nicht länger wertvolles Geld anvertrauen.
Was und wie produziert wird, haben wir in der Hand.

Was selten gebraucht wird, gemeinschaftlich nutzen,
Mehr Dinge secondhand als immer firsthand kaufen,
Den Konsum auf das ökologisch Vertretbare stützen,
Um nicht sehenden Auges ins Naturelend zu laufen.

Gebrauchsgegenstände sollten zu reparieren sein.
Sind sie verschlissen, sind sie leicht zu entsorgen.
In den Güterkreislauf bringen wir sie so wieder ein,
Ressourcen zu bewahren für Mitwelt von morgen.

Keine Waren erwerben, die rücksichtslos produziert,
Wobei die Flüsse verunreinigt und die Luft verpestet,
Was zur Zerstörung von Klima und Naturvielfalt führt.
Nur kaufen, was glaubhaft als unbedenklich getestet.

Keine Waren kaufen aus Kinder- und Sklavenarbeit.
Herstellungskette muss stets nachvollziehbar sein.
Ausbeutung zu unterstützen, sind wir nicht bereit.
Für humane Produktionsformen setzen wir uns ein.

Langlebigkeit der Produkte und Secondhandkonsum.
Lieber weniger, dafür besser. Lieber haltbar als neu.
Produktionsmittel viel mehr als Gemeineigentum.
Was wie hergestellt wird, gemeinsam zu klären sei.

Als Konsumenten sind erst gemeinsam wir mächtig.
Mit unseren Entscheidungen verteilen wir das Geld.
Handeln Verbraucher klimaschonend und einträchtig,
Ist es alsbald mit Mutter Erde schon besser bestellt.

Wirtschaftsordnung produziert nur, was gebraucht,
Wobei man stets ökologische Grenzen beachtet.
In Kreisläufe geht ein, was kaputt und verbraucht.
Der Tauschwert wird nicht als Realwert betrachtet.

Werte werden nicht länger in Geldwert gemessen.
Wertvoll werden Beziehungen, Erfüllung und Sinn.
Kompensation durch Trostkonsum ist zu vergessen.
Ich sage nein zu Entfremdung und ja, dass ich bin.

Über reines Haben werden wir schließlich erhaben.
Ein besseres Leben führen die, die wenig brauchen.
Am Genuss von Freude und Liebe wir uns laben,
Freuen uns, wenn Schornsteine weniger rauchen.

Bildungswende ¹³

Gute Bildung sollte endlich wesentlich werden.
Nicht nur rechnen lernen, lesen und schreiben.
Wir lernen, die Mitwelt nicht mehr zu gefährden,
Frieden zu erreichen und friedlich zu bleiben.

Im Mittelpunkt der Bildung sollten Werte stehen:
Menschen- und Kinderrechte, Rechte der Natur.
Wir lernen, auf Mitwelt und Menschheit zu sehen,
Nicht mehr auf Kapital- und Nationalvorteile nur.

Verantwortungsübernahme und Sinnkonstruktion
 Werden zu Leitwerten gemeinsamen Handelns.
 Wertschätzung, Bezogenheit und Partizipation
 Werden zu Grundlagen gemeinsamen Wandels.

Schulen sollten zu Häusern des Lernens werden,
 In denen in jedem Alter geforscht und gelernt,
 Wo Probleme gelöst im Kiez als auch auf Erden,
 Lehr-Lern-Hierarchien weitestgehend entfernt.

Bildung wird durchweg demokratisch organisiert
 Mit Raum für Begegnung, Reflexion und Lernen,
 Mit Stadtteilbibliothek samt Kinosaal integriert,
 Wohin Kinder wie auch Erwachsene gern geh'n.

Demokratische Selbstbestimmung wird eingeübt.
 Da Bildungshäuser basisdemokratisch verwaltet,
 Es vielerlei Möglichkeiten zur Einflussnahme gibt,
 Tragbare Lösungen stets gemeinsam gestaltet.

Kinder sind Erwachsenen meist gleichgestellt,
 Können sich so aktiv mitgestaltend einbringen,
 Erfahren ihren Einfluss auf den Wandel der Welt,
 Wie sie beitragen zum Gesellschaftsgelingen.

Aus Lehrenden werden Lernbegleiter*innen.
 Initiative der Lernenden bestimmt Geschehen.
 Lernmotivation entsteht wirksam nur von innen.
 Es geht um Erleben, Begreifen und Verstehen,
 Empathiefähigkeit, dank der Kontakt uns glückt,
 Kritisches Denken, kreative Vorstellungskraft,
 Bearbeitungsfähigkeit für Problem und Konflikt,
 Experimentiermut, mit dem Neues man schafft,

Verantwortungsübernahme und Kooperationen,
 Umgang mit Nichtwissen und mit Unsicherheit,
 Wirkungsverständnis über viele Generationen.
 Psyche zu durchschauen, nimmt man sich Zeit.

Sozialverhalten wird als wesentlich angesehen.
 Menschheit wird als Teil der Natur verstanden.
 Es geht darum, Welt als System zu verstehen,
 Um nicht erneut im Erdmissbrauch zu landen.

Es geht statt nur um Wissen um Kompetenzen,
 Um Wissensanwendung in der Problemsituation.
 Mit Bulimielernen kann niemand mehr glänzen.
 Viel zu wissen, meint nicht Gebildet-Sein schon.

Lernbegleitendeteam multiprofessionell agiert
 Mit Pädagogik, Psychologie und Sozialarbeit.
 Fachmenschen haben ihre Fachdidaktik kapiert.
 Lernende zu fördern, sind fähig sie und bereit.

Bildungshäuser als Orte gedacht, um zu lernen,
 Wie es gelingt, frei und fair zusammenzuleben,
 Dialogfähig zu werden und Gewalt zu entfernen,
 Um einander Verständigungschancen zu geben.

Offene Gärtnereien, Ateliers, viele Werkstätten
In denen repariert, gestaltet und ausprobiert,
Was wir einzeln wie gemeinsam gern hätten.
Kokreativ man seine Mitwelt viel eher kapiert.

Sammlungen und Labore zum Experimentieren.
Normbildungsinhalte sind interaktiv aufbereitet
Mit vielfältigen Methoden, den Stoff zu kapieren.
Man kann für sich allein lernen oder begleitet.

Pauschale Lehre gehört der Vergangenheit an.
Bildungsangebote sind endlich lerntypgerecht.
Jede Person lernt so, wie sie gut lernen kann,
Keine Art zu lernen ist mehr gut oder schlecht.

Lernende sich Lernbegleitende selbst wählen.
Hauptrollen spielen Bindung und Vertrauen.
Fremdkontrollen, Zensuren nicht mehr zählen.
Nicht auf Abschluss, auf Anschluss wir bauen.

Kontrollen werden durch Rückmeldung ersetzt,
Selbsteinschätzung der Lernenden ergänzend.
Wertschätzend man Lernende kaum verletzt.
Man lernt, wenn Augen vor Freude glänzend.

Bildungssystem soll anschlussfähig machen,
Möglichkeit zur Gesellschaftsteilhabe schaffen,
Nicht länger nur Privileg der Eliten bewachen,
Bewirken, dass keiner will plündern und raffen.

Lebensbegleitendes Lernen wird zur Normalität.
Neue Tätigkeiten erfordern neue Bildungswege.
In Häusern des Lernens Gelegenheit besteht,
Dass ich Kurse in Richtung der Wege belege.

Vernetzt sind Lern-, Lebens- und Handlungsorte.
Orientierungspraktika werden überall angeboten.
Es zählen umsichtige Taten mehr als nur Worte.
Entwicklungsrahmen gilt es konkret auszuloten.

Eine komplexe Bildungslandschaft entsteht,
In der gelebt, gearbeitet, gelernt und erprobt,
Auf dass neue und bessere Wege man geht,
Der Tag nicht schon weit vorm Abend gelobt.

In einer fehlerfreundlichen Entwicklungskultur,
Wo Scheitern wie Erfolg zum Lernen beitragen,
Wo gelernt fürs Leben, nicht für Prüfungen nur,
Wir experimentell an Innovationen uns wagen.

Gute Bildung für alle erhält hohen Stellenwert.
Anders als bislang wird Bildung jetzt priorisiert.
Engagement für gute Bildung wird hochgehrt.
Was zu mehr und mehr Bildung bei allen führt.

Bildungsräte forschen, beraten und koordinieren.
Lernende aus Bildungshäusern sind einbezogen.
Bildungserfahrung weltweit zusammen sie führen.
Was übernommen wird, wird sorgsam erwogen.

Zusammenleben der Menschheit neu ordnen ¹⁴

Von Pandemien und Klima sind alle betroffen.
Die Menschheit erlebt ihre Probleme global.
Für Klima und Viren sind Grenzzäune offen.
Wie es weitergeht, steht für uns alle zur Wahl.

Was irgendwo geschieht, wirkt sich auf uns aus,
Millionen von Entscheidungen Wandel erzeugen.
Aus Mitverantwortung kommen wir nicht heraus,
Auch wenn zum Beschulden anderer wir neigen.

*Was scheint nicht mehr in die Zeit zu passen,
Hat als Entwicklungssackgasse sich gezeigt?
Was sollten alsbald auf dieser Erde wir lassen?
Welches Verhalten sich dem Abgrund zuneigt?*

*Welche Art von Globalisierung ist anzustreben?
Wie wollen wir uns auf unsere Natur beziehen?
Was sichert dieser Menschheit ein Überleben?
Wogegen haben in den Kampf wir zu ziehen?*

Deutlich wird, wie Ungleichheiten explodieren,
Wie die uns tragende Zone der Erde zerstört,
Wie Milliarden von Menschen eher vegetieren,
Solange unsere Erde den Konzernen gehört,

Solange Kapitalismus die Wirtschaft dominiert,
Profitmehrer zentrale Handlungsmotivation,
Die Begrenzung des Wachstums nicht kapiert,
Verantwortliche Wirtschaftsführung wie Illusion,

Solange Märkte Menschheitsgeschick lenken,
Geldabstraktion konkreten Bezug unterhöhlt,
Wir in Zahlen, doch nicht ans Leben denken,
Mitgefühl mit Mitwelt und Urenkeln uns fehlt.

Mehr als acht Milliarden Menschen auf der Welt
Sollten gemeinsam neue Ordnung gestalten,
Wo Natur einen passenden Stellenwert erhält,
Wo wir uns in ihr, nicht gegen Natur entfalten.

Zur Menschennatur: Wunsch nach Zugehörigkeit,
Andererseits die Sehnsucht nach Autonomie.
Zur Selbstreflexion ist nur der Mensch bereit.
Warum reflektieren so viele nur selten bis nie?

Selbstreflexion müsste im Leben sich lohnen:
Deine Erkenntnisse vom Sein sind mir wichtig.
Wir gestalten gemeinsam Zusammenwohnen,
Klären transparent, was gut für uns und richtig.

*Wozu kannst und willst wahrhaftig ja du sagen?
Bringt es dich real weiter? Tut es dir und mir gut?*
Empfindung, Gefühl und Verstand wir befragen.
Fragen zu starten braucht Selbstfindungsmut.

Selbstreflexion wächst, wenn ernst genommen,
Was mensch zur Qualität der Mitwelt beiträgt,
Wenn wir Gestaltungsmöglichkeiten bekommen,
Sozialengagement Gesellschaft auch mitbewegt.

Einerseits die normierende Kraft der Realität,
Die zur Beibehaltung des Bestehenden zwingt,
Auf anderer Seite unsre Vorstellungskraft steht,
Die in Räume Bisher-Nicht-Erlebten vordringt.

Statt zu tun, als ob es Kapitalismus noch gäbe,
Tun wir so, als würde Vernunft Welt gestalten,
Dass in lebenswerter Mitwelt künftig man lebe,
Weil wir an Grenzen des Machbaren uns halten,

Weil wir eine dauerhafte Ökonomie begründen,
Die die Bedürfnisse aller Mitmenschen erfüllt
Im Hinblick auf psychosoziales Wohlbefinden,
Zum Raubbau an uns und Natur nicht gewillt.

Natur, unsere Kräfte und Nerven wir schonen,
Indem wir unser Leben radikal relokalisieren,
Indem wir unsere Erde pflegnutzend bewohnen,
Was auseinandergerissen, wieder integrieren.

Dies erfordert, den Alltag neu zu organisieren.
Es muss zusammenkommen, was zerrissen.
Menschheit ist in eine Ordnung zu überführen,
Wodurch die Erde nicht länger verschlissen.

Resilienz, ob wirtschaftlich, ökologisch, sozial
Erfordert Vielfalt, Kooperation und Transparenz.
Unüberschaubarkeit ist psychosozial sehr fatal.
Ich kann mich entfalten, wenn ich mich begrenz'.

Grenzenlosigkeit ist trügerisch-liberale Illusion:
Freiheit besteht im Wahn von Mehr-und-Mehr.
Weitgehend zerstört ist die Erdökologie schon.
Als ob Freiheitsbeschränkung schlimmer wär'.

Grenzen, Begrenzungen erst schaffen Kontakt,
Grenzen, die klar sind und durchlässig bleiben.
Für Eigenständigkeit der eigene Zimmertrack.
Für Kontakt bleiben uns Türen und Scheiben.

Grenzen werden je nach Sozialkraft erweitert.
Bin ich schwach, brauche ich ein enges Feld.
An Grenzenlosigkeit ist mancher gescheitert,
Dem psychisch der Blick aufs Ganze verstellt.

Es dauert, bis wir fähig, die Mitwelt zu lieben,
Menschheit und Erde mit Pflanzen und Tieren.
Viele Menschen verweilen im lieblosen Trüben,
Weil weder Kontakt noch Grenzen sie spüren.

Allmachtsfantasie weist auf Grenzstörung hin.
Man muss immer schneller, höher und weiter.
Bezogenheit kommt einem kaum in den Sinn.
Grenzen leugnend, psychosozial ich scheiter'.

Man lebt in überschaubaren Sozialaggregaten,
Gestaltet gemeinsam aktiv den Nahlebensraum,
Wird zu Pflanzen und Tiere schützenden Paten,
Verwirklicht real bezogen seinen Lebenstraum.

Es braucht Kiez oder Dorf, um Kinder zu bilden,
In der Nachbarschaft anregenden Sozialkontakt,
Längere Erlebenszeiten in natürlichen Gefilden,
Auf dass Begabungen erkannt und angepackt,

Auf dass künftige Generationen sich entfalten
Unter Bedingungen, als verantwortbar benannt.
Mitfühlend kann uns klar werden: Wir alle halten
Zukunft von Mensch und Natur mit in der Hand.

Module des Zusammenlebens: Nachbarschaften und Dörfer

*Wie drei Milliarden Haushalte künftig gestalten.
So dass Leben aller als lebenswert erscheint,
Wir naturgegebene Begrenzungen einhalten
Und Menschheit in kultureller Vielfalt vereint?*

Es gilt, weltweit neue Lebensformen zu finden,
In denen die Menschen jedes Alters geborgen,
Die Privatsphäre und Zugehörigkeit verbinden
Zum sozialen Leben für ein besseres Morgen.

Es geht nicht um die Kollektivierung von Leben,
Sondern darum, Entfaltungsräume zu kreieren,
In denen wir uns nehmen können oder geben,
Um ein psychosozial erfülltes Leben zu führen.

Dazu brauchen wir eine Heimstatt, einen Ort
Wo im Kleinen Gesellschaft stattfinden kann,
Sicheres Zuhause, eine Heimstatt, einen Hort,
Wo man für sich spürt: Gern komm' ich hier an.

Menschheit wir sozial modular umstrukturieren,
Etwa fünfhundert Personen als Nachbarschaft,
Wo ökologischen Fußabdruck wir respektieren,
Uns selbst verwalten mit gemeinsamer Kraft,

Wo uns zusammen Grund und Boden gehören,
Von Wohngenossenschaft langfristig gepachtet,
So dass wir nicht länger Profit damit mehren,
Als Miteigentümer man auf die Bauten achtet,

Wo Entscheidung basisdemokratisch getroffen,
Wo Bewohnende aufgerufen zum Mitgestalten,
Vor allem in Bereichen, in denen sie betroffen,
Kreative Selbstwirksamkeit sich mag entfalten.

Wir brauchen mehr Stadt, um Land zu erhalten,
Nicht Eigenheime, die Landfläche verschlingen.
Mit Haus im Grünen lässt sich Welt nicht gestalten.
Ein Biosphärenerhalt wird und so nicht gelingen.

Städte sind Lebensräume mit kurzen Distanzen.
Verkehr wird dadurch auf ein Minimum reduziert.
Vielfalt der Kultur und Synergien in dem Ganzen,
So dass, was erträumt, wahrscheinlich passiert.

Nachbarschaft als Grundeinheit für dichte Städte,
Auf dass möglichst wenig an Boden versiegelt,
Koordiniert durch gewählte Nachbarschaftsräte,
Durch Anregungen aus großer Vielfalt beflügelt.

Keine Ghettoisierung und ungewollte Einsamkeit,
Kein sozialer Ausschluss mehr bei Statusverlust,
Nachbarschaft hält mehrere Möglichkeiten bereit,
In denen man sich sozial engagiert, voll bewusst.

Fünfhundert Personen, demografisch gemischt,
Entscheidungsprozesse auf Konsens hingeführt,
Intergeneratives Zusammenleben aufgefrischt,
Inklusion, wobei Randständige sozial integriert.

Stabile Grundeinheit für Lernen von Demokratie,
Für Erfahrung, zu guter Entscheidung zu finden.
In sozialer Vereinzelung erlernt man sowas nie.
Grund genug, um Nachbarschaften zu gründen.

Nachbarschaft, wie Hauswirtschaft organisiert,
Wo wir siebzig Prozent des Lebens verbringen,
Wo bezahlte und unbezahlte Arbeit koordiniert,
Gemeinsam um gelingenden Alltag wir ringen.

Gut ist Haushalts- und Wirtschaftsorganisation,
In der Ressourcen geteilt und besser genutzt.
Geteilte Küche erleichtert Versorgung schon.
Eigenes Zimmer Person für sich weiter putzt.

Von alltäglicher Hauswirtschaftslast entlastet,
Können alle Personen freieres Leben führen.
Jedoch Rückzugsbereich wird nicht angetastet.
Niemand soll seine Autonomie hier verlieren.

Im Mikrozentrum, von Nachbarschaft getragen,
Als logistisches, soziales, kommunikatives Herz,
Kann man sich treffen, austauschen und tagen,
Einkaufen und tauschen, befreit von Kommerz.

Tauschläden und Friseur, Restaurant und Café,
Läden mit all dem, was im Alltag man braucht.
Alles fußläufig gut erreichbar ganz in der Näh'.
Nahbereichen wird Lebendigkeit eingehaucht.

Nachbarschaften haben Basen auf dem Land,
Die der Versorgung mit Nahrungsmitteln dienen.
So verbunden wächst konkreter Naturverstand
Über Pflanzen und Tiere bis hin zu den Bienen.

Ökologische Landbasen, um Ferien zu verbringen,
Anbaupraktika für Jugendliche zu absolvieren,
Der Natur forschend Geheimnisse abzuringen,
Die Verflechtungen in der Ökologie zu kapiern.

Nachbarschaften zum Wohnen auf vielerlei Art
Für Singles und Paare, Familien und Gruppen,
Wo nicht an Gemeinschaftsbereichen gespart,
Veränderungen sich als realisierbar entpuppen.

Wenn Lebenssituation der Person sich wandelt,
Muss diese die Nachbarschaft nicht verlassen,
Sondern ein Wohnungstausch wird verhandelt,
Der besser mag zu dieser Veränderung passen.

Sechzehn Millionen solcher Nachbarschaften,
Über die acht Milliarden an Menschen verteilt,
Kann gemeinsame Erde dann gut verkräften,
Wenn Lebensform, universalisierbar, angepeilt.

Durch Teilen von Nahrungsmittel und Gütern,
Über gemeinschaftliche Nutzung von Räumen,
Werden die Bewohner*innen zu Mitwelthütern,
Können günstiger erreichen, wovon sie träumen.

Universalisierbar ist Fußabdruck, der bescheiden:
Pro Kopf um zwanzig Quadratmeter Wohnraum.
Veganismus, dass Nutztiere nicht länger leiden.
Kein Auto, null Flüge, Bus und Bahn im Nahraum.

Weil vieles nah bei ist, muss man weniger fahren,
Vieles wird zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreicht,
So dass wir Städte vor Dreck und Lärm bewahren,
Straßenasphalt neuem Grün in Städten weicht.

Statt Steinen Bäume und Sträucher mit Früchten.
Streuobstwiesen und Gärten in Nachbarschaft.
Wildkräuter für Insekten wir nicht mehr vernichten.
Unser aller Umsicht entfaltet Natur heilende Kraft.

Pro Person zwei Quadratmeter Fläche für alle,
Um ein Mikrozentrum mit tausend zu gründen,
So befreit man sich aus Erdübernutzungsfalle
Und kann Lebensqualität im Sozialleben finden.

In alltäglicher kreativer sozialer Verbundenheit
Sind wahrhafte Quellen für Glück zu erschließen.
Der Verstand bleibt flexibel, das Herz wird weit,
Wenn wir wohlwollendes Miteinander genießen.

Wahres Glück erwächst uns aus liebender Nähe.
Kein Konsum oder Eigentum kann sie ersetzen.
Da ich Mensch und Natur nicht als Waren sehe,
Vermeide ich mitfühlend, die Welt zu verletzen.

Module des Zusammenlebens: Quartiere und Kleinstädte

Vierzig Nachbarschaften werden zu Quartieren,
Wo vorgehalten vereinte sozialgestaltende Kraft,
So dass alle an Dienstleistungen partizipieren,
Indem man ein Quartierszentrum dafür erschafft

Mit Verwaltungsservice und Gesundheitshaus,
Mit Schulen, Gericht, Feuerwehr und Polizei.
Zentral konzentriert bleibt Synergie nicht aus.
Ein gesellschaftliches Lernpotenzial wird frei.

Dazu kleine Bars und besondere Restaurants,
Kioske, Cafés, Boutiquen und Spezialgewerbe.
Alltagsfreuden verleihen den Quartieren Glanz.
Nur nicht alles praktisch, nützlich und herbe.

Ein Zentrum mit Bürger*innen-Treff und Hotel,
Mit Bibliothek und großem Versammlungstrakt,
Für Veranstaltungen, politisch sowie kulturell,
Für Großleinwand. So hält man politisch Kontakt

Mit vierhunderttausend anderen Quartieren,
Die überall in bewohnbarer Erdgegend verteilt,
Dass wir Bezug nicht zur Menschheit verlieren,
Uns Weltverlorenheit nicht noch einmal ereilt,

Kontakt mit übergeordneten Sozialeinheiten,
Also den großen Städten und den Regionen,
Wo die Dienstleistungen für uns bereitsteh'n,
Die sich erst in den größeren Einheiten lohnen.

Entpolitisierung durch Konsum und Unterhaltung
Wird über Einbeziehung rückgängig gemacht.
Konkret einbezogen in die Quartiersgestaltung,
Wird oftmals gesamtmitverantwortlich gedacht.

Am zentralen Quartiersplatz Publikumsverkehr,
Auf dass Distanzen kurz und Synergien erzeugt.
Viel Schönes und Nützliches bietet die Gewähr,
Dass man sich ins Quartier zu verlieben neigt.

Es gilt durchweg das Prinzip der Subsidiarität,
Was meint, alles wird überschaubar gehalten.
Möglichst viel Versorgung im Nahraum entsteht.
Möglichst viel Menschen unmittelbar gestalten.

Nachbarschaft droht Gefahr, sich abzuschotten,
Wenn sie nicht mit politischer Sphäre verbunden.
Verschanzen sich Privilegierte in Häusergrotten,
Kann die Menschheit als Ganze nicht gesunden.

Quartier, Stadt und besonders das Territorium
Verfügen über Fonds zum Ressourcenausgleich.
Bei Ungerechtigkeit bleibt keiner mehr stumm.
Unterschied schwindet zwischen arm und reich.

Was im Quartier machbar ist, wird dort gemacht.
Was dort nur entscheidbar ist, wird entschieden.
Zugleich wird der Einfluss aufs Ganze bedacht.
Unumkehrbares wird, wenn möglich, vermieden.

Versorgung mit Trinkwasser und mit Energie,
Entsorgung mit maximaler Wiederaufbereitung:
Möglichst quartiersnah erleben Bürger*innen sie.
Das fördert unsere Verantwortungsausweitung.

Gebrauchsgegenstand ist meist zu reparieren,
Wird ohne eingebauten Verschleiß produziert.
Marketingmanipulationen an Einfluss verlieren.
Güterproduktion wird in Kreisläufen organisiert.

Transportfuhrpark wird im Quartier vorgehalten.
Autos, wenn nötig, werden nur noch gemietet.
Quartierszentrum wird bedarfsgerecht gestaltet.
Das Grün im Quartier wird von Paten gehütet.

Im Quartier viele Werkstätten für Reparaturen,
Lowtech, nicht Hightech, wo immer das geht.
Braucht man Smartphones oder reichen Uhren?
Eine ökologisch vereinbare Wirtschaft entsteht.

Womit können wir im Quartier uns versorgen?
Wo können Transportwege wir uns ersparen?
In vernunftgegründeter Mitwelt für übermorgen
Rangiert Leben vor Vielfalt unnützer Waren.

Erdbeerkonsum nicht mehr übers ganze Jahr.
Freiwillig verzichten wir auf Überseebananen.
Regionaler Vielfalt wird man wieder gewahr.
Konsumentenmacht ist größer, als wir ahnen.

Was im Kleinen machbar ist, wird dort erledigt.
So werden Verkehr und Ressourcen gespart.
Wirtschaftsform, wo möglich, regional getätigt,
Unsre Erde erhält, Natur vor Schaden bewahrt.

Einfachheit zählt mehr als komplexe Raffinesse.
Selbstwert bezieht man nicht länger aus Haben.
An modischem Firlefanz verliert man Interesse.
Wertvoll werden untereinander soziale Gaben.

Nichtmaterielles wird mehr und mehr getauscht.
Schenkökonomie im Nachbarschaftsbereich.
Besitztum wird nicht als Wert aufgebauscht.
Viel wichtiger wird, dass aller Chancen gleich.

Module des Zusammenlebens: Große Städte und Regionen

Obwohl wir weiteres Wachstum nicht wollen,
Sind wir doch für Innovationen stets zu haben.
In Großstädten schöpfen wir aus dem Vollen,
Personalsynergie zählt zu besonderen Gaben.

Ressourcen von Kultur und von Wissenschaft
Kann man nur in größeren Städten vorhalten.
In Großstädten der Welt bündelt man die Kraft,
Um Welt human und ökologisch zu gestalten.

Eine Weltstadt müssen alle erreichen können,
Um Reichtümer der Epoche direkt zu erleben.
Menschheit umfassende Bildung wir gönnen.
Nur was man erlebt, lohnt sich weiterzugeben.

An die vierzig Quartiere formen größere Stadt,
Oder als Kleinstädte vereint formen sie Region.
Mensch den Überblick wahrt und Einfluss hat.
Engagiert erfährt mensch seiner Mühen Lohn.

Überschaubare Großstädte in vielen Gefilden,
Mit um einer Million Menschen in der Region,
Werden die Lebensweise der Zukunft bilden.
Dorfleben spricht Universalisierbarkeit Hohn.

Die Milliarden besser in Großstädten leben
Mit Zugang zu Errungenschaften der Kultur.
Sobald wir Vielfalt und Austausch anstreben,
Brauchen für dafür eine passende Struktur

In Form von Bibliotheken und Universitäten,
Von Forschungszentren und Produktindustrie.
Infrastruktur wird wirksam in großen Städten
Mit viel mehr an Möglichkeiten zur Synergie,

Mit kurzen Wegen zwischen den Institutionen,
Mit Modellprojekten, um Neues zu erproben,
Mit Orten und Mitteln für kreative Innovationen,
Mit Sporteinrichtungen, wo Wettkämpfe toben.

Entwicklungsbereiche eher zentral organisiert,
Um auf kurzen Wegen zueinander zu finden.
Was seltener genutzt wird, wird hier ausgeführt.
Opernhäuser wir eher in Großstädten gründen.

Megastädte mit mehreren Millionen Personen,
Gilt zu überschaubaren Größen umzugestalten.
Menschen, die in den Riesenstädten wohnen,
Haben es zu schwer, sich klug zu verwalten.

Transportwege in Megastädten werden zu lang.
Menschen fällt es schwer, sich zu orientieren.
Wer orientierungslos wird, wird leichter krank.
Sozialen Zusammenhalt zumeist wir verlieren.

Module des Zusammenlebens: Territorien

Territorien aus sechs bis zu zehn Regionen,
Groß genug für gewisse politische Autonomie,
Als souveräne Einheiten, doch keine Nationen.
Nationalstaatlich gelingt uns Neuordnung nie.

Territorien mit Bewohnenden an zehn Millionen,
Wie Estland, Belgien oder Baden-Württemberg,
Wo nicht zu viele und nicht zu wenige wohnen.
Kein imperialer Riese. Kein staatlicher Zwerg

Territorien sind groß genug für eine Autonomie:
Materiell und mit ihren Steuerungsinstrumenten
Für Industrie, Bildung, Nothilfe und Demokratie.
Dominanz großer Staaten wir endlich beenden.

Endlich weg von Klein- und von Großstaaterei,
Weg von nationalistischen Exklusivideologien.
Rein funktional und a-ethnisch werden wir frei.
Nach vorne schreiten, nicht rückwärts fliehen.

Derartige Territorien sind für sich groß genug,
Um überregionale Dienstleistungen zu tragen.
Territorien so zu begrenzen ist politisch klug,
Um mehr direkte Demokratie dort zu wagen.

Jedes der achthundert Territorien als Labor,
Neue Formen des Miteinanders zu erkunden,
Mit Experimentierlust, Umsicht und Humor
Irrwege erkennen, um sozial zu gesunden.

Achthundert Entwürfe für eine bessere Welt,
Gemeinschaftlich entworfen, sorgsam erprobt,
Ins globale Netzwerk zur Verbreitung gestellt,
Von anderen übernommen, kritisiert, gelobt.

Auf Basis von Vielfalt voneinander wir lernen.
Geistige Evolution macht so riesige Sprünge.
Was allen schadet, wir einsichtig entfernen.
Zu hoffen ist, dass diese Neuordnung gelinge.

Gesamtmodul des Zusammenlebens: Planetare Gemeinschaft

Allumfassendes Modul bildet gesamter Planet,
Allianz, aus achthundert Territorien geschmiedet,
Als Globaldemokratie, basierend auf Legitimität.
Ein großer Weltrat Mensch und Natur befriedet.

Achthundert Männer und achthundert Frauen,
Aus Territorien gewählt in den Rat der Welt.
Wir alle können bei Entscheidungen zuschauen.
Sitzungen werden transparent ins Netz gestellt.

Zusammenarbeit der Territorien ist oberstes Ziel.
Konflikte zwischen ihnen werden gütlich geklärt.
Gerechte Ressourcenverteilung kommt ins Spiel.
Katastrophen werden gemeinsam abgewehrt.

Konkurrenz ist durch Zusammenarbeit ersetzt,
Kokreativität wird das Gebot in der neuen Zeit,
Weltökonomie nicht mehr unsre Mitwelt verletzt.
Entwicklungsidee steht zur Verfügung weltweit.

Die Biosphäre wird überwacht und geschützt.
Produkte werden, wo sie gebraucht, aufgeteilt.
Globales Gerichtswesen Gerechtigkeit stützt.
In Not man selbstverständlich zu Hilfe sich eilt.

Forschungsergebnisse werden global genutzt.
Kein Konzern verdient daran, was wir entdeckt.
Geldwirtschaft ward radikal zusammengestutzt.
Geldhandel auf Territorien meist sich erstreckt.

Regionalwährungen Handel räumlich begrenzen,
So dass viele unsinnige Transportwege erspart.
Territoriale und planetare Produkte nur ergänzen.
Stabilität von Wirtschaft und Ökologie wird gewahrt.

Weltökonomie wird auf regionale Beine gestellt.
Subsidiaritätsprinzip macht sie widerstandfähig.
Wir alle bestimmen über das Schicksal der Welt.
Markt- und Kapitalmacht als abgelöst seh' ich.

Die Menschheit wird nach und nach klug genug,
Sich gesamtverantwortlich territorial zu regieren.
Jenseits von Geld, Kommerz und Marketingbetrug
Gelingt es uns, ein Leben in Frieden zu führen.

Fazit

Kiezzgemeinschaft als Globalisierungsmodul,
Eines von künftig an die sechzehn Millionen.
Derartigen Fortschritt mitzugestalten ist cool.
Heut schon ein wenig im Morgen wir wohnen.

Sich als teilhabend an etwas Neuem begreifen,
Als mitwirkend am größeren Ganzen zu sehen,
Befreit uns von Ohnmacht, lässt uns nachreifen.
Behertzter und gezielter in Zukunft wir sehen.

Widerstände auf dem Weg zu unseren Träumen –
Erst wenn wir träumen, erlangen wir eine Wahl –
Sind anfangs nicht leicht aus dem Weg zu räumen
Kein Wandel gelingt einfach. Doch das ist trivial.

Wir brauchen Zuversicht gerade in Krisenzeiten.
Nichts ist psychisch gefährlicher als Resignation.
Lokal handelnd Schau aufs Globale wir weiten.
Erleben von Zusammenhängen ist unser Lohn.

Wir brauchen Dialoge, diese Welt zu begreifen,
Gemeinsame Ethik, die alle Kulturen umfasst,
Vernunft samt Mitgefühl, um psychisch zu reifen,
So dass man nicht mehr das uns Fremde hasst.

Vor allem brauchen wir Wohlwollen und Nähe,
Menschen, die für uns und für Wandel offen,
Die mich verstehen können, die ich verstehe,
Die zu handeln bereit, weil Gefühle betroffen.

Gefühle von Schmerz, von Leid und von Liebe,
Von Ohnmacht, von Glück und Leidenschaft,
Visionen ausformend, was zu tun uns bliebe.
Gefühle zu erleben, gibt uns Richtung und Kraft.

Gefühle lassen uns auf die Bedürfnisse sehen:
Was brauche ich, brauchst du, braucht Welt?
Im Dreiklang kann Gemeinschaft entstehen.
Einzelperson sich mutig dem Ganzen stellt.

Soziale Bedürfnisse im Vordergrund stehe:
Nach Liebe, Freundschaft und Bezogenheit.
Auf deren Schattenseiten ist zugleich zu sehen:
Ausnutzen, Manipulation und Verlogenheit.

Gefühle brauchen Vernunft, sie zu relativieren:
Was wir fühlen, kann auch in die Irre uns leiten.
Sich selbst in dieser Mitwelt gilt es zu kapiern.
Öffnen wir dafür Herz, Hirn und Hand beizeiten.

Die Hände zum Geben als auch zum Nehmen.
Gemeinschaft meint wechselseitigen Prozess,
Meint nehmend zu danken statt sich zu schämen.
Dankbarkeit entspannt. Scham macht Disstress.

Gemeinschaft werden meint Fühlenden teilen:
So erlebst du dein Sein und das stellst du dir vor.
Sich freundschaftlich im Elend zur Hilfe zu eilen,
Auf dass Liebe zum Leben man nie mehr verlor.

Solidarisch in Gemeinschaften zusammenleben ¹⁵

Gemeinschaftsqualität und individuelle Seinsqualität
Bedingen, durchdringen sich im Zusammenleben.
Solange es schlecht um Solidarität bei uns steht,
Wird es kaum Sinn und Freude für Einzelne geben.

Solidarität ist Fundament für Gemeinschaftshandeln,
Solange Gemeinschaft stützt, ohne zu unterdrücken.
Gesamtgesellschaft wird solidarisch sich wandeln,
Wenn Menschen freiwillig enger zusammenrücken.

Gemeinsam große Ziele wie Weltfrieden anstreben,
Die soziale Utopie nicht aus den Augen verlieren,
Und zugleich friedlich im Alltag zusammenleben,
Dahin gilt es sich selbst wie auch andere zu führen.

Dies Führen nicht gedacht als forsches Bestimmen,
Sondern achtsames Verfolgen gemeinsamer Ziele,
Mehr bewusst gemeinsam suchendes Schwimmen
Im niemals ganz planbaren Gemeinschaftsspiele.

Sich der Selbstsucht und dem Asozialen verweigern,
Gewohnheiten auf Sinnhaftigkeit hin untersuchen,
Offen-experimentell aller Lebensqualität steigern,
Und geht etwas schief, draus lernen, nicht fluchen.

Gemeinsame Kunst wird sein, Balance zu halten:
Auf der einen Seite Entfaltung der Individualität,
Andererseits tragfähige Gemeinschaften gestalten
Mit erweiternder, niemals einengender Solidarität.

Solidarität zwischen Bewohnern und Bewohnerinnen,
Darüber hinaus im Quartier, im Stadtteil, in der Stadt.
Sich im Tun auf die gesamte Menschheit besinnen,
Die wie unsere Kinder keine wirksame Lobby hat.

Lebensfreude und Sinn herstellen und zelebrieren,
Gemeinsam lernen, singen, tanzen, reisen, feiern.
Eigenbestimmung nicht aus den Augen verlieren,
Kreative Initiativen fördern, eigenhändig anleiern.

Gemeinschaftswebsite entwickeln und pflegen.
Verein für Nachbarschaftshilfe ins Leben rufen.
Konkrete Initiativen für Politik und Kultur anregen.
Wir mischen mit und auf, stehen in unseren Hufen.

Aber auch sich seiner Schwächen nicht schämen.
Hilflosigkeit und Bedürftigkeit bei sich anerkennen.
In schwierigen Lagen Verantwortung übernehmen.
Was gebraucht wird, mutig beim Namen nennen.

Verantwortung übernehmen bei Konfliktsituationen,
Gemeinsam lernen, Konflikt gewaltfrei zu schlichten,
Nachbarschaftlich achtsam leben, nicht nur wohnen,
Aufmerksamkeit auch auf die Bedürftigen ausrichten.

Zusammen Lösungen suchen bei Arbeitslosigkeit,
Bei Krankheit, Trennung, Elend, bei Not und Tod,
Zur Unterstützung bei Arbeiten des Alltags bereit:
Ich achte auf Kinder und Pflanzen. Ich hole dir Brot.

Unbeliebte Gemeinschaftsaufgaben übernehmen,
Nicht sich nur die Tätigkeitsrosinen herauspicken.
Mit Dienstleistungen, nicht immer nur bequemen,
Kranke, Überforderte und Schwache beglücken.

Was nachbarschaftliches Engagement übersteigt,
Wird von Gemeinschaft professionell organisiert.
Organisationszeit wird ehrenamtlich abgezweigt.
Unsere Nächstenliebe angstfreies Leben gebiert.

Dienste von Profis für Putzen, Fahren, Pflegen,
Für Hauswirtschaftshilfe, Ganztagsbetreuung,
Käme den Kindern, Kranken und Alten gelegen:
Dienste und Hilfen zur Von-Mühsal-Befreiung.

So könnten auch im Alter sinnvoll tätig wir sein,
Je nach Leistungsfähigkeit und Kompetenzen,
Rosten in Gemeinschaft nicht als Alteisen ein.
Jeder einzelne mag sein Einbringen begrenzen.

Selbstbestimmtes Leben ohne staatliche Stütze.
Leben in Würde, mit nahen Mitmenschen aktiv.
Im Hausgruppenplenum mit Stimme und Sitze,
Mit darauf achten, dass alles zum Besten lief.

Fragt man sich umgekehrt: Bin auch ich bereit
Vergleichbares für die vielen anderen zu tun.
Oder zuckt angesichts all dieses Mitweltleids
Nur unsere Achsel mit einem kalten: Und nun?

Solidarität. Lasst uns den Begriff handelnd füllen:
Was tue ich, solidarisch zu sein und zu werden?
Wie stärke ich die Haltung samt Handlungswillen?
Wie meide ich, was Solidarität kann gefährden?

Individualität und Solidarität

Hier meine Individualität, dort unsere Solidarität:
Mensch braucht dies beides, um zu Gedeihen.
Auf dem Spiele psychosoziale Entwicklung steht.
Den Wert der Menschlichkeit gilt es zu befreien.

Solidarität ist der Kernaspekt der Menschlichkeit.
Unverbrüchlich stehen stets füreinander wir ein.
Tragfähiges Wir erwächst aus Wertverbundenheit.
Wir lassen uns in Elend und in Not nicht allein,

Begegnen uns und handeln als Gleichgesinnte,
Fördern aktiv unseren inneren Zusammenhalt.
Unser Vertrauen ersetzt uns Vertrag und Tinte.
Nächstenliebe findet so seine soziale Gestalt.

Unser Solidarischsein uns menschlich macht.
Wir Menschen sind aufeinander angewiesen.
Kleine und Schwache man gemeinsam bewacht.
Unschuldig Verelendete im Stich wir nie ließen.

Solidarisch überwinden wir die soziale Angst,
Als Verarmte vorzeitig und unnötig zu sterben,
Dass du sozial verloren bist, weil du erkrankst,
Dass Behindertsein bedeute unser Verderben.

Solidarisch du im Alter eine Rente beziehst,
Oder bist du für Arbeit zu krank, zu schwach,
Meist bescheidenes Dasein du damit genießt
Unter dich schützendem Versicherungsdach.

Solidarität meint: hinreichend soziale Sicherheit
In der im Grunde genommen unsicheren Welt.
Sie stellt uns genügend Gelegenheiten bereit,
Dass sich Muße und Ruhe im Dasein einstellt.

Solidarisch mit dir war deine Mutter zumeist,
Als du als Baby heranwuchst in ihrem Bauch.
Wer gewollt war und heute sein Leben preist,
Hält sich eher an einen solidarischen Brauch.

Wer grundlegende Solidarität hat erfahren,
In seiner Familie und unter seinen Freunden,
Wird meist tiefe Sehnsucht in sich bewahren,
Solidarisches Miteinander einzugemeinden.

Wer jedoch derartige Solidarität nicht erlebt,
Oder bei wem solcherlei Erleben überlagert,
Zumeist eher eine Einzelerrettung erstrebt,
Sozial und emotional sichtlich abgemagert.

So spaltet sich unser gesellschaftliches Feld
In Richtung Privatrückzug oder Solidarität.
Auf einer Seite steht meist das große Geld,
Auf anderer Seite Mitmenschlichkeit steht.

Geld oder Liebe: Diametrale Lebensentwürfe,
Die sich grundsätzlich und real unterscheiden.
Dort Leistung gegen Geld ich abrufen dürfe,
Hier erfahre ich Zuwendung, sollte ich leiden.

Solidarität ist jedoch keine Einbahnstraße,
Stattdessen Vertrag zwischen Wir und mir.
Führe ich euch nicht sozial herum an Nase,
Schenkt ihr mir eure Aufmerksamkeit dafür.

Es fällt uns eher schwer, solidarisch zu sein,
Erleben wir, wie diese Solidarität ausgenutzt.
Dann igele ich lieber egoistisch mich ein,
Wenn auch Herzensflügel dabei gestutzt.

Nur den Wenigen, die unsolidarisch sind,
Gebe ich auf die Art viel Macht über mich.
Für eine solidarische Mehrheit wie blind,
Lasse Zuversicht ich und Nähe im Stich.

Solidarität braucht unser aller Vertrauen,
Unser Verantwortungsgefühl für die Vielen,
Die auf wechselseitige Ehrlichkeit bauen,
Die nicht allein auf ihre Vorteile schießen.

Ein Misstrauen kann man oft in sich heilen.
Schaut man auf die, die fest zu uns stehen,
Uns wie selbstverständlich zur Hilfe eilen,
Sollte es mal so richtig dreckig uns gehen.

Gesellschaft braucht Gemeinschaften

Gesellschaft braucht Gemeinschaftsinitiative,
Braucht Bürger, die Leben selbst bestimmen,
Dass Sozialstaat nicht aus dem Ruder liefe
Und wir ertrinken, statt uns freizuschwimmen.

Aus Gemeinschaft erwächst Quartiersbezug.
Bürger übernehmen Verantwortung für ihr
Umfeld, damit dieses für alle attraktiv genug,
Keiner mehr ins Aus gedrängt wird im Quartier.

Quartiere sind vernetzt in Stadtteil und Stadt.
Initiativen lernen, Quartiere wiederzubeleben.
Man viele konkrete Ideen und Beispiele hat.
Wer wirklich Wandel will, wird Beispiel geben.

Gemeinschaftswohnprojekte werden gestützt,
Generationen verbindend, ökologisch und sozial,
In Genossenschaftshand, was Demokratie nützt,
Weil viele beteiligt durch Mitsprache und Wahl.

Bürger-Kommune, solidarisch, selbstverwaltet,
Aktivierende und sich sorgende Gemeinschaft,
Neue Grundlage für Gesellschaft wird gestaltet.
Isolationsloch für Individuen nicht länger klafft.

Eingebettet in einen tragenden Sozialbezug,
Entfalten die Individuen Verantwortungskraft
Jenseits von Egoismus und Konkurrenzbetrug,
Was Chancen für bessere Gesellschaft schafft.

Individuen sind hier. Die Gesellschaft ist dort.
Dazwischen klafft länger schon Riesenloch.
Gesellschaft ist ein abstrakter, eher kühler Ort.
Wer allein für sich lebt, trägt ein schweres Joch.

Lieblösigkeit zeigt sich am Gesellschaftsorte,
Meist verbunden mit Freud- und Sinnlosigkeit.
Was nützen all die christlichen Liebesworte,
Ist man kaum zur Mühe ums Miteinander bereit.

Asoziales Riesenloch wollen mutig wir füllen
Mit idealen Füllstoff, der Zuwendung sich nennt,
Sehnsucht nach Zusammenhalt ist zu stillen,
Sobald man die Gründe für Einsamkeit kennt.

Gemeinschaftlichkeit anstreben

Anwachsende Maschinerie der Psychotherapie
Recycelt die marktverletzten Menschenseelen,
Doch unter diesen Bedingungen heilt sie uns nie,
Solange demütigende Märkte Menschen quälen.

Psychotherapie muss mehr Kontexte bedenken,
Darf nicht zum Heilmittel der Wirtschaft entarten,
Sollte Energie in Richtung Gemeinschaft lenken
Nicht länger individuelle Selbstheilung erwarten.

Die gesellschaftlichen wie seelischen Strukturen,
Sollten entwicklungsförderlich zueinander passen.
Internet-Kontakt-Markt schafft zu viele Retouren.
Oft Enttäuschte nicht mehr lieben, dafür hassen.

Doch Hass wird zumeist nach innen gewendet.
So hasst man Versagen, nicht das Marktsystem.
Man kämpft nicht dafür, dass Missbrauch endet.
Plattformeignern ist Selbstaggression angenehm.

Geborgenheit und Freiheit, Bindung und Autonomie
Sind im visuellen Kapitalismus nicht ausbalanciert.
Negativdynamik selbstsüchtigen Genusses gedieh.
In falscher Freiheit des Marktes die Seele erfriert.

Das Innenleben von uns allen ist viel zu komplex,
Als dass wir als Einzelperson es haben im Griff.
Liebe ist weit mehr als Instantgenuss von Sex.
Dieses erkennt nur, wer auf Marktförmigkeit piff.

Solidarität jedoch entsteht nicht im Privatgenuss.
Partnerschaftlichkeit ist nicht am Markt zu finden.
Mit Kapitalismusreparatur machen wir Schluss.
Vernichtend, was hindert, uns in Liebe zu binden.

Neoliberaler Kapitalismus lebt von der Freiheit,
Sich als vereinzelter Mensch selbst auszubeuten.
Von verpflichtenden Kontakten im Alltag befreit,
Uns soziale Totenglocken der Einsamkeit läuten.

Alternative zur Dating-Praxis bietet dort sich an,
Wo in überschaubarer Gemeinschaft man lebt,
Als handelnde Person man erleben sich kann,
Kein Bild samt Wortwerbung Zugänge verklebt.

Gemeinschaftlichkeit schützt vor globalisierter Welt.
Mensch kann frei bei Zusammengehörigkeit sein.
Besonderheit wird nicht diffamiert und bloßgestellt.
Gelingende Gemeinschaften lassen keinen allein.

Freisein bedeutet ursprünglich: Bei Freunden sein.
Freiheit ist im Grunde genommen Beziehungswort.
Erst in echter Bezogenheit stellt Freiheit sich ein.
Beglückendes Zusammensein treibt Unfreiheit fort.

Frei zu sein bedeutet, gemeinsam zu realisieren,
Selbst- samt Sozialverwirklichung zu betreiben,
Leben im Schoße von Gemeinschaften zu führen,
In Vergemeinschaftung ganz bei sich zu bleiben.

Erst im sinnhaften Tun wir erfahren uns können.
Ich erlebe dich im Kontakt mit mir und der Welt.
Zum Kennenlernen genug Zeit wir uns gönnen.
Kein geschöntes Bild sich zwischen uns stellt.

Liebe wächst, wo wir uns vollständig erfahren,
Einander erleben mit Stärken und Schwächen,
Wo als Individuen wir unsere Würde bewahren,
Mit Praxis der Verobjektivierung wir brechen.

Nicht unterworfen noch verdinglicht und reduziert,
Stattdessen Entwicklung, Wachstum, Gedeihen,
Was zur Verantwortung fürs Gesamte uns führt,
Wobei wir das Leben samt der Erde nur leihen.

Gemeinschaftsfähig werden

Zumeist steht in unserer westlichen Welt
Ein einzelner Mensch eher allein für sich.
Bisweilen ein anderer sich zu ihm gesellt.
Bisweilen lässt anderer ihn auch im Stich.

Westgesellschaften zunehmend versingeln,
Besonders die Menschen in großen Städten.
Doch die Sozialalarmglocken selten klingeln,
Obwohl Einsamkeit ist bedrohlich für jeden.

Partnerschaft wird oft viel zu hoch gehängt,
Ist allzu häufig von Überforderung bedroht,
Zumeist auf Lebensabschnitte beschränkt.
Bindungssehnsucht gerät so aus dem Lot.

Auch die Familien sind meist überfordert.
Berufstätige Eltern lassen die Kinder allein.
Ein Krippenplatz wird oft vergeblich geordert.
Überfordert kann niemand zufrieden sein.

Die Familie wird auf Rumpffamilie reduziert:
Meist alleinerziehende Mutter mit Kindern.
Notwendige Einbindung wird nicht kapiert.
Gesellschaftsstrukturen oft das verhindern.

Partnerschaft und Familie sind meist zu eng,
Um eine Vielfalt an Sozialkontakten zu bieten.
Eine zu enge Struktur, in die ich mich zwäng,
Wird das Persönlichkeitswachstum verhüten.

In isolierter und anregungsarmer Umgebung
Wird eine soziale Kreativität verschmachten.
Wir büßen ein unseren Erneuerungsschwung,
Wenn Entfaltungsräume wir kaum beachten.

Werturteil macht sich breit, nicht zu genügen,
Zu guter Beziehung nicht recht fähig zu sein.
Zusammenleben ist dann ohne Vergnügen.
Man stellt den Wunsch nach Bezogenheit ein.

Dort waltet die Gesellschaft. Hier walte ich.
Ängstigende Kluft tut dazwischen sich auf.
Als so vereinzelte Person verliere ich mich.
Hierüber zu verzweifeln, Gefahr ich lauf'.

Menschen sind durchweg soziale Wesen,
Ersehnen sich Heimat im verbindlichen Wir.
Mensch braucht zum Reifen und Genesen
Stammplatz in gut passendem Sozialrevier.

Passend ist das, was zugleich Heimat bietet
Und Raum für Verwirklichung stellt uns bereit.
Heimat wird nicht wie eine Wohnung gemietet,
Entsteht mit denen, auf die man sich freut.

Verwirklichung hehrer Gemeinschaftsziele,
Verwirklichung vom jeweiligen Lebensglück,
Sind Seiten einer Medaille im Lebensspiele.
Wer beide kennt, will nicht dahinter zurück.

Einzelne wie die Gemeinschaft wir heiligen,
Jedem die gleichwertige Stimme zusprechen,
Alle an dem, was sie angeht, auch beteiligen,
Weil Unbeteiligte durch Sabotage sich rächen.

*Was brauchst du noch und was brauche ich,
Um in dieser Gemeinschaft zufrieden zu sein?
Ein fördernder Konsens, wie findet der sich?
Was bringe ich hier, was bringst du dafür ein?*

Wir schaffen Sozialstrukturen und eine Kultur,
Worin wir uns, uns wertschätzend, ergänzen.
Wir formen Visionen, schwören den Schwur,
Keine Entwicklungschance zu schwänzen,

Wir können Entwicklungsschritte erkunden,
Bedingungen für ein Gemeinschaftsgelingen,
Unsere Ziele klären und Handlungen abrunden,
Eine liebende Weisheit der Herzen einbringen.

Wir können uns unterstützen, uns zu verbinden,
Mit den inneren Quellen leibseelischer Kraft,
Mit Fantasie, Kreativität zusammen zu finden,
Mit der man gemeinsam was Heilendes schafft.

Was uns lieblos bis lebensfeindlich erscheint,
Uns Angst einflößt oder Gewalttat provoziert,
Wird alsbald unterbrochen, wird aktiv verneint,
Wenn freies Miteinander nicht mehr gespürt.

Zwischen Ich und uns allen formt sich ein Wir,
Das Heimat ermöglicht und Rückhalt verleiht.
Ich ein Leben bewusst mit Nachbar*innen führ',
Öffne mich zum Stadtteil, nehme mir dafür Zeit,

Aufgaben für Gemeinschaft zu übernehmen,
Unterstützungsnotwendigkeiten zu erkunden.
Bin nicht im Fernsehsessel, im so bequemen,
Versackt und aus Gemeinschaft verschwunden.

Gemeinschaften überbrücken den Graben
Von mir zum gesellschaftlichen Drumherum,
Sind zum Nulltarif jedoch nicht zu haben,
Unerträglich für die, die beziehungsdumm.

Gemeinschaft kann den Anspruch erfüllen,
Von Zusammenleben in guter Nachbarschaft,
Kann Sehnsucht nach Zugehörigkeit zu stillen,
Wo wir uns fördern mit wechselseitiger Kraft.

Eine Stadtteilgemeinschaft kann überdies
Zur Ideenschmiede werden für ein Leben,
Wo man vorwegnimmt irdisches Paradies,
Wo Beteiligte ein sinnvolles Sein anstreben.

Partnerschaft und Familie werden entlastet.
Alte helfen den Jungen. Junge helfen Alten.
Das Versingelungsschicksal wird angetastet,
Indem wir Gemeinschaften aktiv gestalten.

Straßen werden zum Spielen freigegeben.
Stinkende Autos in die Randzonen verbannt.
Auf Plätzen erwacht Gemeinschaftsleben.
Man zeigt sich einander und wird erkannt.

Menschen können sich hier frei begegnen,
Zu Freizeitaktivitäten zusammen sich finden.
Wir sind weniger krank und schräg, wenn
Unsoziale Einsamkeit wir so überwinden.

Vielleicht entsteht, anfangs wenig formal,
Politische Aktivität, berufliche Kooperation
Oder Versorgungsgemeinschaft, regional.
Man tauscht ohne Bank und Arbeitslohn.

Gemeinschaft kann eine Hausgruppe sein.
Doch an die zwölf bis zu vierzig Personen
Sind für soziale Vielfalt für sich noch zu klein.
Gemeinschaft sollte Originalität mit belohnen.

Viele Hausgruppen bilden eine kleine Stadt,
Mit unterschiedlichen Berufen und Charakteren,
So dass jede Person eine Andockchance hat,
Sich kaum jemals verirrt im sozialen Leeren.

Zwölf bis vierzig Leute sind gut überschaubar,
Einen tragfähigen Zusammenhalt zu erreichen.
Ein intensiver Kontakt zu denen ist verdaubar,
Wenn sich Interessen hinreichend gleichen.

Gemeinsamkeiten im alltäglichen Handeln:
*Wie gestalten wir gemeinsamen Innenhof?
Ist das noch Kunst oder nur Verschandeln?
Was mag du, was ich? Was finden wir doof?*

Erforderlich ist Fähigkeit zur Kommunikation.
Über Geschmack lässt sich trefflich streiten.
Es reicht nicht ein Das-Packen-wir-Schon.
Auf Gespräche kann man sich vorbereiten.

Wir können lernen, die Werte und Lebensziele,
Traum, Wunsch und Bedürftigkeit frei zu legen,
Uns mit Mut zum Ausdruck unserer Echtgefühle
Vertrauensvoll aufeinander uns zuzubewegen

Wir können lernen, einander wertzuschätzen,
Unterschiede wie Gemeinsames zu achten,
Damit aufzuhören, uns willentlich zu verletzen,
Uns freundlich unsere Irrtümer nachzuseh'n.

Wir können es lernen, gewaltfrei zu reden,
Die Dynamik in Gruppen mit zu beachten.
Soziale Mitverantwortung trifft jede und jeden,
Ob wir wachsen oder einsam verschmachten.

*Wenn mir klar ist, ich trete Gemeinschaft bei,
Will solides Miteinander, gute Nachbarschaft,
Bin ich innerlich für Gemeinschaftliches frei?
Ob zwischen Wille und Können Graben klafft?*

Es geht nicht allein darum, bereitwillig zu sein.
Es geht auch darum: *Wie werde ich dazu fähig?
Wie gelangt mein Können mit Wollen überein,
So dass für das, was ich will, auch steh' ich?*

Für Gemeinschaftsleben fähig zu sein, meint
Gut und gern zusammen lernen zu können.
Was gut für uns, für Enkel und Mitwelt scheint,
Kann man von nun an zu gestalten sich gönnen.

Offen miteinander lernend sind wir dazu bereit,
Disstress, Konflikte und Krisen zu überwinden,
Gelingt es uns, mit Engagement und mit Zeit
Für uns alle zumeist gute Lösungen zu finden.

Wir alle haben ein Füllhorn an Möglichkeiten,
Das Lernen in Gemeinschaften zu sabotieren,
Sich und anderen derart Probleme zu bereiten,
Dass diese Gemeinsamkeitsfreude verlieren.

Sich zu entwickeln, heißt, Konstruktives zu tun
Und Destruktives entsprechend zu unterlassen.
Hinderliche Handlungen lassen also wir ruh'n,
Um förderlichem Handeln Platz zu verpassen.

Da Wunsch nach Gemeinschaft mich begleitet:
Kann Beziehungsansprüchen ich entsprechen?
Wie habe ich mich darauf innerlich vorbereitet?
Was ward neu erlernt? Womit war zu brechen?

Wie stand es bisher um Beziehungsfähigkeit?
Trete ich Gemeinschaft bei, weil ich einsam bin?
Will ich, dass man mich aus Einsamkeit befreit?
Warum war ich einsam? Genau schaue ich hin.

Was lerne ich, um gemeinschaftsfähig zu werden?
Wie steht es um Einfühlen, Resonanz und Klarheit?
Ob meine Macken wohl Gemeinschaft gefährden?
Was ist zu all dem meine gegenwärtige Wahrheit?

Bin ich mehr auf Nähe oder Distanz getrimmt?
Ordne ich mich eher über oder aber eher unter?
Ob Dauer- oder Wechsellust eher bei mir stimmt?
Was betrübt mich oft? Was macht mich munter?

Kann ich mich liebevoll auf andere beziehen?
Kann ich gut ein Weilchen allein für mich sein?
Neige ich dazu, bei Unstimmigkeiten zu fliehen?
Ziehe ich mich zurück oder mische ich mich ein?

Wie steht's ums Kommunizieren und Kritisieren?
Weiß ich Gewalt in den Gesprächen zu meiden?
Kann ich Konfliktbewältigung klug moderieren?
Muss ich euch nicht meine Macken ankreiden?

Merke ich, sobald ich was auf andere projiziere,
Wünsche und Schatten als mir fremd abspalte,
Beziehung zu mir auf euch verlagernd verliere,
Aus Angst vor mir mich nicht selbst mehr entfalte?

Verschiebung der Schatten ist ein Riesenproblem.
Ein Gemeinschaftsleben geht oft daran zugrunde.
Andere verantwortlich zu machen, ist zwar bequem.
Doch besser ist es, wenn ich mein Elend erkunde.

Für wie gemeinschaftsfähig werde ich gehalten?
Was sagen mir die, die mich gut kennen, dazu?
Kann Sozialsituationen ich konstruktiv gestalten?
Wofür bin ich hier offen? Wo beginnt mein Tabu?

Solidarisch kooperieren

An Überforderung, Mängeln, Fehlentscheiden,
An Einsamkeit, Verzweiflung und Angstgefühl
Wir zumeist wegen unserer Unfähigkeit leiden,
Um Unterstützung zu bitten im Daseinsgewühl.

Man braucht in schwieriger, komplexer Situation
Draufsicht von denen, die mehr außen stehen,
Braucht immer häufiger auch Teamkooperation,
Um Probleme gezielt interdisziplinär anzugehen.

Es ist eher schädlich für Kompetenzzentfaltung,
Sich nicht beizeiten Unterstützung zu gönnen.
Wir kommen nicht zu kreativer Neugestaltung,
Wenn wir Perspektive nicht wechseln können,

Nicht erkennen, in welchen Mustern wir hängen,
Besonders wenn wir süchtige Leute begleiten,
Wie wir uns schleichend mit denen vermengen,
Wie unbewusste Anpassungen Verhalten leiten.

Gefahr droht uns bei isolierendem Einzelkampf.
Gefahr droht bei zu viel Gruppenkonformität.
Ohne Einzelpower wird Teamarbeit zu Krampf,
Da Kreativlust bei Konformitätszwang vergeht.

Wechselseitige Unterstützung der Teammitglieder,
Zugleich die Unterstützung eines jeden durch sich,
Schlägt sich als Teamhandlungsfähigkeit nieder.
Keiner lässt sich selbst noch die anderen im Stich.

Man teilt Stand, Wunsch und Interesse sich mit:
*Was kann ich? Was und wie möchte ich lernen?
Was fällt mir noch schwer? Wo bin ich schon fit?
Welches Ziel scheint nah, was noch in Sternen?*

Man lässt sich nicht entmutigen, entmutigt nicht,
Sobald Fehler geschehen, ein Rückschlag droht,
Fragt sich und andere: *Was kann ich noch nicht?
Was ist hier noch zu lernen? Was wendet die Not?*

Man nimmt den Druck heraus, lässt sich Zeit.
Lieber nur Weniges besser als Vieles eher lala.
Man ist zum Lernen aus all seinen Fehlern bereit.
Einzig dafür sind schließlich die doch Fehler da.

Jede Person klügelt wirksame Lernwege aus
Für sich allein wie für ihre Zusammenarbeit.
Legt Unfähigkeit offen, redet sich nicht heraus,
Ist zur Verbesserung ihrer Lernwege bereit.

Jede Person fragt: *Wie kann ich mir nützen?
Wie kann ich hier künftig noch leichter lernen?
Wie kann ich mich noch besser unterstützen?
Wie Entwicklungswiderstand in mir entfernen?*

*Was kann mir wer geben? Was gebe ich ihm?
Wer kann mir hier helfen und wen stütze ich?
Welche sinnvolle Funktion habe ich im Team,
Und welche Funktion hat das Team für mich?*

Was nicht Kooperation ist, wird nicht so benannt,
Verzichtend auf Bluff und auf Etikettenschwindel.
Fehlende Kooperationsfähigkeit wird früh erkannt.
Keiner packt das Team ein in Watte und Windel.

Echte Kooperation ist auf klare Ziele gerichtet,
Man bezieht wechselseitige Unterstützung ein.
Auf Hierarchien und Konkurrenz wird verzichtet.
Keiner will hier noch besser und klüger sein.

Bei echter Kooperation sind stets alle beteiligt,
Jeder kann und will beitragen zu Handlungsziel.
Weg und Ziel werden gleichermaßen geheiligt.
Von Wert sind Ergebnis wie auch Arbeitsstil.

Kein: Du hast Recht und ich habe meine Ruhe.
Rechthaberei ist Gift für jegliche Kooperation.
Ich lege dir offen, was ich denke, fühle und tue,
Wobei vollkommene Offenheit bleibt Illusion

Keiner wird durchgeschleppt. Keiner dominiert,
Setzt Vorstellungen durch, setzt dabei auf Sieg.
Kooperation funktioniert da, wo jeder kapiert,
Dass ich nicht mich noch die anderen verbiege.

Mit immer weiterer Öffnung alle daran bauen
Ressourcen zu erkennen und kreativ zu nutzen,
Den Grund zu legen für tragfähiges Vertrauen,
Für ein Miteinander, ohne sich runterzuputzen.

Jeder lernt, sich in andere hineinzusetzen,
Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse zu verstehen,
Deren Selbstwert möglichst nicht zu verletzen,
Von Destruktivitäten mitfühlend abzusehen.

Jede Person stellt Fragen, ist was nicht klar,
Benennt, wo sie irritiert ist, wodurch sie gestört.
Das Team Störende wird rechtzeitig offenbar,
Bevor es ungehört, ungeklärt Gruppe zerstört.

Alle achten darauf, dass alle einbezogen sind,
Dass niemand übergangen und ausgeblendet.
Man ist für Beziehungsstörungen nicht blind,
Bleibt achtsam und wohlwollend zugewendet.

Man versetzt sich in die Lage, ganz da zu sein:
Wach, achtsam, zugewandt, offen und entspannt.
Man lässt sich ganz aufs Teamgeschehen ein,
Doch gibt die Selbst-Achtung nicht aus der Hand.

Teamfähigkeit erfordert, innere Mitte zu finden
Von Behauptungs- und Anpassungsvermögen,
Kluft von Individuum zu Team zu überwinden:
Durchsetzung und Konsens der Sache wegen.

Wir sind öffentlich zu Einzelkämpfenden erzogen:
Nur nicht kooperieren, zusammenführen, stützen.
Klare Einzelleistung wird als Können erwogen.
Eselsgleich erscheint Absicht, anderen zu nützen.

Vitalitätsferne Haltung waltet in Bildungsstätten,
Wenn nur angeleitet wir dort überleben können.
Als wenn wir Zusammenarbeit nicht nötig hätten,
Wir uns, Kooperation zu lernen, kaum gönnen.

Häufig wird eine Kooperation dadurch erschwert,
Dass Einzelleistungen zu sehr herausgehoben,
Gruppenleistung bleibt Anerkennung verwehrt,
Wenn Leitende uns zensieren, strafen und loben.

Gruppen werden oft unter Zeitdruck gesetzt.
Zeit für soziales Finden bleibt meist nicht genug.
Leistungsstarke übernehmen. Derart gehetzt
Kommen Leistungsschwache selten zum Zug.

Wer mag sagen: Ich habe es nicht verstanden,
Wenn andere Gruppen schon fast fertig sind.
So wird man wieder einmal im Abseits landen,
Fühlt sich dümmlich, begriffsstutzig, unfähig, blind.

Gesellschaft hat Bildungsauftrag nicht begriffen,
Menschen zur Handlungsfähigkeit zu bringen,
Ohne dass auf Zusammenarbeit dabei gepfiffen,
Ohne Menschen zu Einzelleistung zu zwingen.

Zusammen Lernen in kleiner wie großer Gruppe,
Selbstgesteuert, mitverantwortlich, konsensbezogen,
Für eine soziale Gesellschaftszukunft nicht schnuppe,
Wird noch nicht gezielt in Staatsbildung erwogen.

Ist der Staat doch nur ein ideeller Gesamtkapitalist,
Wie Marx es einst als Fundamentalkritik formuliert.
Wird Kooperation schon in Staatsschulen vermisst,
Zu welcher Gesellschaftsform das uns wohl führt?

Teammitglieder untereinander können erreichen,
Dass auch Leistungsschwächere eingebunden,
Kränkende Leistungshierarchien sie aufweichen,
So dass auch Schwächere den Anschluss gefunden.

Es geht darum, gemeinsame Freude zu erleben,
Zusammen etwas Größeres geschaffen zu haben,
Sinn erfahren zu haben im kooperativen Streben,
Einbringend in die Arbeit Herzenslust und Gaben.

Egoismus, Ehrgeiz und Isolation werden abgelöst.
Das Gemeinsame wird in den Mittelpunkt gestellt.
Ein Geist der Solidarität durch die Räume west.
Menschlicher, friedvoller wird dadurch die Welt.

Kooperationsbereitschaft fördern

Gemeinschaftspotenziale zeigen sich dann,
Wenn die Personen so zusammengefunden,
Dass jede dort mehr als allein für sich kann,
Weil uns Vereinzeldes zumeist überwunden.

Das hätte niemand von uns allein derart gut,
So neu, plausibel und komplex hinbekommen.
Eure Unterstützung machte häufig mir Mut.
Ich habe viel von den anderen übernommen.

Ich habe mich gerne bei euch eingebracht,
Sah mein Zutun zum Ganzen auch anerkannt.
Ich habe oft freudvoll an uns alle gedacht
Und spüre ein uns tragendes inneres Band.

Dieses Verbindende nennen manche das Wir,
Ein Gebilde ohne eine materielle Substanz,
Ein zerbrechliches Feld aus dir und aus mir.
Gemeinschafts-Bereitschaft macht es ganz.

Bereitschaft, den Ego-Trip zurück zu nehmen,
Die Teilnehmenden gleichwertig einzubeziehen,
Niemanden zu bestrafen oder zu beschämen,
Nicht seiner Gesamtverantwortung zu fliehen.

Es besteht die Gefahr, sich zu profilieren,
Hat man noch das Gefühl, nichts wert zu sein.
Dann erfordert es, sich selbst zu korrigieren,
Indem man sich denkwürdig in die anderen ein.

Perspektivwechsel hilft nachzuempfinden.
Wie geht es den anderen, wenn ich so bin?
Sich einfühlend wird man meist ergründen:
Sich zu profilieren, macht hier keinen Sinn.

Hilfreich ist die Bereitschaft, echt zu sein,
Gedanken und Gefühle nicht zu verstecken.
Doch bezieht man auch Verantwortung ein:
Was kann ich zutun, Vertrauen zu wecken?

Wir-Werden meint, Unterschied zuzulassen,
Bunte Personenvielfalt kreativ zu nutzen,
Niemanden zu zwingen, sich anzupassen,
Keinem normierend die Flügel zu stutzen.

Bisweilen bewirken herrschende Normen,
In der Gruppe und in sie umgebender Welt,
Dass sich Tabus und Zwänge ausformen,
Durch die das Originelle in Frage gestellt.

Dann heißt es, Eigensinn zu durchleuchten:
Wie bringt deine besondere Art uns weiter?
Ich zeige mich echt und möchte euch seh'n.
So braucht man nicht Hierarchie noch Leiter.

Doch auch Gemeinsamkeit ist herzustellen:
*Was ist aller Anliegen, gemeinsames Ziel?
Wo sprudeln die Zusammenhaltsquellen?
Was wäre zu uns passender Umgangsstil?*

Und dabei Konflikte recht früh ansprechen,
Bevor soziale Gräben zu tief und zu breit,
Keinen hier niedermachen und ausstechen,
Respektieren eines jeden Raum und Zeit.

Bilden sich Teilgruppen und Machtstrukturen,
Wird die Gleichberechtigung aller erschwert.
Meist fehlen dann verbindliche Wertkonturen.
Sie wurden nicht geklärt oder gar abgewehrt.

Unsere Wertentscheidungen sind zu erhellen,
Um gemeinsam den lebbareren Nenner zu finden,
Jeder sollte hier mutig folgende Fragen stellen,
Um Cliquenbildung und Kampf zu überwinden:

*Lassen wir Vielfalt und Selbstkundgabe zu?
Geben wir genügend Raum für Individualität?
Oder bestimmen über uns Zwang und Tabu,
Wer im Zentrum oder wer am Rande steht?*

*Sind wir alle gleichwertig eingeschlossen?
Begegnet man sich in echter Gegenseitigkeit?
Oder mobbt man, grenzt sich aus, verdrossen,
Mit elitärem Cliquengehabe, wer eingeweiht?*

*Wird selbstkritisch der Eigenanteil besehen,
Wird Wirkung von Wort und Tat angenommen?
Oder will man auf Sündenböcke bestehen,
Die Hass samt Machtgier dann abbekommen?*

*Findet genügend Bemühen um Klärung statt:
Einfühlsam, rückmeldend und verständlich?
Oder ist die Sprache verschleiern und glatt,
Zynisch, polemisch, sogar sozial schändlich?*

*Sucht man ein respektvolles Nebeneinander
Mit Augenhöhe und Partnerschaftlichkeit?
Oder steht ein Mensch zur Leitung hier an, der
Sich auf Kosten aller anderen macht breit?*

*Erlaubt man eine unterschiedliche Sicht sich,
Woraus gemeinsamer Wert wird destilliert?
Oder herrscht ein Urteil von falsch oder richtig,
Wonach die Beiträge eingestuft und sortiert?*

*Kann man hier zeigen: Du bist willkommen,
Dein Beitrag für das Ganze mich interessiert,
Du hast dir gerade zu viel Raum genommen,
Ich fühle mich übergangen ziemlich frustriert?*

Es geht darum, ein Sozialklima zu gestalten,
In dem kollektive Kreativität wachsen kann.
Erst wenn sich Teilnehmende frei entfalten,
Wird Gruppenzugehörigkeit vorteilhaft dann.

Es ist an uns, alle Schwächen anzusprechen,
Bevor wir uns für ein Scheiden entscheiden.
Gut für Selbstwert, mit Gruppen zu brechen,
In denen wir überangepasst zumeist leiden.

Oft bleiben einige viel zu lange in Gruppen,
Wo wir uns in unserer Entfaltung behindern,
Die sich als Wachstum hemmend entpuppen,
Wo wir nur verharren im Status von Kindern.

Gruppe muss nicht schnell sein, nur besser
Im Klären und Lösen anstehender Themen.
Wir liefern uns samt der Gruppe ans Messer,
Wenn wir nicht Zeit für Verstehen uns nehmen:

*Wer bin ich? Was macht mir das Thema aus?
Was will ich erkennen? Was will ich entfalten?
Wie wird für mich ein sinnvoller Reim daraus?
Warum lasse ich nicht alles hier beim Alten?*

*Wer bist du? Wie hast du das Thema erfahren?
Was sind deine Werte? Wie siehst du derzeit mich?
Was brauchst du, dich ehrlich hier zu offenbaren?
Was meinst du wohl, wie unterstütze ich dich?*

*Was brauchen wir, um sinnvoll zu kooperieren,
Unsere Stärken zu zeigen, Kräfte zu bündeln?
Was machen wir, wenn wir das nicht kapieren,
In Wut, in Trauer und in Einsamkeit gründeln?*

Gruppen, zu viel gemein habend, implodieren.
Langeweile und Routine machen da sich breit.
Bei zu viel Unterschied Gruppen explodieren.
Gruppe braucht auch Momente von Einigkeit.

Implosionen oder Explosionen in den Gruppen,
Können zum Teil fast geräuschlos verlaufen,
Sich als schleichende Sozialprozesse entpuppen,
Erfolgen oft hinterrücks und zum Haareraufen.

Die Gemeinsamkeiten hier und Unterschiede da.
Für beides muss genug Raum in Gruppen sein.
Man ist nicht zu fern, kommt sich nicht zu nah.
Gleichgewichtsprozess pendelt derart sich ein.

Fast jede Person kann es lernen zu erkennen,
Wann eine Gruppenentwicklung eher stagniert,
Man könnte die Ungleichgewichte benennen,
Sobald für Balanceerleben man sensibilisiert.

Man nimmt sich Zeit, Dysbalancen zu erkunden,
Prozess verlangsamend und rückmeldungsoffen.
Klare Vereinbarungen und Befindlichkeitsrunden
Lassen uns realistisch Verbesserung erhoffen.

Eine Gruppe wird kompetent durch aller Zutun,
Braucht volles Engagement einer jeden Person.
Voll Freuden in erfolgreicher Gruppe zu ruh'n,
Ist unser aller beharrlicher Bemühungen Lohn.

Lernen, in Gruppen zu lernen

„Dia“ bedeutet zwei. Und „multi“ bedeutet viele.
Das Wort „log“ bezeichnet Gespräch und Geist.
Sind viele im Gruppengespräch mit im Spiele,
Vorgang nicht Dialog, sondern Multilog heißt.

Lernen in Gruppen braucht Multilogfähigkeit,
Kompetenz, störende Haltungen aufzuheben,
Zum echten gemeinsamen Mitdenken bereit,
Eigennützige Sichtweisen auch aufzugeben.

Sinnhaftes und Wertvolles wird gemeinsam
Im herzoffenen Austausch hervorgebracht.
Was an Einsichten dabei zum Vorschein kam,
Einzelpersonen meist freier und weiter macht.

Im aufmerksamen Multilog erwächst ein Mehr,
Das die Ichs überschreitendes Gruppenganze,
In das jedes Individuum, von Gewissheit leer,
Ureigenen Beitrag zum Wachsen einpflanze.

Das Wir wächst heran als kollektive Intelligenz,
Mit deren Hilfe wir unsere Ichs transzendieren,
Man erfahren kann: Derart ich mich begrenzt.
Man lernt, Freiheit hinter Grenzen zu spüren.

Das Wir wächst, indem wir experimentieren,
Gemeinsam mutig neue Wege beschreiten.
Alle gewinnen, keiner muss mehr verlieren:
Wachstumschancen wir einander bereiten.

Gruppenkompetenz verlangt zu erkennen,
Welche Aktionsmuster und Umgangsarten
Ein Gemeinschaftslernen behindern können,
Um Wandlungsinitiativen daraus zu starten.

Gruppenkompetenz erfordert unsere Offenheit,
Andere an der Innenwelt teilhaben zu lassen,
Denkweisen und Gefühle zu beachten bereit,
Um meine und deine Bedürfnisse zu erfassen.

Erst Gefühl, dann Bedürfnisse, dann Verstand:
Gruppenprozess, auf psychische Füße gestellt,
Ermöglicht uns, dass man wahrhaftig erkennt,
Keiner so mehr über Gemeinschaftsrand fällt.

Einbezogen, angehört und ernst genommen:
Das ist, was man sich als Kind schon ersehnt.
Man kann bei sich und bei anderen ankommen
Wird in Gemeinschaft geachtet, nicht abgelehnt.

Als Individuum in Gemeinschaft wertgeschätzt.
In weiter Entwicklungsgemeinschaft verbunden,
Kann endlich heilen, was uns einstmals verletzt,
Können psychosozial wir Menschen gesunden.

Versingelung oder Integration

Komme ich sozial nicht mehr klar, versingele ich,
Ziehe ich in Zweizimmerwohnung mich zurück.
Ich werde nach und nach verschroben, pingelig,
Tagtäglich mir schönredend mein Soseinsglück.

Ich bin ohne Sorge, dass ich mich verstricke.
Wer allein ist, der wird nicht länger verlassen.
Wer für sich arbeitet, hat kaum Kontaktkonflikte.
An Solisten muss sich das Orchester anpassen.

Kooperieren – nein danke. Wenn ich das höre,
Dies schwierige Sich-Miteinander-Absprechen.
Dazu stets meine Furcht, dass ich andere störe,
Dass die Kontakt zu mir dann wieder abbrechen.

Wüsste ich, wie das geht, gut zu kooperieren,
Und was ich konstruktiv dazu beitragen kann,
Würde ich es mit euch noch einmal probieren.
Also fangen wir ab nun dies zu üben hier an.

Was man nicht kann, das kann man oft lernen.
Ist man begeistert, fällt zu lernen nicht schwer.
Lernhindernisse sollte man mutig entfernen.
Für das Neue machen wir bereit uns und leer.

Kooperation könnte uns beizeiten gelingen.
Denn ohne Miteinander gäbe es uns nicht.
Je mehr wir positive Erfahrungen einbringen,
Je eher sehen wir am Tunnelende das Licht.

Traum vom Zusammenleben teilen

Viele Menschen überleben nur, leben nicht,
Verbringen Leben in müder Gleichgültigkeit.
Ein Sinngrund für ihr Sein ist nicht in Sicht.
Und Grund zu schaffen, sind sie nicht bereit.

Erstaunlich ist, dass ein Mensch leben kann
Ohne Sinn und Liebe, ohne Glück und Trost,
Als ginge die eigene Existenz ihn nichts an,
Als sei ein unausweichliches Sein ihm gelöst.

Doch alle die, die dieses Los nicht ertragen,
Die inständig hoffen auf ein besseres Leben,
Sollten gemeinsam einen Aufbruch wagen,
Sich dem Herkunftsschicksal nicht ergeben.

Eine neue Gesellschaft entsteht von unten.
Mit Solidargemeinschaften fängt alles an.
Ist der Rückzug in Eigensinn überwunden,
Ein Mensch sich sozial neu definieren kann.

Diese Neudefinition im Verein von Gleichen,
Nicht als die Vasallen von Revolutionären,
Die in ihrem Handeln meist denen gleichen,
An deren Stelle sie doch allzu gern wären.

Eine gewaltlose Gemeinschaft ohne Hassen,
Ohne Ausgrenzen, Beschämen und Hiebe,
In der unsere Leiden sich wandeln lassen,
In der vereint wir in uns umfassender Liebe.

Diese Gewaltlosigkeit braucht Spiritualität,
Um herrschende Gewaltformen zu ertragen.
An das Gute glaubend, diesseitig, konkret,
Geht es Herrschenden sacht an den Kragen.

Man kann Liebe finden und Lieben einüben,
Kann lernen, seinen Hass zu kontrollieren,
Kann klären, was den Geist mag noch trüben,
Muss dieses nur mutig und pfiffig probieren.

Unverantwortlichkeit wie auch Abhängigkeit,
Die wir in unserem Denkhandeln noch finden,
Sind Rest-Seelen-Muster aus der alten Zeit,
Sind oft selbsttherapeutisch zu überwinden.

Neue Handlungsmöglichkeiten üben wir ein,
Psychoanalysieren uns achtsam, meditieren,
Lassen die miesen Gewohnheiten endlich sein,
Je mehr von deren Hintergründen wir kapiieren.

Die Schänder, Sadisten und Masochisten
Auch die Mörder in uns sind zu erkennen,
Von ihnen allen samt den inneren Faschisten
Kann man freien Mutes sich wieder trennen.

Denkfühlen befreit uns aus uralten Fallen,
Angereichert mit viel experimentellem Tun.
Ist es anfangs auch ein Tasten und Lallen,
Irgendwann wird das Neue dann in uns ruh'n.

So relativiert man, was einstmals man war,
Um zu der Person werden, die man heute ist.
Nach einer Zeit des Wandels wird uns klar,
Was wir als Sinn unseres Daseins vermisst.

Spirituelle und anarchistische Revolution:
Ein jeglicher Führerkult ist aus und vorbei,
Global vernetzt, doch regional in der Aktion,
Dabei subversiv, intelligent und gewaltfrei.

Es geht erst einmal darum, sich zu finden,
Zu sich in die kreative Mitte zu gelangen,
Seine Selbstentfremdung zu überwinden,
Mit experimentellem Leben anzufangen.

*Wie gelangen wir zu wahrhaften Werten?
Was sind echte, selbstbestimmte Normen?
Wen erkennen wir an als gute Gefährten?
Wer und was konnte uns derart verformen?*

Erst wird das Ich aus Geistfesseln befreit,
Um gleichberechtigt im Wir sich zu binden.
Zur Befreiung von dem Gewinnzwang bereit,
Sind Wirtschaftskrisen eher zu überwinden.

Wir lösen das Leben aus dem Materiebann,
Aus der modisch-vorzeigbaren Äußerlichkeit.
Vom Dingzwängen sich eher befreien kann,
Wer zur Lebensverinnerlichung ist bereit.

Mit neuer Technologie, mit kluger Ökonomie,
Die von verdummender Tätigkeit uns befreit,
Erblickt im Freiheitsbereich unsere Fantasie,
Wo neue Seinsqualitäten machen sich breit,
Nicht nur bestimmt von schnödem Haben,
Von Geldanhäufeln, Eigentum und Macht,
Werden gefördert unsere Schöpfergaben,
Durch die Sinn statt nur Gewinn uns gebracht.

Geist, nicht Geld, schafft uns Zusammenhalt.
Was uns allen nützt, wird als Wert anerkannt.
Gesund und froh werden miteinander wir alt,
Freiwillig verbunden durch unser Werteband.

Jede Person ist mit fürs Gesamte engagiert,
Stützt seine Nachbarn, hilft mit im Stadtteil,
Engagiert sich im Rat der Stadt und studiert
Mit dem Klärungsziel: Wie wird diese heil?

Hat ein Mensch erst seine Chancen kapiert,
Seinen Wert samt Selbstwirksamkeit erfahren,
Ein Egoist gern zum Altruisten konvertiert,
Mitfühlend weise werdend mit den Jahren.

Statt Autos, Fernsehen und Computerspiel,
Statt Fressmeile, Fernreise und Eigenheim,
Zählt freundschaftliche Begegnung ihm viel,
Gute Musik, Bilder malen und pfiffiger Reim,
Zählt die Rückbesinnung auf soziale Werte,
Natur zu beobachten, Kultur zu verstehen,
Respekt vor dem Leben auf unserer Erde,
Sich eingebettet in das Gesamte zu sehen.

Zur Geldreligion erwächst ein Gegengewicht
Mit Zusammenhalt, mit Freude und mit Sinn,
Nicht allein Öko-Moral mit Konsumverzicht,
Sonst ist ein Wandel zum Neuen nicht drin.

Wirtschafts-Megamaschine wird transformiert,
Ersetzt durch humane Kooperationsreligion.
Eine solidarische Ökonomie wird praktiziert,
Wo Menschheit samt Mitwelt die Hauptperson.

Durch solidarische Ökonomie wird die Erde
Für alle Menschen wieder zu einer Heimat.
Solidarisch man unschwer erkennen werde,
Dass unsere Menschheit nur eine Erde hat.

Wir können eine bessere Welt uns erdenken.
Können Angedachtes sorgsam durchfühlen.
All dem Lieder, Bilder und Symbole schenken.
Passagen zum Neuen hin heute einspielen.

Wir brauchen eine Vielzahl von Alltagslaboren,
In denen die Wege ins Paradies vorgegangen,
In denen gut lebbare Alternativen geboren,
Auf dass wir nicht länger im Alten verfangen.

Wir brauchen dieses Neue ganz praktisch.
Gemeinschaften von Mutigen probieren,
Machen das einstmals Utopische faktisch,
Konkrete Bodenhaftung nicht zu verlieren.

Es braucht Pioniere und Bedenkenträger,
Jedoch letztere erst nach Erprobungszeit,
Wenn Pioniere etabliert werden und träger,
Ihr Handeln nicht mehr zu bedenken bereit.

Doch können wir uns alle unsere Bedenken,
Die nicht Wert schaffend in Zukunft weisen,
In aufbrechender Gesellschaft schenken,
Wollen wir hier nicht gemeinsam vergreifen.

Der Wandel als Weg vom Ich hin zum Wir,
Von Minderwertigkeit zur Selbstwirksamkeit,
Von Isolation hin zu solidarischem Gespür
Hält noch viel an Überraschung für uns bereit.

Mitentscheiden und mitgestalten

Wir brauchen jenseits von Staaten und Märkten,
Eine Sozialordnung, in der alle mitentscheiden.
Wodurch Mitverantwortung aller wir verstärken
Und derart vermindern der Menschheit Leiden.

Nur wer häufig Gelegenheit hat, mitzugestalten,
Konstruktiv Einfluss auf seine Mitwelt zu nehmen,
Lässt nicht länger sich total entmündigt verwalten,
Nicht länger durch Brot und Spiele sich lähmen.

Mitzugestalten erfordert dabei, sich einzufügen:
Was ist als Menschheit uns möglich in der Welt?
Quellen der Vitalität dürfen niemals versiegen.
Verantwortung sich gegen die Ausbeutung stellt.

Mitgestaltend die Mitverantwortung wir tragen
Für Lebensgrundlagen künftiger Generationen.
Es gilt aktiv zu bejahen, nicht nur zu ertragen,
Dass alle Menschen die eine Erde bewohnen.

Eine Erde, wo wir Menschen als deren Gäste
Uns an Bedingungen der Natur halten müssen,
Auf der es für uns als Menschheit das Beste,
Stimmig Tun zu verknüpfen mit bestem Wissen.

Bestes Wissen über der Menschen Innenleben:
Was lässt zu denen uns werden, die wir hier sind?
Wie kann es Frieden und Freiheit in uns geben?
Was brauchen wir dafür an Bedingung als Kind?

Bestes Wissen über Mitwelt, sozial und natürlich:
Wie gelingt uns, solidarisch zusammenzuleben?
Wie entscheiden wir weise und nicht willkürlich?
Das können wir nehmen. Das müssen wir geben.

Wie kommen wir in Einklang mit unserer Natur,
Die uns Leben ermöglicht, ernährt und umhüllt?
Wie werden wir verantwortlich, wie gelingt es nur,
Dass keiner mehr die Welt zu zerstören gewillt?

Freie Gemeinschaften

Man kann ein gewaltfreies Entscheiden üben
Dort, wo der Staat uns nicht mehr hineinregiert.
Wir zusammen leben mit denen, die wir lieben,
Wo man Gewalt als Liebesfeindin hat kapiert.

Wir können engagierten Rückzug vollführen,
Massenhaft aus dem Kapitalspiel ausscheiden,
Zusammen Geschenkökonomie praktizieren.
Um nicht an Wirtschaftsstrukturen zu leiden.

Eine Selbstverwaltung und direkte Demokratie
Schaffen wir überall dort, wo dies uns möglich.
Die eigenen Angelegenheiten, regeln wir sie,
Und üben dabei Partnerschaftlichkeit ein täglich.

Mehr horizontale anstelle vertikaler Strukturen,
Netzwerke und wenn nötig, dann Leitung auf Zeit.
Bei Entscheidungen ticken langsam die Uhren,
Dass man umsichtig wird und konsensbereit.

Gemeinschaftlich wir uns dem Staat entziehen.
Wir machen nicht mit bei Lohn und bei Waren,
Müssen vor dem Kapital nicht mehr niederknien,
Verringern zusammen die Herrschaftsgefahren.

Das kann uns recht gut am Rande gelingen:
Äußerlich noch wie brav, doch nach innen frei.
Ohne Aufmüpfigkeit und ohne Fahنشwingen
Erfinden Gemeinschaften die Gesellschaft neu.

Wir sagen hier nur noch, was wir wirklich meinen.
Rang- und Statuskämpfe werden uns einerlei.
Wir befreien uns vom Schein und von Scheinen.
Wir handeln intern so, als wären wir schon frei.

Wir üben miteinander, Konsens zu erringen,
Beziehen aktiv unterschiedliche Meinungen ein,
Verzichten auf Rhetorik und auf Niederzwingen,
Wollen einfach nur Freund unter Freunden sein.

Wir beachten sorgsam, dass Inhalt und Form,
Das Was und das Wie auch zusammengehören.
Es kratzt an sozialer Glaubwürdigkeit enorm,
Wenn Ziel und Weg widersprechend sich stören.

Wir achten beim Gedankenaustausch darauf,
Dass wir nicht eifern, diktieren und diffamieren,
Auf dass man dem Dogma nicht in die Falle lauf,
Gespräche als Freundschaftsbeigabe wir führen.

Wir erfahren im Kleinen: Übereinkunft ist machbar
Mit denen, die frei sich zusammengeschlossen.
Gesellschaft ohne Staatlichkeit wird so erlebbar.
Statt Gewalttat voll gleichberechtigte Genossen.

Wer klug ist, lehnt Gewalt und Ungleichheit ab,
Weil diese beiden sich wechselseitig bedingen.
Mit ihnen schaufelt sich die Menschheit ihr Grab.
Sozial wird uns das alles nicht weiterbringen.

Wer klug ist, glaubt an das Gute in uns allen,
Schafft Bedingungen, dass es sich entfaltet dann.
Man muss nicht auf Gewaltlösungen verfallen,
Wenn man Sozialprobleme nicht gleich lösen kann.

*Frage ist: Was macht Gesellschaft lebenswert?
Wie regeln die Beziehungen wir regional, global?
Wie schaffen wir, dass man echte Liebe verehrt
Als Basis des Zusammenseins: klar und radikal?*

Freie Übereinkunft mit verschiedenen Gruppen,
Zusammen Produktion und Konsum organisierend,
Für Bedürfnisse, die sich als sinnvoll entpuppen,
Notwendige Aufgaben gemeinsam durchführend.

Zusammenschluss, Hilfe und Selbstorganisation:
All das sind eigentlich keine besonderen Sachen.
Alles das machen Menschen seit Urzeiten schon.
Wie könnte eine neue Gesellschaft das machen?

Sich und andere wertschätzen

Schon merkwürdig sind Gesetze des Lebens.
Wer etwas haben will, sollte es anderen geben.
Sonst wartet man darauf im Dasein vergebens.
Wahres Leben ist nicht Markt, ist eben Leben.

Wer Wertschätzung will, sollte diese austeilen:
Offenherzig, ehrlich, partnerschaftlich und echt,
Sich nicht hinter gestrengem Maßstab verkeilen,
Bis ätzendes Urteil keiner mehr hören möchte'.

Gut, wertschätzend bei sich selbst anzufangen,
Endlich all das Positive deutlich hervorzuheben,
Zu anerkennender Haltung zu sich zu gelangen,
Freude und Zuversicht mehr Raum zu geben,

Positives, Entwicklungsförderndes erkennen,
Talent, Potenziale und Ressourcen entdecken,
Gutes, Weiterführendes, Heilendes benennen,
Fantasie, Schöpferkräfte und Freude wecken.

Wir kommen um das Werten hier nicht umhin.
Also sollten wir bewusst werten, mit Bedacht.
Das Werten entfaltet seinen eigentlichen Sinn,
Wenn Leben uns danach mehr Freude macht.

Blöde Fehler, die wir in Zukunft vermeiden,
Öder Mangel, der alsbald überwunden wird,
Verhalten geändert, unter dem andere leiden,
So zu werten, scheint nützlich, nicht verkehrt.

Gemeinsam Maßstäbe, Wertkriterien anlegen,
Anhand derer man Leben verschönert sodann.
Sich mit Hilfe von Kritik aufs Ziel zu bewegen:
So zu werten, als sinnvoll erscheinen kann.

Wenn nur nicht das vertrackte Urteilen wär',
Dieses sich mit Kritik über andere Erheben.
Urteilen pumpt Egos auf, macht Herzen leer.
Gerichtshierarchien sind nicht anzustreben.

Jeder Mensch ist im Grunde wertzuschätzen.
Davon gehen wir bei uns und bei anderen aus.
Mancher ward asozial durch zu viel Verletzen,
Kennt sich darum im Wertschätzen nicht aus.

Manche Verletzung ist so schwer zu heilen,
Dass Mensch wahrscheinlich asozial bleibt,
Wir enge Gemeinschaft nicht mit ihm teilen,
Weil Asoziales bei ihm allzu tief einverleibt.

Es gilt, wertschätzend mit denen umzugehen,
Die wir nicht in unserer Gemeinschaft dulden,
Deren Sadismus, Gewalt wir nicht übersehen
Und dennoch ihnen würdiges Leben schulden.

So Asoziales ist an der Wurzel zu verhindern,
Braucht Partnerschaft zwischen Mann und Frau,
Bindungsverständnis im Umgang mit Kindern,
Eine freie Gesellschaft ohne Gewaltüberbau.

Uns muss nicht gefallen, was andere machen.
Wir dürfen uns ermächtigen, Einhalt zu gebieten,
Tun uns andere weh, ist was nicht zum Lachen.
Die Selbstwertschätzung wir dafür bemühen.

Jeder Mensch versucht, sein Leben zu meistern,
So gut wie ihr oder ihm derzeit gerade gelingt.
Viele ihre Misserfolge im Sein noch verkleistern,
Obwohl Verkleistern zumeist nur Elend erbringt.

Experiment Leben muss nicht jederzeit glücken.
Bedeutsam ist Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen,
Fehlgelaufenes freundlich achtsam zu zerpfücken,
Gründe für Fehlhandlung sorgsam zu entfernen.

Die Wahrscheinlichkeit, im Leben zu scheitern,
Wächst mit geringer Einsicht in Verbundenheit.
Wenn wir Verbundenheitserkenntnisse erweitern,
Wachsen Erfolge samt Misserfolgsgelassenheit.

Wer nicht weiß, wie Mensch mit Mitwelt vernetzt,
Wie Körper, Seele und Geist zusammenspielen,
Wie und wodurch man sich leibseelisch verletzt,
Wird Bedeutung von Wertschätzung kaum fühlen.

Destruktives Handeln unterlassen

Die Qualität einer Gemeinschaft wird bestimmt
Von deren Mitglieder Stärken und Schwächen.
Stärken gehören gestärkt, Schwächen getrimmt.
Anderenfalls wird Zusammenleben zerbrechen.

Destruktives gilt es bewusst zu unterlassen,
Damit Kooperation, unser Wir nicht geschwächt.
Wir können nur unterlassen, was wir erfassen.
Destruktionsbewusstseinsmangel sich rächt.

Menschen sind ziemlich findig in Destruktivität.
Ihr Repertoire scheint unerschöpflich zu sein.
Wertneutral ist erstmal menschliche Kreativität,
Lässt sich eben auch auf das Zerstörende ein.

Beispiele für Teamzerstörendes will ich geben,
Um Sensibilität hauptsächlich in uns zu schärfen,
Auf dass wir Destruktion nicht unbewusst leben,
Sondern Augen auf sozial Zerstörendes werfen.

Zu konstruktivem Zusammenleben zu gelangen,
Nützt es nur wenig, auf die anderen zu schauen,
Ist es stets gut, damit bei sich selbst anzufangen,
Zerstörung vermeidend Vertrauen aufzubauen.

Wenig hilfreich sind **Schattenprojektionen**.
Was ich nicht an mir mag, das sehe ich bei dir.
Dich sollte man bestrafen und mich belohnen.
Nur meine Herangehensweise ist passend hier.

Was du sagst und tust, ich mir niemals gestatte.
Dein ganzes Verhalten ist unnütz, hat keine Art.
Auch wenn ich ähnliche Gedanken mal hatte,
Habe ich sie mir dennoch zu äußern erspart.

Ich bin vorwiegend gut. Doch du bist schlecht.
Alarmglocken sollten beim Beurteilen läuten.
Urteil über andere sich zumeist innerlich rächt.
Mit drei Fingern wir stets auf uns selber deuten.

Destruktiv ist **Konformismus**. Anschlussbereit
Ohne eine eigene Meinung, Wünsche und Ideen
Treibt im Mehrheitsstrom man dahin jederzeit,
Will man unauffällig auf Nummer sicher gehen.

Nur sich nicht dem sozialen Risiko aussetzen,
Angegriffen, abgelehnt, ausgegrenzt zu werden.
Beiträge mehrheitsfähig, niemanden verletzen,
Die sichere Position mittendrin nicht gefährden.

Soziales Fähnchen nach dem Winde drehen,
Aktuelle Verhaltensmoden im Umfeld erspüren,
Auf akzeptierte und vielgeschätzte Idole sehen,
Leben vorbei an den Eigenbedürfnissen führen.

Destruktiv ist auch **stabilisierende Selektion**.
Nur die bestätigenden Beiträge nimmt man wahr
Andere nimmt man nicht hin: Was sagt der schon?
Was die von mir will, wird mir einfach nicht klar.

Nur seine Werte und sich nicht in Frage stellen.
Man ist doch bisher damit recht gut gefahren.
Normabweichler wollen uns das Leben vergällen.
Ignoranz wird mich schon vor denen bewahren.

Bei unpassenden Bemerkungen hört man weg.
Damit muss man sich hier gar nicht befassen.
Was der oder die sagt, hat doch keinen Zweck.
Das kann man an sich vorbei rauschen lassen.

Sozial destruktiv ist ferner **Selbstverliebtheit**.
Man ist grandios, möchte ständig beachtet sein.
Man nimmt sich für Selbstaussdruck reichlich Zeit.
Es geht hier um mich, mich und mich nur allein.

Was ich denke, ist bedeutend, muss ich zeigen.
Damit muss ich die anderen zwanghaft beglücken.
Besonders Personen, die zum Schweigen neigen,
Wird mein ausführlicher Beitrag sicher entzücken.

Destruktiv wirkt, wer erheblich narzisstisch gestört,
Wer Angst hat, ein Gleicher unter Gleichen zu sein.
Weil Person zu viel redet, aber nur wenig zuhört,
Lädt sie die anderen aus, lädt nur sich selber ein.

Mies für Teams sind **Leistungskonkurrenzen**:
Man möchte durchweg besser als andere sein.
Muss sie unterbrechen, korrigieren und ergänzen.
Mit ihnen auf Augenhöhe zu bleiben, fällt nicht ein.

In erster Linie sind es meine glänzenden Ideen,
Die Gemeinschaftsprozessen Stoßkraft verleihen,
Das müssen die anderen schließlich auch sehen.
Das müssen die Mitstreitenden mir verzeihen.

Besserwisserei gepaart mit Sehnsucht nach Lob:
Explosive Mischung für Gemeinschaftsverhalten.
Mit einem Sozialverhalten, unsensibel und grob,
Lässt Gemeinschaftsleben sich kaum gestalten.

Wenig hilfreich ist auch **Autoritätsabhängigkeit**.
Ich äußere Meinungen, die Anwesenden gefallen.
Übereinstimmendes formuliere ich lang und breit.
Ich bin mit Abstand die loyalste Person von allen.

Schließlich müssen wir Regierungen unterstützen,
Die haben es durchzusetzen und es zu vertreten.
Mit Rat und Tat müssen wir ihnen stets nützen.
Gut wäre es, wenn das hier alle von uns täten.

Was ich wirklich denke, ist eher uninteressant.
Gegenüber Autoritäten nur keine Widersprüche.
Widerspruch anderer wird abwertend benannt.
Wer sich auflehnt, der kommt in Teufels Küche.

Unklug für Gemeinschaft ist jedes **Vermeiden**:
Peinliches und Brisantes gehört hier nicht hin.
Unter Unangenehmem wollen wir nicht leiden.
Was uns Probleme macht, macht keinen Sinn.

Wir wollen hier doch wieder sachlich werden,
Fortfahren, diesen Beitrag schlicht übergehen,
Wollen emotional aufgebracht uns nicht gebärden.
Emotional könne einem jede Freude vergehen.

Das ist viel zu heikel, sich damit zu befassen.
Dabei wird doch nicht Gutes zustanden kommen.
Das sollten wir besser den anderen überlassen.
Sicher wurde schon etwas dazu unternommen.

Unüberschaubares wird aus Agenda gestrichen,
Schwieriges wird auf die lange Bank geschoben.
Anstehendem Konflikt wird geschickt ausgewichen.
Man trinkt Tee, während draußen Stürme toben.

Schwierig in Gemeinschaft ist **Rationalisierung**.
Obwohl alle Handlungen stets gefühlsgelenkt sind,
Erleide ich lieber eine schwere Gefühlsverfrierung,
Bin ich vernünftig erwachsen, kein albernes Kind.

Alles Emotionale hat bei uns nichts zu suchen.
Das ist doch viel zu persönlich, allzu irrational.
Für Gefühle kann man Therapeuten sich buchen.
Woran die was verdienen, ist denen doch egal.

Gefühl versteckt hinter kühler Logik. Verstand,
Vernunft und Rationalität regieren das Handeln.
Gefühle werden als störende Schwäche benannt.
Wer noch Gefühle zeigt, der sollte sich wandeln.

Ungut für Kooperation ist ein **Perfektionismus**.
Aus der Angst heraus, nicht vollkommen zu sein,
Entsteht eine Welt aus Strenge, Enge und Muss,
Gesteht man sich seine Schwäche nicht mehr ein.

Hier darf man nur noch ganz heimlich pfuschen.
Fünfe gerade sein zu lassen, ist da niemals drin.
Unwissenheit und Fehler muss ich vertuschen,
Damit ich für die nicht der Watschenmann bin.

Verstehe ich was nicht, teile ich das nicht mit,
Beiße mir stattdessen doch lieber auf die Zunge.
Meine Inkompetenz und Mängel ich lieber bestritt.
Perfektionswahn lastet auf Herz mir und Lunge.

Lieber sitzen wir hier stundenlang beisammen,
Auch wenn die Mehrheit erschöpft fast schlief,
Trinken Kaffee und reißen uns müde zusammen,
Als dass uns jemals der kleinste Fehler unterließ.

Am nächsten Tag wird, was im Detail überlegt,
Bis auf drei Stellen hinter dem Komma genau,
Wegen der Werteunklarheit vom Tisch gefegt.
Das sorgt in Perfektionsmenschen für Radau.

Nicht, dass sich die Perfektion nicht auch lohnt.
Eine Brücke, ein Flugzeug sollten schon halten.
Nur dem Perfektionismus der Zwang innewohnt,
Selbst etwas Vorläufiges überpräzis zu gestalten.

Team wird gestört durch **Fassadenhaftigkeit**.
Wenn man echte Gefühle voreinander verbirgt,
Seine Sorgen, Nöte, Ängste und Bedürftigkeit,
Wird Vertrauensaufbau in Gemeinschaft verwirkt.

Obwohl man innerlich unruhig und ängstlich ist,
Lässt man davon ja nichts nach außen dringen.
Mensch hinter der Rollenfassade wird vermisst.
Nur eine Pseudo-Gemeinsamkeit ist zu erringen.

Man begegnet sich mit Stewardessenlächeln,
Um den Mund herum zum Smiley verkrampft.
Abends erschöpft wir im Fernsehstuhl hecheln.
Alles Lächeln ist aus dem Gesicht verdampft.

Team wächst nicht, kommt nicht in Schwung,
Bleibt alles stets ordentlich und übersichtlich,
Herrscht **Angst** vor **bei jeder Veränderung**,
Ist das Neue nicht gut genug und nicht richtig.

Wirkt wer unsympathisch, der Wandel sucht,
Der Bekanntes und Vertrautes in Frage stellt,
Dann ist Gemeinschaft zu Stagnation verflucht,
Wird Chance zu lebendigem Wandel verprellt.

Will man verbessern, muss man verändern.
Ohne schöpferischen Wandel wird nichts gut.
Nicht nur Kosmetik betreiben an den Rändern.
Grundsätzliches Ändern braucht Riesenmut.

Problematisch ist auch **Verallgemeinerung**.
Gespräche durchzieht personenfernes Man.
Persönliches entstammt geistiger Niederung,
Die man prinzipiell abstrakt überwinden kann.

Statistisch gesehen ist jeder Dritte betroffen.
Wahrscheinlichkeit nach kann nichts passieren.
Was Einzelne dabei angeht, lassen wir offen.
Konkretistisches wird uns nicht weiterführen.

Man sollte nicht so sehr ins Detail hineingehen,
Man sollte grundsätzlich auf das Ganze schauen,
Hinter der Vielfalt das Allgemeine mehr sehen,
Sich nicht unsachgemäß Theorieblick verbauen.

Ganz prinzipiell, an und für sich, immer und nie,
Jederzeit und überall, alles und nichts, generell.
Konkretes und Persönliches sagt man fast nie.
Emotional wird an dann unter uns zu schnell.

Auch nicht hilfreich ist, ständig **auszugleichen**
Als Appell an durchgehende Ausgewogenheit.
Durch ein Einerseits-Andererseits wir erreichen
Gesprächsklima neutralisierender Verlogenheit.

Wenn wir gleich immer die andere Seite sehen,
Ständig darum bemüht sind, neutral zu bleiben,
Bleiben wir vor unseren Gefühlstüren stehen,
Problem zerschneidend in Verstandesscheiben.

Anwälte der ausgleichenden Gerechtigkeit,
Fürsprecher des gefühlsgereinigten Neutralen,
Bringen sich in die Position von Mächtigkeit.
Denen, die noch fühlen, bereiten sie Qualen.

Anstrengend für Gruppen ist **Pessimismus**.
Eine halbvolle Flasche ist deutlich halbleer,
Naiv und weltfremd ist jeglicher Optimismus,
Hier sieht man das doch deutlich, bitte sehr.

Miese Voraussagen lassen sich gut erfüllen.
Entwicklung zum Guten man subtil sabotiert.
Den Hang zum Elend kann man sich stillen,
Indem man andere gleich mit ins Elend führt.

Von Dingen dieser Welt hält man nicht viel,
Was gut ist, wird doch nur schlecht gemacht.
Überall sind hier Machtintrigen mit im Spiel.
Einfältig ist, wer sich noch freut und noch lacht.

Nervig dagegen auch stete **Schönrederei**.
Was habt ihr nur, all das ist nicht so schlimm.
Da ist doch nicht wirklich ein Problem dabei.
Eher für Kompromiss als für nichts ich stimme.

Man muss doch nicht ins Detail hier gehen.
Dass wird sich schon alles zusammenrütteln.
Es nützt doch niemanden, schwarz zu sehen.
Alle Bedenkenräger hier könnte ich schütteln.

Es wird hier schon alles wieder gut werden,
Wir müssen dazu gar nichts groß machen.
Was heißt, das könnte auch uns gefährden?
Wer denkt denn schon an solche Sachen?

Nahe beim Schönreden der **Opportunismus**
Ich hänge die Interessenfähnchen in den Wind.
Immerhin auf seinen Vorteil man achten muss.
Im Grunde genommen alle egoistisch wir sind.

Was gestern galt, ist heute für mich überholt,
Denn inzwischen habe ich für mich erkannt,
Dass man besser fährt, wird Wert umgepolt,
Wird das Gegenteil als mehr lohnend benannt.

Hast du Macht, sage ich, was du hören willst.
Doch büßt Einfluss du ein, wirst du mir egal.
An Macht teilhabend, Liebesehnen du stillst.
Machtteilende Gleichberechtigung wird Qual.

Aktive Ohnmacht, auch kein leichter Brocken:
Ein stetes Ich-bin-und-kann-nichts-Zelebrieren.
Man will andere durch heftiges Elend schocken,
Um ja nicht deren Aufmerksamkeit zu verlieren.

Ich weise euch gründlich nach, dass ich kläglich,
Brauche auf die Art auch nicht aktiv zu werden.
Ich mache mich so klein und hilflos wie möglich,
Um meine Hilfsbedürftigkeit nicht zu gefährden.

Ich beklage mich, dass andere mich überrollen,
Meine Schwächen nicht akzeptieren können,
Mich ständig drücken und überfordern wollen.
Auch so kann ich mir Aufmerksamkeit gönnen.

Schlecht verträglich auch **Schatteninflation**,
Mit Egoismus und Destruktivität zu kokettieren.
Für soziale Menschen hat zumeist man Hohn,
Versucht das als Aufrichtigkeit zu etikettieren.

Euer Gutmenschgetue geht mir auf den Geist,
Eure ewigen Bemühungen, konstruktiv zu sein.
Gesunder Menschenverstand euch beweist,
Dass es viel ehrlicher ist, destruktiv zu sein.

Ich zeige, wie Menschen wirklich sind, bin frei,
Muss mich nicht als rücksichtsvoll maskieren.
Konstruktivitätsbemühen ist doch nur Heuchelei.
Ihr seid nur feige, wollt Stellung nicht verlieren.

Geht mir damit ab. Lasst mich doch in Ruhe
Mit: „Die Gruppe ist alles, der Einzelne nicht.“
Weg mit dem Destruktionsaufdeckungsgetue.
Wohl dem, der Vereinbarungen durchbricht.

All diese und weitere Destruktionen in Gruppen,
Gilt es vorwiegend in sich selbst zu entdecken.
Als angstgetrieben sie zumeist sich entpuppen.
Mitgefühl mit der Angst ist in uns zu wecken.

Destruktiv in uns ist destruktives inneres Kind,
Meist noch mit destruktiven Eltern identifiziert,
Das für Wirkung auf andere weitgehend blind,
Befürchtend, dass es dann sein Leben verliert

Erwachsen werden heißt, bei sich anzukommen,
Sich von Identifikation mit den Eltern zu lösen,
Sich klar zu erkennen, nicht nur verschwommen.
Du bist nicht die. Die sind meist nicht die Bösen.

Darum destruktive Muster behutsam aufdecken.
Das Instrument Rückmeldung sorgsam nutzen,
Um Kindheitsschrecken nicht erneut zu wecken,
Durch die wir uns nur unsren Selbstwert stützen.

Wir entscheiden! Entscheiden wir?

Wir entscheiden, in welche Richtung wir gehen:
Zur Verträglichkeit oder zum Einzelgängertum.
In welcher Wertewelt wir zukünftig uns sehen:
Kooperativ oder bedacht auf Macht und Ruhm.

Ob Einfühlung oder Narzissmus und Dissozialität,
Ob Menschlichkeit oder aber Unmenschlichkeit:
Wir bestimmen, welche Sozialordnung entsteht,
Wenn wir uns zusammentun - wandlungsbereit.

Zu entscheiden heißt, sich bewusst zu werden:
Wer bin ich und wohin will ich mich wenden?
Seine Vorstellungskraft in der Realität zu erden.
Ein Sein in Wolkenkuckucksheim zu beenden.

*Doch wie frei sind wir in unserem Entscheiden?
Wie weit können wir über uns selbst bestimmen?
Was bewirken Verletzungen und Kindheitsleiden?
Wie befreit man sich von seelischem Grimmen?*

*Wie sehr sind wir in unsere Kultur eingebunden?
Wie sehr begrenzt Sprache, Zeitgeist und Moral?
Was kann sozial heilen, was weiter verwunden?
Wie erreichen wir bewusste Freiheit der Wahl?*

*Wie werden vom Wirtschaftsregime wir bestimmt?
Was bewirkt unser Bild von Menschen und Welt?
Welchen Stellenwert für uns die Natur einnimmt?
Welchen Platz darin künftig die Menschheit erhält?*

*Wie gleichberechtigt ist unser Zusammenleben?
Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt Demokratie?
Nach welchen Werten lohnt es sich zu streben?
Krisen in sich und Welt: Wie bewältigt man sie?*

Bewusst leben heißt, derartige Fragen zu klären,
Krise vorzubeugen, Problem und Konflikt zu lösen,
Manipulativer Fremdbestimmung sich zu erwehren,
Nicht länger in Trance der Gewohnheit zu dösen.

Bewusst leben heißt, Gemeinschaften zu gründen,
Abhängigkeit von Mensch und Natur akzeptieren,
Zur Selbstverwirklichung in Verbundenheit finden,
Kontakt zu sich wie zur Mitwelt nicht zu verlieren.

Bewusst leben heißt, Wandelangst zu überwinden,
Schritte in eine ungewisse Zukunft zu riskieren,
Mit vorgefundenem Elend sich nicht abzufinden,
Lebendigkeit nicht an Konventionen zu verlieren.

Bewusst leben heißt, Traumata aufzuarbeiten:
Was hat dich und Vorfahren gekränkt, entsetzt?
Für Schmerz und Trauer den Raum zu bereiten,
Auf dass heilen kann, was uns damals verletzt.

Bewusst leben heißt, eigenständig zu denken,
Wahre Nacktheit Herrschender zu enthüllen,
Aufmerksamkeit aufs Wesentliche zu lenken,
Sich selbst zu erkennen, zu stärken den Willen.

Bewusst leben heißt, kooperativ zu gestalten,
Wie gutes Zusammenleben wir uns erdenken,
Sich an gemeinsame Werthaltungen zu halten,
Auf dass wir vereint unser Fortkommen lenken.

Zukunftsfähig werden

Zukunftsfähigkeit meint, mutig vorzuschauen:

Was wird, wenn es meist hier weiter so geht?

Ob wir den Urenkeln die Zukunft versauen?

Wie wohl eine lebenswerte Zukunft entsteht?

Ich wünsche mir, zukunftsfähig zu werden,
Die Zukunftsunfähigkeit in mir zu überwinden,
Mitwelt und Menschheit weniger zu gefährden,
Für unseren Erhalt viele Verbündete zu finden.

Wovon will ich weg? Wo hingegen will ich hin?
Meine Handlungsausrichtung will ich sondieren.
Viel zu jung noch für mein Resignieren ich bin.
Will mit lebenswerter Zukunft experimentieren.

Endlichkeit gilt es endlich zu akzeptieren.
Was da ist, ist für uns als Menschheit da.
Menschheit soll ihre Zukunft nicht verlieren.
Was mit den Enkeln geschieht, geht mir nah.

Hören wir auf, unseren Tod zu verdrängen,
Begreifen uns endlich als Menschheitsteil,
Lösen wir uns von egoistischen Zwängen.
In zerstörter Mitwelt bleibt niemand hier heil.

Der Mensch ist ein Organismus-Mitwelt-Feld.
Die Atemluft außerhalb ist von uns ein Teil.
Mit Luftreinheit das Überleben steht und fällt.
In verpesteter Luft bleibt niemand hier heil.

Zukunftsfähigkeit erfordert Gutmenschentum:
Schlechtmenschen sind nur ein mieses Modell.
Es geht doch hier nicht um Ehre und Ruhm.
Notwendend ist, wenn ich Zukunft mich stell'.

Gutmensch darf nie mehr ein Schimpfwort sein.
Wer Wutbürger sagt, beleidigt oft Demokraten.
Zukunftsfähige stellen sich auf Widerstand ein.
Welt wandelt man durch solidarische Taten.

Gegen Mitweltzerstörende werden wir intolerant.
Keinen Schmusekurs mehr mit Superreichen,
Die gewaltige Zerstörungskraft in ihrer Hand,
So dass statt Enkeln uns bleiben nur Leichen.

Keine Diktatur der Erdressourcenvernichter,
Die heute schon die Zukunft ausverkaufen.
Wir leben zukunftsbewusster und schlichter.
Hierarchiefrei wir zu niemandem aufseh'n.

Gegen Zerstörung unserer Lebensgrundlagen,
Gegen skrupellose Ausplünderung der Erde,
Gegen Dummheit ist Widerstand zu wagen.
Ohne Widerstand ich unsere Zukunft gefährde.

Widerstand gegen Besetzung des Sozialen,
Gegen Wahlfreiheitsverzicht für Ersatzkonsum
Und selbstabwertende Gedanken, die schalen:
Es nützt ja doch nichts, mein Revoluzzertum.

Gesellschaft aus vielen Einzelnen besteht.
Jeder von uns spielt im Ganzen eine Rolle.
Alternativen zu probieren, ist es nie zu spät.
Vielleicht geschieht dabei das Wundervolle.

Da wir Wandel probieren mit Gleichgesinnten,
Entsteht viel mehr als nur Wirtschaftsmodelle.
Auf dem Wege wir liebevolle Kontakte finden,
Miteinander tritt an des Wettbewerbs Stelle.

Wir sind unseren Nachkommen verpflichtet.
Wir ordnen unseren eigenen Einflussbereich.
Ressourcen werden geteilt, nicht vernichtet.
Überwunden wird die Kluft von arm zu reich.

Wir fallen nicht auf Ersatzangebote herein,
Beginnen zu leben, statt nur zu konsumieren.
Vom Haben wechseln wir hinüber zum Sein,
Um Anschluss an uns selbst nicht zu verlieren.

Menschheit, Mitwelt, Zukunft zum Orientieren.
Zukunftsoptionen nicht heut schon verbrauchen.
Leben im Rahmen des Verantwortbaren führen.
Friedenspfeife mit ehemaligen Feinden rauchen.

Doch klar sich von Weltzerstörern abgrenzen.
Die Macht ihnen nehmen durch kluge Wahlen.
Den Unterricht der Herrschenden schwänzen,
Zukunftsfähigen Lehrenden Schulgeld zahlen.

Nicht am Denken kleben, ins Handeln geraten.
Experimentieren: *Wie kann nachhaltig gehen?*
Wie leben wir, ohne der Mitwelt zu schaden?
Wie leben wir, indem wir auf Künftiges sehen?

Nicht grüne Ökonomie als Konsumalibi nutzen.
Ökostrom mit gutem Gewissen verschwenden,
Sondern Konsum auf Globalverträgliches stützen,
Sich einer Ökonomie für die Zukunft zuwenden.

Nicht seinen PKW mit Brennstoffzellen fahren,
Sobald Öffis und Fahrräder echte Alternative.
Nicht Überschusslebensstandard bewahren.
Alles das auf dieselbe Katastrophe hinaus liefe.

Nicht Wachstumswirtschaft grünlich kaschieren.
Kultur erschaffen, in der man wenig verbraucht,
In der wir uns nicht als Konsumenten gerieren:
Hauptsache wir haben und Schornstein raucht.

Quantität wir abbauen. Qualität wir mehren.
Was heißt das im Einzelnen hier und heute?
Wo sind Quantitätsgötzen, die wir verehren?
Wo heulen wir mit konsumistischer Meute?

Wo stillen wir Pseudokontakt durch Konsum?
Wo isolieren wir uns, statt zusammenzustehen?
Wo imponiert uns noch Vermögen und Ruhm?
Wieso können wir nicht zu Neuwerten stehen?

Wieso schämen wir uns noch, sozial zu sein?
Wieso verstecken wir Meinung und Wollen?
Wieso finden wir uns nicht als Verbündete ein,
Statt für uns allein dem Kapitalismus zu grollen?

Es geht darum, konkret Alternativen zu leben,
Im Wohnen, im Dienstleisten, im Produzieren,
Sich nicht nur mit Protest zufrieden zu geben,
Sich nicht im Reden über Neues zu verlieren.

Es geht insgesamt um eine gewandelte Kultur.
Wie sollte künftige Gesellschaft geordnet sein.
Statt der expansiven folgen wir reduktiver Spur,
Stellen Ressourcenverschwenden endlich ein.

Wie wir leben wollen, ist eine kulturelle Frage,
Die lebendig auszuhandeln ist und zu erproben.
Was Werte angeht, bleibt Wissenschaft vage.
Kultur entsteht von unten, nicht mehr von oben.

Was sind mir Bildungs- und Entwicklungsziele?
Für wen sollte das künftige Wirtschaften sein:
Für die wenigen Reichen oder für uns viele?
Was führen wir weiter? Was stellen wir ein?

Von einer einfachen Kultur zur intelligenten,
Nicht addierend, sondern meist kombinierend,
Wo vom Wachstum wir zu Kultivierung fänden,
Alltagsleben aufs Wesentliche zurückführend.

Von Einzelpassivität zu gemeinsamer Aktivität.
Vom Konventionsdulden hin zum Widerstehen.
Statt zu dienen zu genießen auf Agenda steht.
Auf unsere wahren Bedürfnisse wir sehen.

Besorgnis um Zukunft muss praktisch werden:
Nachhaltige Formen finden wir zum Produzieren.
Mit Handel die Mitwelt wir kaum noch gefährden.
In Wohngenossenschaften wir uns assoziieren.

Gesellschaft neu zu formen, fängt bei uns an -
Bei mir und bei dir im ureigenen Alltagsleben.
Ob ich Konsumanspruch wohl loslassen kann?
Kann konkreten Wandel in der Praxis es geben?

*Gelingen mir Veränderung in meiner Mobilität?
Wie kann ich mich zukunftsbewusst ernähren?
Ob in mir wohl Wertewandel so stabil entsteht,
Mich gegen Versuchung von innen zu wehren?*

*Wie soll konkret Arbeit, Freizeit, Wohnen sein?
Welche Ressourcen ich wohl dabei verbrauche?
Wie stellt bessere Lebensqualität sich dabei ein,
Wobei ich auf Menschheit und Mitwelt auch seh'?*

Konkret, nicht als idealistische Schwärmerei,
Keine Romantik mit Hirsch im teutschen Wald.
Wir gehen nicht allein, unterstützen uns dabei.
Solidarisch im Experiment geben wir uns Halt.

Rahmenbedingungen beeinflussen

*Ist Mensch grundsätzlich getrieben von Gier?
Ist Wirtschaften Streben nach mehr und mehr?
Bestimmt Besitzanhäufen zentral Leben hier?
Wäre dem so, wäre Dasein trist, Erde bald leer.*

Seelisch gesunder Mensch muss nicht besitzen,
Hat kaum Bedürfnis, die Welt auszuplündern,
Möchte nie bei entfremdeter Arbeit schwitzen,
Überlässt heiler die Erde den Kindeskindern.

Seelisch Gesunde wollen keinen ausbeuten,
Keinen, Selbstwert aufpolierend, unterdrücken,
Wollen sich und anderen eher Freuden bereiten,
Brauchen nicht Reichtum als Sinnersatzkrücken.

Normale Entwicklungs- und Fortschrittsideen
Tragen oft dazu bei, die Mitwelt zu zerstören.
Wenn wir statt aufs Leben auf Sachen sehen,
Werden wir, was wir brauchen, nicht klären.

Konventionelle Wirtschaftsentwicklungsmodelle
Brachten vielen Gemeinden der Dritten Welt
Mehr Schulden und Armut und waren Quelle,
Dass es um die Natur heute schlechter bestellt.

Industrielle Landwirtschaft breitet rapide sich aus.
Natur schonendes Kleinbauerntum wird verdrängt.

Monokultur ist für natürliche Mitwelt ein Graus.
Über Artenvielfalt Schwert der Vernichtung hängt.

Mechanistische Ökonomie, am Markt orientiert,
An dem, woran Reicher kräftig verdienen kann,
Bezug zu unseren wahren Bedürfnissen verliert,
Füllt das Leben mit sinnlosem Dingreichtum an.

Für Gemälde werden hundert Millionen bezahlt,
Die fortan fern in der Reichen Villen einstauben.

Doch Bauerkind in Dritter Welt, das gern malt,
Kann sich nicht mal Papier und Stifte erlauben.

Marktmechanismus fragt nicht, was wir brauchen,
Markt ist kein Mensch, ist nur Funktionsprinzip.
Wer nicht zahlen kann, muss im Elend krauchen.
Markt ist nicht barmherzig, hat niemanden lieb.

Nicht was real gebraucht wird, wird produziert.
Produziert wird, woran man verdienen kann.
Wer arm ist, auf diese Art noch mehr verliert.
Markt zieht Diebe, Ausbeuter und Mörder an.

Einzig Position Wohlhabender wird gestärkt.
Wird Trinkwasser knapp, wird es halt importiert.
Elend interessiert die nicht, bleibt unbemerkt,
Weil Reicher hinter Mauern sein Leben führt.

Weiß Gemeinschaft jedoch, wo ihr was fehlt,
Kann sie Wohlstand oder Armut ausmachen,
Werden Entwicklungsschritte bewusst gewählt:
Was ist zu tun? Was brauchen wir an Sachen?

*Welche Lebensqualität wollen wir gewinnen?
Welche Räume und Strukturen sind zu schaffen?
Womit sollten wir heute gemeinsam beginnen?
Welche Bedürfnisabgründe am tiefsten klaffen?*

Menschen wollen zuerst einmal nur überleben,
Brauchen reine Nahrung, Luft und Wasser dazu,
Auch dichtes Dach gegen Regen sollte es geben.
Wärmendes tritt oft als Abwehr von Kälte hinzu.

Bedürfnisse bestehen zudem nach Sicherheit,
Nach Teilhabe, Sicherholen, Lieben, Verstehen,
Nach Neuschöpfung, Sinnggebung und Freiheit,
Auf dass unserer Erfüllung entgegen wir gehen.

Wirtschaftsweise soll auf Bedürfnisse achten:
Was man produziert und wie man produziert.
Lebensqualität beste Produkte nicht brachten,
Wenn produzierend man seine Würde verliert.

Gemeinschaftswerte klären und leben

Die Frage stellt sich uns: *Wie wollen wir leben?*
Wie stellen wir lebenswerte Zukunft uns vor?
Welche Werte sollen Handeln Richtung geben,
Auf dass man in Beliebigkeit sich nicht verlor?

Jeder Gesellschaftsentwurf beruht auf Werten,
Die auf kokreative Umsetzung in Praxis warten,
Sie geraten uns zu geistigen Weggefährten,
Um in eigenen Zonen gemeinsam zu starten.

Lebensglück erwächst uns aus Verbundenheit,
Aus Gemeinschaft mit anderen in Kreativität.
Sich aktiv frei zu verbinden, ist es an der Zeit,
Auf dass eine bessere Weltordnung entsteht.

Am besten ist es, in Gemeinschaften zu leben,
Wo jede Person ganz grundsätzlich anerkannt,
Wo wir Verständigung untereinander anstreben,
Man erfährt, man hat sein Wohl mit in der Hand,
Wo Wohlwollen wir erfahren, zu lieben wir lernen,
Wir besonders sein dürfen und zugleich bezogen,
Wir Trennendes zwischen uns klärend entfernen,
Wo nicht nötig wird, dass geblufft und gelogen,
Wo wir ein Territorium gut bewohnbar gestalten
Für uns selbst wie für Kinder und Kindeskind,
Wo wir rückmelden, was voneinander wir halten,
Man beachtet, dass man nicht andere behindert,
Wo wir verantwortlich werden, doch ohne Zwang,
Wir uns alle bemühen ums Gelingen des Ganzen,
Wir gemeinschaftlich klären: Dort geht es entlang,
Uns nicht in starre Regel und Norm verfransen,
Wo auf Einschränkungen wir Rücksicht nehmen,
Teilverantwortung für Gemeinschaft mittragen,
Uns, Konflikte vermeidend, nicht länger lähmen,
Demokratische Entscheidungsprozesse wagen,
Wo wir wertschätzend miteinander umgehen,
Wir geben und nehmen, wie ein jeder es kann,
Wir auf Unterschiede wie Gemeinsames sehen,
Wo man lebensbejahende Stimmung gewinnt,
Wo genug Raum für Distanz, viel Platz für Nähe,
Wir gemeinschaftsorientiert wie rückzugsoffen,
Wo ich mitteilen darf, wie ich die Lage verstehe,
Und ich lerne, geerdet mitgestaltend zu hoffen,
Wo wir uns ehrlich und transparent informieren,
Wege, gewaltfrei zu kommunizieren, erwerben,
Wo wir uns humorvoll und konstruktiv gerieren,
Miesmachen die Freude am Machen verderben,
Wo wir uns durchweg am Gemeinwohl orientieren,
An Menschenwürde, Solidarität und Gerechtigkeit,
Ökologische Folgen aus dem Blick nicht verlieren,
Zu Transparenz der Entscheidungen gern bereit,
Wo wir die Würde beteiligter Personen beachten,
Nicht nur untereinander, sondern auch bei denen,
Die Dienstleistung für Bewohnende erbringen,
Sich ähnlich wie wir nach Wertschätzung sehnen,
Wo wir solidarisch nicht nur im Privatbereich sind,
Sondern Solidarität in der Gesellschaft verbreiten,
Für Wirkungen alltäglichen Handelns nicht blind,
Besserer Zukunft für Menschheit Wege bereiten.

Transnarzisstische Gesellschaft

Zusammenleben, nicht narzisstisch dominiert,
Wäre befreit von jeglichem Wachstumsdruck,
Kein Konkurrenzkampf würde mehr geführt,
Kein Leistungsstress mehr: Gib dir `nen Ruck.

Selbst- und Produktdarstellung, übertrieben,
Unterbleibt, weil es keinen wirklich weiterführt.
Weil Profilierung und Werbung unterblieben,
Besitz, Herrschen und Status an Reiz verliert.

Kein appellatives Leiden durch Selbstentwerten,
Auch nicht mehr perfekt kultivierte Abhängigkeit.
Menschen werden zu Partnerinnen, Gefährten.
Zu sinnloser Hierarchisierung ist keiner bereit.

Selbstinszenierung und Aufblasen unterbleiben.
Wie man ist und wird, ist jede Person sich genug.
Kaum noch zwanghaftes Über- und Untertreiben.
Klar, echt und ehrlich zu sein, gilt endlich als klug.

Lebenspartnerschaft wäre nicht mehr verstrickt.
Normal wären Beziehungen in Gleichrangigkeit.
Sich durch Verschiedenheit zu bereichern, glückt.
Man ist im Außen verbunden, im Innen befreit.

Alle Gemeinsamkeiten werden ausgehandelt.
Man sucht nach Konsens, nimmt sich dafür Zeit.
Mitwelt wird in einen Ort der Liebe verwandelt.
Dazu verwandeln wir eigenes wie fremdes Leid.

Sexualität: keine Ware, kein Machtmittel mehr.
Sie wird natürlicher, lustvoller, machtfreier Weg.
Verbindende Liebe bietet uns Freiheitsgewähr.
Wer in Liebe ist, verzichtet auf Gewaltprivileg.

Wachstum würde natürlichen Prozessen folgen,
Wäre naturangepasst im Vergehen und Werden.
Man fragt sich: *Wie kann es wohl allen gut geh'n?*
Wie Mitwelt samt Zukunft nicht länger gefährden?

Wettbewerb, um Zusammenarbeit zu optimieren,
Produkt- und Dienstleistungsqualität zu steigern,
Nicht, um Nachweis eigener Stärke zu führen.
Sinnleerer Profiterzielung sich alle verweigern.

Leistung bezöge sich auf das, was Not wendet,
Auf Sinn für Menschheit und Mitwelt gerichtet.
Krieg und Mitweltzerstörung wären beendet,
Weil aus Liebe man auf Gewalttaten verzichtet.

Wer noch narzisstisch gestört ist, wird unterstützt,
Ohne Fremd- und Selbstschaden sich zu regulieren.
Man lernt, was wirklich gegen Liebesmangel nützt,
Wie gutes Leben trotz alten Schmerzes zu führen.

Wichtigste Gesellschaftsaufgabe darin besteht,
Gefahren narzisstischer Schädigung zu mindern.
Ein Sozialklima der Liebeserleichterung entsteht,
Um Verstörung aus Liebesmangel zu verhindern.

Liebe, nicht abstrakt, sondern tagtäglich gelebt,
Gelangt an die Spitze unserer Wertehierarchie.
Man nicht mehr nach Geld, Ruhm und Ehre strebt.
Glücklich machten diese drei auf Dauer uns nie.

Gleichberechtigung und Konsens anstreben

*Was hat es an sich, in einem Staat zu leben,
Mit Beamten, Militär, Gefängnis und Polizei,
Dass sich die meisten damit zufriedengeben,
Wenn sie normiert, gegängelt und wenig frei?*

*Was bringt viel Selbstsucht und Wut hervor,
Verantwortungslosigkeit, kindisch Verhalten,
Dass sich kaum jemand stellt sich noch vor,
Wie wir Zusammensein gewaltfrei gestalten?*

Mehrheitsdemokratie hat Zwangsapparat,
Hat stark hierarchische, vertikale Strukturen.
Hat Gewaltmonopol für Herrschaft im Staat,
Polizei und Militär, wenn Bürger nicht spüren.

Freie Wahl nur, wenn Gewaltdrohung fehlt,
Man abweichend nicht aus Gruppe scheidet.
Beachtet wird, was man als Minderheit wählt,
Nicht Unterdrückung durch Mehrheit erleidet.

Gewaltfreiheit beim Entscheidungsfinden:
Kein Drohen, nicht eine Spielart der Gewalt.
Alle Betroffenen gilt es stets einzubinden.
Haben Entscheidungsmacht mit Veto: halt.

Nimmt man Gleichheitsgebot wirklich ernst,
Nimmt man dazu auch Geschwisterlichkeit,
Und Freiheit, wie du aus Frankreich lernst,
Ist man folgerichtig nicht mehr gewaltbereit.

Egalitäre Gesellschaft nicht Zwang ausübt,
Wo systematisch Minderheiten unterdrückt.
Eine Gesellschaft, die Menschlichkeit liebt,
Ihre Mitglieder keinesfalls zwangsbeglückt.

Initiativen zum Wandel entstehen von unten
Aus kleineren selbstorganisierten Gruppen.
In Lebenspraxis werden Lösungen gefunden,
Verallgemeinert, die sich als gut entpuppen.

Konsensfindung ist für Gesellschaftsformen,
In denen Zwangsmöglichkeiten nicht erlaubt,
In der Mehrheiten nicht Minderheiten normen
Und man keinem seine Besonderheit raubt.

Konsens ist ein Weg, sich zu entscheiden,
Wobei alle gehört werden mit ihren Ideen,
Zorn auf anders Denkende wir vermeiden,
Wir Unterschiedlichkeit als Chance anseh'n.

Jeder bringt Ideen und Beanstandung vor.
Nichts ist zu Beginn besser oder schlechter.
Der Außenseiter ist hier nicht mehr der Tor.
Welt wird vielschichtiger, dadurch gerechter.

*Warum entscheidet sich Gemeinschaft dafür,
Offenkundig schwierige Aufgabe zu meistern,
Einhellige Entscheidungen zu treffen als Wir,
Alle für gemeinsame Aktion zu begeistern?*

Konsens gilt für die, die sich nicht bequemen,
Per Mehrheit Entscheidungen zu erzwingen,
Die abweichende Meinungen wichtig nehmen,
Interessen klug und weise zusammenbringen.

Natürlich erfordert Konsensbildung viel Zeit.
*Aber warum in unserem Leben stets hetzen?
Warum nicht zu einem langen Palaver bereit,
Um sich und andere eher nicht zu verletzen?*

Abstimmen wäre das Letzte, was man täte,
Im Wettbewerb, der Verlierende hinterlässt.
Hass dieses unter den Abstimmenden säte.
Keiner sich gern vor allen erniedrigen lässt.

Wer überstimmt wird, fühlt tiefe Empörung,
Sinnt oft ab dann nur sachfremd auf Rache.
Rache führt zur Gemeinschaftszerstörung.
Mehrheitsentscheidung: saudumme Sache.

Man lässt durch Konsens keine andere Wahl
Als erwachsen zu entscheiden und zu handeln,
Zu verhindern Gemeinschaftsbeteiligter Qual,
Die Seit an Seite durch ihr Hiersein wandeln.

Entscheidungsprozesse demokratisieren

Viele Schritte haben aufeinander zu wir gemacht,
Uns für gedeihliches Zusammenleben engagiert.
Wohnbezogenes ward zeitgemäß meist bedacht,
Mitwirkung vorerst nur als Mitsprache eingeführt.

Mitsprache wie Kinder, doch Eltern bestimmen.
Sozialverantwortlichkeit wird unvollständig erlernt.
Realitätsbezogen die Motivation zu schwimmen,
Ist der Seegrund weit genug von Füßen entfernt.

Zahnlos sind zugelassene Mitsprachestrukturen.
Andere Wohnprojekte sind an uns vorbeigezogen.
Mit bescheidenem Anspruch wir vorwärts touren.
Satzungsanpassung wird derzeit wenig erwogen.

Ohne stete Anpassung kein Wandel zum Guten.
Gut für uns wäre, was andere besser machen.
Wir brauchen dazu hinreichend flexible Statuten,
Die Neufreude und Experimentierlust entfachen.

Es wäre an der Zeit, Basisdemokratie einzuüben,
Entlang konkreten alltagsgestaltenden Werken,
Psyche nicht länger durch Gehorsam zu trüben,
Verantwortung und Selbstwirksamkeit zu stärken.

Selbstverwaltung und Solidarität: Kerngedanken
Der Genossenschaftsbewegung auf der Welt.
Warum setzen wir enge Satzungsschranken,
Wo Entscheidung Bewohnender wenig zählt,

Wo der Vorstand sagen kann: Das will ich nicht,
Auch wenn Mehrheit der bewohnenden das will.
Selbstverwaltung zerstört mit einem Federstrich.
Was Wunder, dass viele Bürger*innen so still.

Selbstverwaltung meint, wir selbst uns verwalten.
Übernehmen Verantwortung im leistbaren Maß.
Gemeinsam wir unser Lebensumfeld gestalten.
Sorgen mit für Sinn, Klarheit, Freude und Spaß.

Nicht Obrigkeit bestimmt. Wir selbst bestimmen.
Vorstand achtet auf Rechtmäßigkeit, koordiniert.
Entscheidungshierarchie wir auf Minimum trimmen,
Auf dass wahre Demokratie an der Basis passiert.

Echte Mitbestimmung erfordert Verbindlichkeit.
Was wir entschieden haben, das wird gemacht.
Wir zusammen bestimmen, nicht eine Obrigkeit.
Dann macht es Sinn, dass man sich eingebracht.

Zur Selbstverwaltung sind viele Schritte zu tun.
Wirksame Demokratie ist weitgehend unbekannt.
Doch wir lassen die Dinge nicht auf sich beruh'n.
Wandel haben weitgehend wir hier in der Hand.

Wir lernen, uns abzusprechen, zu konsensieren,
Denkfühlen der Nachbar*innen nachzuvollziehen,
Dialoge echt und klug argumentierend zu führen,
Uns friedlich-wohlwollend aufeinander zu beziehen.

Gemeinschaftlich selbst bestimmen

Kooperative Selbstbestimmung ist für viele neu,
Gab es kaum in Familie, Schule, Unternehmen.
Viele sind demgegenüber skeptisch bis scheu.
Gesellschaftliche Erfahrungen eher uns lähmen.

Doch das ist kein Grund, dabei stehenzubleiben.
Klar sind wir im Unbekannten ein wenig verloren.
Klar werden wir trauern, uns ängstigen und reiben.
Aus Zweifeln ward stets wirklich Neues geboren.

Selbstbestimmung erfordert sicheren Rahmen:
Die Grenzen der Gemeinschaft sind klar definiert.
Es gelten Regeln für alle, die später dazu kamen,
Auf dass Gemeinschaftliches auch weitergeführt.

Da Gründungsmitglieder wegziehen oder sterben,
Darf die Gemeinschaftsidee nicht mit untergehen.
Wandel darf Werte und Strukturen nicht verderben.
Nur was bei vielen fest verankert, bleibt bestehen.

Ordnungen müssen überwacht und anpassbar sein.
Ändert sich Bedingung, werden Ordnungen überprüft.
Ein geklärter Prozess der Neuanpassung setzt ein,
Anpassung wird besiegelt, in der Satzung verbrieft.

Wer Nutzen aus Gemeinschaftszugehörigkeit zieht,
Ist verpflichtet zugleich, sich an Ordnungen zu halten.
Wenn wer um Ordnungseinhaltung sich nicht bemüht,
Haben klug abgestufte Sanktionen sich zu entfalten.

Ordnungen ohne Sanktionen sind zahnlose Tiger.
Nach innen und außen sollten wehrhaft wir sein.
Kluge Sanktionen verhindern Verlierer und Sieger.
Gemeinschaft zerfällt, hält man Ordnung nicht ein.

Da Zusammenlebenskonflikte unumgänglich sind,
Aus Gründen sozialer Vielfalt schlicht dazugehören,
Ist man für deren achtsame Klärung nicht blind.
Konflikte, die anerkannt sind, viel weniger stören.

Gemeinschaftswichtig klarer Konfliktklärungsprozess,
Mit Personen, die von der Haltung her allparteilich,
Konstruktiv umgehen können mit Störung und Stress.
Vermeiden von Konfliktklärung ist kaum verzeihlich.

Ungeklärt Konflikt in Gemeinschaften weiter eiert.
Konfliktvermeidung macht das nur noch schlimmer.
Schon manche Gemeinschaft ist daran gescheitert.
Wer Konflikte bewältigt, wird klüger, nicht dümmer.

Selbstbestimmung braucht Gesellschaftsakzeptanz.
Einerseits gut, dass es gesetzlichen Rahmen gibt.
Andererseits nimmt es Engagement seinen Glanz.
Zu enge Ordnung gemeinsame Begeisterung trübt.

Recht, Ökonomie, Bildung, Ökologie, Technologie,
Psyche, Politik, Gesellschaft, Kultur und Globales:
Nur kollektiv selbstbestimmt beachten wir all die.
Selbstbestimmung ist etwas Solidarisch-Soziales.

Selbstbestimmung gelingt real uns niemals allein,
Zu sehr sind wir abhängig miteinander verflochten.
Selbstbestimmt kann man nur in Gemeinschaft sein,
Wo wir Ich- und Wir-Sicht zu vereinen vermochten.

Vernetzt von Gemeinschaftsprojekten lernen

Es ist an der Zeit, an Vernetzungen zu denken
Von Gemeinschaftswohnprojekten, die in der Welt
Zusammenwohnen in humane Richtung lenken.
Hilfreich ist, wenn man sich zueinandergesellt.

Menschen, neues Zusammenleben erprobend,
Können und sollten Erfahrungen austauschen.
Misslungenes benennend, Geglücktes lobend
Erfolge jedoch nicht dogmatisch aufbauschen.

Was dort erfolgreich war, kann hier scheitern.
Etwas Gutes ist nicht überall und jederzeit gut.
Uns vernetzend wir Denkhorizonte erweitern.
Doch die Praxis verlangt experimentellen Mut.

*Welchen Rechtsrahmen habt ihr euch gegeben?
In welchen Strukturen wird wie entschieden?
Welche Werte bestimmen Zusammenleben?
Welches Tun wird gefördert oder gemieden?*

*Welche Konflikte werden wie bei euch geklärt?
Was fördert, was verhindert Zusammenleben?
Was erwies sich für euch als besonderer Wert?
Wonach lohnt es sich, gemeinsam zu streben?*

Da kulturkreative Wohnprojekte sich verbünden,
Sogar wissenschaftlich sich begleiten lassen,
Können sie unterstützen, die neu sich gründen,
Und selbst Mut für weiteren Wandel fassen.

Lasst uns das kommende Jahr dazu nutzen,
Voraussetzungen für Kooperation zu bereiten,
Das Fernrohr für bessere Zukunft zu putzen,
Engagement aufs künftige Große zu weiten.

Weitsicht und Weltsicht regional einbeziehen.
Im Kleinen handelnd zugleich groß denkend,
Das mit viel Begeisterung und wenig Mühen,
Unsere Schritte in Richtung Erfüllung lenkend.

Krisen in der Welt beachten

Krisen in der Welt lasst uns konkret beachten.
Aktuelle sowie künftige, die absehbar lauern,
In resignativer Reaktivität nicht verschmachten,
Vorbeugen, nicht nachträglich Mieses bedauern.

Den Blick nicht länger zurückgewandt im Zorn,
Jedoch aus vergangenen Fehlern vieles lernen,
Stattdessen realistisch-optimistisch nach vorn
Die Hemmnisse für bessere Zukünfte entfernen.

Unsere Mitwelt ist weiterhin krisengeschüttelt,
Weil wir noch der Macht der Märkte vertrauen,
Unsere Bezogenheit über Geldwerte vermittelt,
Wie Kaninchen auf Kapitalschlange wir schauen.

Doch Kapitalismus wird niemals nachhaltig sein,
Ist zerstörerisch, als Prinzip nicht ethikgeleitet,
Teilt in viele Arme und wenige Reiche uns ein,
Wobei die Schere beständig weiter sich weitet.

Geht Schere von Arm und Reich auseinander.
Werden die Städte zersplittert und gettoisiert.
Als Armer ich an öde Stadtränder abwander'.
Attraktive Innenstadtlagen sind gentrifiziert.

Wohnraum darf nicht länger zur Ware werden.
Ein Dach über dem Kopf ist Grundrecht für alle.
Gewinnsucht wird sozialen Frieden gefährden.
Demokratie gerät dabei in eine gefährliche Falle.

Die Gesellschaft zerbricht an sozialer Spaltung.
Zu viel Unterschied erzeugt Hass und Gewalt.
Resignation mit Wut wird zur Lebenshaltung.
Wen lässt diese miese Zukunftsaussicht kalt?

Wir Mutbürger*innen müssen dagegenhalten,
Bezahlbaren Wohnraum in Innenstadt schaffen,
Selbstorganisiertes soziales Wohnen gestalten,
Auf dass Sozialklüfte nicht noch tiefer klaffen.

Polarisierung der Sozialräume wird beendet.
Arm und Reich leben lebendige Nachbarschaft.
Zerstörung der Gesellschaft wird abgewendet.
Gemeinschaft wird entdeckt als heilende Kraft.

Zusammenleben der verschiedenem Lebensstile:
Arm, Reich, Jung, Alt, Heide, Moslem und Christ,
Wird zu gesellschaftlich erstrebenswertem Ziele,
Weil diese Welt derart lebendig und friedlich ist.

Vernünftige Ökonomie erschafft keine Krisen,
Würde ökologischen Grenzen stets beachten,
Produziert und verteilt, worauf wir angewiesen.
Keiner muss hungern, im Elend verschmachten.

Noch sind für Demokratie wir wenig emanzipiert.
Noch ist Gleichheit der Chancen nicht hergestellt.
Wer Armut aufwächst, sehr viel seltener studiert.
Solche Ungerechtigkeit bringt Krisen in die Welt.

Noch bestimmt jahrtausendealtes Patriarchat,
Wo Mensch und Natur zu Untertanen gemacht,
Mit Abtrennungen und Abspaltungen aller Art
Die Welt privatisiert und zu Eigentum gemacht.

Patriarchales Eigentum hat die Mitwelt zerrissen.
Was ging, wurde zum Ding, zur zählbaren Ware.
Was verkauft werden konnte, wurde verschlissen.
Konsum bestimmt Dasein von Wiege bis Bahre.

Was Geld werden konnte, wurde vorangebracht.
Dabei entstand eine lebensfeindliche Wertewelt.
Wahrhaft Wertvolles wurde Religionen vermacht,
Die sich Staat und Kapital an die Seite gestellt.

Eigentum an Land, das uns gemeinsam gehört,
An Menschen, an Dingen, an Pflanzen und Vieh,
Den Zusammenhalt unter uns Menschen zerstört.
Patriarchalisch gelingt Krisenvermeidung uns nie.

Abgetrennt wurde die Arbeit samt Kooperation
Aus selbstverwaltetem Lebenszusammenhang.
Untauglich ist die gegenwärtige Arbeitsdefinition.
Auch Entlohnungssystem ist absurd und krank.

Täglich zu arbeiten und dafür bezahlt zu werden,
Ist etwas Mysteriöses, ist nahezu unerklärlich.
In entfremdeten Tun wir Gesundheit gefährden.
Arbeitslosigkeit kränkt uns: Wir sind entbehrlich.

Von systemrelevanten, unverzichtbaren Berufen
Werden die meisten schrecklich mickrig entlohnt.
Solange unwichtige Berufe wir besser einstufen,
Wie ist zu erleben, das Relevantsein sich lohnt?

Lohnarbeit beinhaltet Zwang, dass man Dinge tut,
Die man nicht will und nicht verantworten würde.
Katastrophale Wirtschaftsordnung darauf beruht,
Dass zu viele noch ertragen diese lästige Bürde.

Lohnarbeitende sind oft nicht recht bei der Sache.
Was Wunder, wenn zumeist Sinnloses sie tätigen.
Wenn ich das, was ich nicht will, dennoch mache,
Wird das meinen Selbstwert niemals bestätigen.

Wenn unbezahlte Arbeit bezahlt werden müsste,
Flöge das kapitalistische Kartenhaus in die Luft.
Wirtschaft die weiße Kapitulationsfahne hisste.
Kapitalillusionswelt wär' binnen kurzem verpufft.

Wertbegriff wurde pervertiert durch Patriarchat.
Wertvoll blieb nur, was getauscht werden kann.
Eine Werteumwertung bleibt uns nicht erspart.
Fangen doch mit Neuwertung noch heute wir an.

Verdinglichung durch Patriarchat wir überwinden,
Lassen eiskalten Kapitalismus hinter uns zurück.
Harmonie mit Ökologie jenseits davon wir finden.
Demokratisierte Ökonomie: Bedingung für Glück.

Freundschaft und Neufreude

Freiheit in Gleichheit und Freundschaftlichkeit.
Demokratische Grundwerte zeitgemäß definiert.
In Gemeinschaft werden wir eher dazu bereit.
Eintreten für Solidarität uns sozial weiterführt.

Demokratie ist nur gemeinschaftlich zu erlernen
Mit Gelegenheit, zu entscheiden und zu handeln.
Die Zukunft verbirgt sich hinter fernen Sternen,
Solange wir nicht bereit, sozial uns zu wandeln.

Demokratie heißt, Mitbestimmung zu erproben,
Unser Lebensumfeld gemeinsam umzugestalten,
Dialogisch nebeneinander ohne Unten und Oben
Gemeinschaftsleben miteinander zu entfalten.

Häuser sind errichtet, Küchen sind eingebaut,
Zusammenzuwohnen im Projekt ist jetzt möglich.
Doch wie werden wir als Personen uns vertraut?
Wie begegnen wir uns in Nachbarschaft täglich?

Ganz oben als Werte stehen Respekt und Würde
Als Anerkennung von uns in unserer Einmaligkeit.
Einmaligkeit ist meist eine Verständigungshürde.
Jedoch Einfühlung macht uns verstehensbereit.

Uns alle kennzeichnet besonderes Welterleben.
Deine Weltsicht entspricht zumeist meiner nicht.
Ohne Mitgefühl wird es Verstehen nicht geben.
Keine Person hat Recht. Jede hat nur ihre Sicht.

Offenere Alltagsgestaltung gilt es zu erlernen,
In der mit Wohlwollen wir aufeinander schauen,
In der Dogmen wir aus Fühldenken entfernen,
Eine friedlichere Mitwelt miteinander erbauen,

Freundschaftliche Geselligkeit nicht vergessen,
Freundschaft als Wahlverwandtschaft begreifen,
Beizeiten zur Ruhe kommen, sich entstressen,
Mühen und Qualen unseres Alltags abstreifen.

Unsere Vorstellungen hin zu Heilsamem weiten:
Was tut uns hier gut und was bringt uns weiter.
Uns selbst wie anderen täglich Freude bereiten.
Wenn Fortschritt, dann schreiten dahin wir heiter.

Nur Neufreude und Begeisterung bringen voran.
Verbesserungen im Leben sind grundsätzlich neu.
Vergangenes man nicht mehr verändern kann.
Als soziale Prozesswesen bleiben wir uns treu.

Neue Formen des Zusammenlebens erkunden.
In lebendiger Vielfalt zu Gemeinsamkeit finden.
In Freundschaftlichkeit Entwicklung abrunden.
In der Gegenwart die Orte für Zukunft gründen

Für menschliche wie für nichtmenschliche Welt,
In der Mensch und Natur nicht im Widerspruch,
In der Mensch sich seiner Verantwortung stellt,
Geheilt wird, was einst zumeist ging zu Bruch.

Unsere Leibnatur anerkennen

Zu Bruch ging Beziehung zum eigenen Leib,
Mit dem unmittelbar mit Natur wir verbunden.
Rein gedanklich in eigenen Welten ich treib'.
Doch Mitwelt kann separiert nicht gesunden.

Verkörpert im Leib, der zusammengesetzt aus
Täglich umzuformenden Pflanzen und Tieren,
Ist Leben ohne sauberes Wasser ein Graus,
Würden luftlos alsbald wir das Leben verlieren.

Wir sind vollkommen abhängig von der Natur,
Doch als Ich erleben wir uns von ihr getrennt.
Von Verbundenheit erleben wir nicht die Spur.
Spaltung man als Störung der Psyche benennt.

Abhängigkeit scheint uns Sorgen zu bereiten.
In Individualkulturen hat man autonom zu sein.
Deshalb trennt man Geist vom Leib beizeiten.
Was Natur ist, lässt man ins Ich nicht hinein.

Um Ich-Irrtum herum gruppieren wir Handeln,
Treten anderen als einem Nicht-Ich entgegen.
Egozentrisch wir unsere Mitwelt durchwandeln,
Außerhalb der Natur uns scheinbar bewegen.

Statt von einem umfassenden Wir auszugehen,
Das die Mitwelt samt Tier und Pflanze umfasst,
Bleiben wir im naturfernen Selbstbezug stehen.
Es scheint, als ob mensch Abhängigkeit hasst.

Ist zerbrochen der Kontakt zur leiblichen Natur,
Werden eigene Bedürfnisse nur selten gefühlt.
Bedürfnisignoranz macht uns einsam und stur.
Kontakt und Mitgefühl kaum Beachtung erzielt.

Statt zu erspüren, wird gedacht und gehandelt,
Rational kaltblütig oder irrational weltverloren.
Mitwelt wird zu unser aller Nachteil gewandelt.
Bessere Zukunft wird nur magisch beschworen:

Technische Innovation werde uns schon retten.
Bisher sei doch alles noch gut hier gegangen.
Geträumt wird von dem, was gerne wir hätten,
In endloser Ressourcenwelt kindlich gefangen.

Verkindlicht begreift man keine Endlichkeiten.
Möglichkeitswelt scheint noch weitgehend offen.
Beschränkungen Kind meist Missfallen bereiten.
Vernunft wird ersetzt durch irrgläubiges Hoffen.
„Ich denke, also bin ich.“, greift erheblich zu kurz.
Verbundenheit müssen wir erspüren und fühlen.
Die nicht fühlen, denen ist Beziehung oft schnurz.
Andere nur als Objekt eine Rolle für sie spielen.

Objekte treten ihnen nur als Sachen entgegen,
Ihre Gefühle und Würde man rational ignoriert.
Mitgefühl darf sich in den Personen nicht regen,
Weil dann Unberechenbares in ihnen passiert.

Unsere wirkliche Welt besteht aus Bezogenheit.
Alles ist variabel mit allem anderen verbunden.
Tatsachen zu ignorieren, grenzt an Verlogenheit.
Derart ignorant kann mensch nicht gesunden.

Unser Dasein meint, in Beziehungen zu leben,
Bezogen auf den Leib, Menschheit und Natur.
Zu gesunden erfordert, Harmonie anzustreben
Achtsam und flexibel, nicht dogmatisch und stur.

Erdnatur heilen ¹⁶

Zivilisiert ward die Erde zum Gebrauchsobjekt.
Schau auf die Welt ich mit reinem Nutzenblick,
Sich der Eigenwert der Natur vor mir versteckt.
Von Natur entfremdet, ich mich in Elend verstrick':

So nutzen wir unsere Erde, ohne sie zu pflegen,
Vermüllen wir durch Überkonsum den Planeten.
Gefühle von Naturliebe sich kaum in uns regen.
Entfremdet dreht sich unser Sein um Moneten.

Geld ist wesentlich eine Marktzutrittsschranke.
Wer nichts hat, ist vom Markt ausgeschlossen.
Verzinsung des Geldes ist ein mieser Gedanke.
Geldgier wird in geduldete Formen gegossen.

Wird eine arbeitsteilige Welt über Geld vereint,
Nicht über gemeinsame Ethik und Globalkultur,
Zusammenhalt nur abstrakt und kalt erscheint,
Geld ist egal, was wird mit Mensch und Natur.

Geistig dürftigste Form des Strebens nach Geld,
Ist Geld zu verwendet, um so mehr zu erlangen.
Verantwortung für die Welt wird infrage gestellt,
Da in berechnender Rationalität wir verfangen.

Ich zähle auf dich und ich rechne fest mit dir.
Der Kontakt wird reduziert auf abstrakte Zahlen.
Doch Leben besteht aus Mensch, Pflanze, Tier:
Konkret und lebendig mit Freuden und Qualen.

Gemeinschaft der Eigentümer, der Geldbesitzer,
Wird nur über Geld und Berechnung geschaffen.
Geldhandel erzeugt keine Friedensbeschützer.
Für Geld verkaufen Gierige alles, auch Waffen.

Verbundenheit nur aus egoistischen Motiven,
Win-win heißt Gemeinsamkeit in Konkurrenz.
Altruisten zählen zu den weltfremden Naiven.
Auf Vorteilsnahme ich alle Kontakte begrenzt'.

Derweil werden Tag für Tag Wälder vernichtet,
Wird Massentierhaltung immer weiter betrieben,
Stört es Wirtschaft, wenn auf Konsum verzichtet.
Wo sind Mitgefühl und Vernunft nur geblieben?

Die Erde, erhitzt, muss sich gegen uns kehren.
Doch unverdrossen heißt es meist: Weiter so.
Artenvielfalt wir zurzeit zivilisatorisch zerstören.
Wen macht der Gedanke an Zukunft noch froh?

Für Frohsinn muss man schon heftig verdrängen.
Fleisch- und Drogenkonsum macht es schlimmer.
Am Tropf irren Fortschritts wir Menschen hängen.
Wie es anders geht? Kaum konkreter Schimmer.

Nur sechs Prozent von uns auf Fleisch verzichten.
Veganer und Vegetarier werden meist belächelt.
Tropenwald für Massentierhaltung wir vernichten,
Auch wenn das Klima der Erde dann schwächelt.

Besonders in Städten, durch Bauten verdichtet,
Ist Naturbezug kaum noch sinnliche Erfahrung,
Solange Asphalt und Beton das Grün vernichtet,
Raum beengt für ökologische Vielfaltbewahrung.

Wenn Felder mit Gülle und anderem überdüngt,
Flüsse und Meere mit Nitrat und Plastik vergiftet,
Man Wildkrautvernichter in die Böden einbringt,
Wird die uns nährenden Natur zugrunde gerichtet.

Naturentfremdet in virtuelle Welt wir uns verlegen.
Soziale Netzwerke erzeugen Beziehungsillusion.
Sinnlich-unmittelbarer Kontakt wir selten pflegen.
Uns als sozialen Naturwesen spricht sowas Hohn.

Gefangen in Eigendynamiken dieser Zivilisation,
Die unsere Natur zum Untertanen sich gemacht,
Ist narzisstische Geltungssucht oft einziger Lohn,
Die die Erde an Ränder des Abgrunds gebracht.

Wenn wir nicht mitfühlen, was die anderen fühlen,
Wenn wir nicht erfühlen, was unsere Erde erträgt,
Werden dieses Zerstörungsspiel weiter wir spielen,
In dem auf Kollektivsuizid sich mensch zubewegt.

Der Schlüssel zum Ausweg aus Schwierigkeiten,
In denen wir samt Mitwelt uns derzeit befinden,
Ist, Bezogenheiten emotionalen Weg zu bereiten,
Unser Getrenntsein von Erdnatur zu überwinden.

Mitgefühl als freundliche Grundhaltung zur Welt.
Doch ungutem Verläufen nicht passiv zuschauen,
Sondern Widerstand leisten, wenn uns nicht gefällt,
Wie Machthabende derzeit unsere Erde versauen.

Mitgefühl heißt auch kämpfen für bessere Erde.
Dieser Kampf wird mit friedlichen Mitteln geführt.
Erdwissenschaft in seinen Dienst gestellt werde.
Unsere Solidarität den Vernachlässigten gebührt:

Vernachlässigten Menschen, Pflanzen, Tieren,
Vernachlässigten Erdböden, Trinkgewässern.
Wenn wir Vernachlässigung in uns nicht spüren,
Woher unsere Motivation, Welt zu verbessern?

Mitgefühl in Gemeinschaft erwerben ¹⁷

Bedingungen für Mitgefühl im Innen beginnen,
Wenn Kind ist willkommen, geliebt, geschützt,
Seine Eltern zugleich auf sich selbst besinnen,
Nur das tun, was einander samt Mitwelt nützt,

Wenn junge Menschen mitfühlend begleitet,
Dabei erleben, wie man Mitgefühl weitergibt.
Wer von früh an zu Wertschätzung angeleitet,
Hat es nicht schwer, dass das Leben er liebt.

Jeglicher Friede beginnt in der eigenen Seele.
Schatten, nicht verdrängt, wird nicht projiziert.
Mich schätzend ich andere nicht länger quäle.
Andere versteht nur, wer sich selber kapiert,

Wer freundlich auf all seine Schrullen schaut,
Humorvoll gelassen diese erkennt und erträgt,
Auf Wandel durch Liebe und Einsicht vertraut,
Keinen Mantel des Verleugnens über sich legt,

Wer den Gefühlen erlaubend Räume bereitet,
Gefühle differenziert und zum Ausdruck bringt,
Prozesse im Naturraum mitfühlend begleitet,
Als erweiterten Bereich des Selbst durchdringt.

Habitate von uns Menschen wie die von Tieren,
Werden in ihrer Eigenheit erkannt, respektiert.
Respekt vor Besonderheit wir nicht verlieren,
Wird das Leben, vom Herzen geleitet, geführt.

Menschenrechte wie auch Menschenpflichten
Können in der Gemeinschaft wir konkretisieren.
Auf materiellen Reichtum lässt sich verzichten,
Wenn Solidarität wir in unser Leben einführen.

Solidarität als ein Mitgefühl mit allem und allen,
Mit Mitwelt, in der wir nicht getrennt von Natur,
In der die Armen nicht mehr hinten runterfallen,
In der Privilegien nicht länger gerechtfertigt stur.

Es gilt, eine lebenswerte Mitwelt zu erschaffen
Die Urenkeln ein glückreiches Leben erlaubt,
Ein Zusammenleben ohne egoistisches Raffens,
Ohne Wirtschaftsform, die Existenz uns raubt.

Es gilt, Handlungsmotive wahrhaftig zu klären,
Gewohnheiten, die destruktiv sind, zu wandeln,
Zu klären, ob Leiden wir mindern oder mehren,
Ob berechnend oder aber human wir handeln.

Lokal handeln und global denkfühlen

Es ist sinnvoll, ein Gemeinschaftsgeschehen,
Auf dass wir weder verzweifelt noch betrübt,
Im globalkünftigen Zusammenhang zu sehen.
Mutig Aufbrechende wie uns es weltweit gibt.

Regional handeln und die Erde einbeziehen.
Das Gesamte erfassen, um sich auszurichten.
Nicht länger mehr in Illusionswelten entfliehen.
Nur passiv hoffend wir die Mitwelt vernichten.

Klima- samt Coronakatastrophe ist total real.
Dass vieles zu wandeln ist, ist offensichtlich.
Wir stehen als Mensch konkret vor der Wahl:
Rette ich mich samt Erde oder vernicht' ich?

Naturzerstörung durch gierige Menschen liegt
Den zwei Katastrophen in der Tiefe zugrunde.
Wenn Menschheit nicht maßlose Gier besiegt,
Gehen wir alle miteinander bald vor die Hunde.

Fleischgier, Mobilitätsgier, Profitgier und co.
Wohlstandsbesessene ruinieren unsere Erde.
Es gibt für Mitfühlende von uns kein Weiterso.
Mit Gier ich hier Menschheitszukunft gefährde.

Stirbt eine Art aus, auch Vielfalt in uns stirbt,
Fiebert unser Ökosystem, so fiebern auch wir.
Nur Mitgefühl Gier nach Fleisch mir verdirbt.
Schuldgefühl treibt mich noch mehr in die Gier.

Es reicht nicht, nur den Verstand aufzuklären.
Vernunft bedeutet: mit dem Herzen verstehen.
Es gelingt nicht, sich unserer Gier zu erwehren,
Wenn wir Schmerzen hinter Gier nicht sehen.

Geltungs- und Konsumsucht treten oft hinzu.
Liebesmangel samt Einsamkeit wird kaschiert.
Verlernt wurde, wie man konkret Gutes sich tu'.
Das trägt dazu bei, dass immer weiter gegiert.

Wer gierig ist, wurde als Kind meist verwundet,
Konnte psychosozial sich nur mickrig entfalten,
Hat die Mitwelt nicht mit dem Herzen erkundet,
War oft ausgesetzt entfremdenden Uргewalten.

Uргewalten wie Missachtung, Hunger und Krieg,
Wie Abwertung, Missbrauch, Vernachlässigung.
Getrimmt auf eine Welt der Konkurrenz auf Sieg,
Ist mensch schon verloren, wenn er noch jung.

So geht es nicht weiter

Wenn von drohender Gefahr wir nichts sehen,
Nichts riechen, spüren oder sonst wie erleben,
Reden wir uns oft ein: Es wird weiter gut gehen.
Optimismus bewirkt auch Selbsttäuschung eben.

Darum nicht denken: Es wird schon alles gut.
So gerät Optimismus zum Alibi für Untätigkeit.
Jeder Wandel erfordert experimentellen Mut.
Wir hinterfragen ehrlich: *Sind wir dazu bereit?*

Wann sagen wir uns: *Es hat keinen Zweck?*
Wer hat Resignatives damals uns mitgegeben?
Sind wir uns nahe genug oder weit von uns weg?
Leben wir oder ist Hiersein nur ein Überleben?

Wo binden uns noch Ängste und Gewohnheit,
Verharren wir in Augen-zu-und-durch-Illusion?
Wie lange noch geben wir uns eine Schonzeit?
Was Ignoranz bewirkt, das ahnen wir schon.

Viruspandemie war Jahre zuvor abzusehen.
Doch Schutzmittelvorrat wurde nicht bedacht.
Müssen Tausende erst vor die Hunde gehen,
Bevor Politik zu umsichtiger Fürsorge erwacht?

Klimawandel kam nicht von heute und morgen.
Seit neunzehnhundertsiebzig wurde gemahnt.
Eine zweite Erde können wir uns nicht borgen.
Dass das Wachstum nicht endlos, jeder erahnt.

Doch wir huldigen falschen Fortschrittsglauben,
Unverdrossen auf äußeren Wohlstand setzend,
Wobei wir den Urenkeln ihre Zukunft rauben,
Die Stabilität unseres Weltklimas verletzend.

Sind wir so dumm, oder woran mag es liegen,
Dass wir weiterhin dem Untergang zustreben,
Die Kurve für neue Weltordnung nicht kriegen,
Erdräume gefährden und damit unser Leben?

Was bewirkt, dass wir die Gefahr verdrängen,
Davon ausgehen, es kann stets so weitergehen,
Noch am Tropf destruktiver Wirtschaft hängen,
Die Konsequenzen des Handelns nicht sehen?

Grund dafür scheint in der Trennung zu liegen,
Die zwischen Geist und Gefühl in uns vollzogen.
Getrennt vom Gefühl wir die Psyche verbiegen.
Der Verstand, isoliert, hat uns oftmals betrogen.

Was wir brauchen

Was wir brauchen, ist ein Verständnis vom Sein,
Das uns mit allem, was Leben erhält, verbindet.
Die Mitwelt als Existenzraum stets bezieht ein,
Illusion von Getrenntsein beherzt überwindet.

Was wir brauchen, ist umfassendes Mitgefühl,
Eine emotionsgetragene Mitverantwortlichkeit,
Kein Verdrängungsgefasel, egoistisch und kühl.
Krisenleugnern zu folgen, sind wir nicht bereit.

Was wir brauchen, ist soziale Gerechtigkeit,
Mit der Ausgrenzen von Menschen vorgebeugt,
Verbunden mit einer Bildung voll Wirkmächtigkeit,
Die nicht länger Gewinner und Verlierer erzeugt.

Was wir brauchen, ist Verständnis für Systeme,
Ein Zusammenwirken von Teilen zu begreifen,
Nicht nur Schau aufs Einfache und Bequeme,
Statt zu Verstehen von Komplexität hin zu reifen.

Was wir brauchen, ist, Zukunft einzubeziehen,
Langfristige Handlungsfolgen einzukalkulieren,
Nicht in abstruse Hoffnungsillusion zu entfliehen
Und dabei den Kontakt zum Leben zu verlieren.

Was wir brauchen, ist ein sorgsames Denken,
Dank dem wir nichtlineare Prozesse erfassen,
Dank dem wir Denken auf Vorbeugung lenken,
Von Katastrophen nicht überraschen uns lassen.

Klimawandel wie Pandemieprozess: exponentiell.
Alltagsbewusstsein ist darauf nicht abgestimmt.
Viele Messwerte steigen beizeiten allzu schnell.
Unvorstellbaren Verlauf Katastrophe dann nimmt.

Klimawandel verlangt, neue Formen zu finden,
Wie die Menschheit als Ganze zusammenlebt.
Jegliche Ordnung der Mitwelt ist zu überwinden,
In der jede Person allein ihren Vorteil erstrebt.

Rationales Individuum: eine Fehlkonstruktion.
Ihm ging die Beziehung zum Leben verloren.
Ein Erleben des Für-sich-Sein ist pure Illusion.
In sozialer Gemeinschaft wurden alle geboren.

Eine Rationalität, die nicht gründet in Mitgefühl,
Ist kalt und herzlos, verloren und unverbunden.
Ist unsere Liebe zum Leben nicht Weg und Ziel,
Können weder wir noch Menschheit gesunden.

Keine Schuldzuschreibungen mehr und Hass,
Weil wir so steckenbleiben in einem Dagegen,
Sondern gemeinsame Klärung, wie und was
Wir miteinander zusammenlebend bewegen.

Zusammenlebend in Natur, zu der wir gehören,
Von der wir uns in Realität nicht lösen können,
In der wir, Natur verleugnend, Dasein zerstören,
Unseren Nachkommen keine Chancen gönnen.

Mit der Natur fühlen

Natur als die Lebenswelt gefühlt und gedacht,
Zu der wir als Agierende unter vielen gehören,
In der es keinerlei Sinn und Freude uns macht,
Unsere Lebensgrundlagen dreist zu zerstören.

Natur, deren Reichtum mit Staunen beachtet,
Deren komplexe Vernetztheit wir erst erahnen,
Wo sich Menschheit als eingebettet betrachtet,
So dass Fortschritt wir verbunden anmahnen.

Mensch und Natur sehen in Wechselseitigkeit:
Keiner Seite geht's gut, geht's einer schlecht.
Nur wenn für Erdnatur wir einfühlungsbereit,
Machen wir Mitwelt samt Menschheit es recht.

Ökologische Bewahrung uns nährender Erde
Als Verpflichtung mit Herz und Geist begreifen,
Der Würde der Menschen gleichgestellt werde.
Natur einschließende Ethik hat in uns zu reifen.

Rechte der Menschen wie der gesamten Natur
Sind als einander ergänzend zu kodifizieren.
Von uns als der Menschheit bleibt keine Spur,
Wenn Wechselwirkungen wir nicht kapieren.

Fühlendekend, von Mitgefühl für Urenkel erfüllt,
Ökologisches Tun als Notwendend begreifend,
Sind zur Neuausrichtung des Alltag wir gewillt,
Endlich auf destruktive Gewohnheiten pfeifend.

Drei ökologische Tugenden sind zu bedenken:
Uns gesundheitsdienlich vegetarisch ernähren,
Verbrauch fossiler Energie radikal beschränken,
Erzeugung von unnötigem Müll uns erwehren.

Im Konsum bescheiden zu sein, wird verlangt,
Rückkehr zu lokaler Produktion wird erwartet.
Gemeinschaftsarbeit man Wohlstand verdankt.
Eine neue Wirtschaftsepoche wird gestartet.

Nicht Markt, sondern die Vernunft uns lenkt.
Was zerstörerisch wirkt, wird darum gelassen.
Geldbeziehungen werden zurückgedrängt.
Eher einvernehmlich Beschlüsse wir fassen.

Mitgefühl für Natur auf zerbrechlicher Erde,
Vor allem in Lebenserhaltenden Bereichen,
Ziel der Persönlichkeitsentwicklung werde.
Gemeinsam lässt sich dies leichter erreichen.

Respekt vor Atmosphäre mit Atemluft, sauber,
Respekt vor Wasser, aus dem wir bestehen,
Respekt vor Humus samt Floravielfaltzauber,
Respekt vor Tieren, woraus hervor wir gehen.

Respekt vor fortdauernden Evolutionsprozess,
Wodurch diese Erde zum Lebensraum gedieh.
Respekt vor Widerstandsfähigkeit bei Stress,
Die uns Menschen bisher viele Fehler verzieht.

Respekt vor Verflechtung in Gesamtökosphäre,
Wie das eine das andere ergänzt und mitträgt.
Oh, wenn ich doch täglich dazu imstande wäre,
Dass mein Herz in respektvoller Liebe sich regt.

Mitgefühl mit uns tragender Natur des Planeten
Kann nur in solchen Gesellschaften gedeihen,
Wo solidarischer Zusammenhalt entsteht, wenn
Wir respektvoll uns in Richtung Würde befreien.

Wir brauchen Erfahrung von Miteinandersein,
Konkretes Erleben von Gruppenzugehörigkeit.
Erst dann stellen Liebe und Frieden sich ein,
Wenn wir Leben mit anderen zu teilen bereit.

Sich mitzuteilen meint, wir teilen unser Erleben,
Verteilen in der Mitwelt psychosoziale Träume,
Verteilen Reichtum durch Nehmen und Geben,
Verteilen fair untereinander die Lebensräume,
Lebensräume für Mensch wie Tier und Pflanze,
Ökologischer Wechselwirkungen stets gewahr,
Mit verantwortlichem Blick aufs nährende Ganze.
Derart bannen wir große Übernutzungsgefahr.

Fruchtbare Fläche wird nicht unnötig versiegelt.
Güterproduktion wird in Kreisläufen gedacht.
Man lebt nicht länger allein, sozial eingegelt,
Mitwelt wird erlebt und bewohnbar gemacht.

Psychosoziale Konflikte konstruktiv bewältigen

Wenn Gemeinschaft wirklich Entwicklung will,
Kommt um Konfliktlösungsmühe sie nicht umhin.
Für Entwicklung ist es grundfalsch, ich leide still,
Weil verwirrt, durcheinander und irritiert ich bin.

Ein Konflikterleben sollte man thematisieren,
Nicht als Vorwurf oder als Schuldzuschreiben,
Sondern um einander frühzeitig zu informieren,
Um nicht in Angst und Groll hängenzubleiben.

Konfliktvermeidung erkennen

Im Sozialklima ständiger Konfliktvermeidung,
Wird Widersprüchliches meist nicht benannt.
Der nackte Kaiser trägt eine feine Kleidung.
Offensichtliches wird derart nicht anerkannt.

Unstimmigkeiten zwischen Ziel und Weg,
Nichteinhaltung von Absprachen und Zielen,
Klärung dessen, was fehl läuft und schräg,
Scheint dabei kaum eine Rolle zu spielen.

Missverständnisse werden meist überhört.
Bei Unklarheit wird selten nur nachgefragt.
Nicht direkt wird angesprochen, was stört.
Nur hinten herum wir gemurrt und beklagt.

Reden-Mit wird durch Reden-Über ersetzt.
So erblüht eine diffamierende Gerüchtekultur.
Auf Basis von Groll wird mobbend verletzt.
Von Mitmenschlichkeit verliert sich die Spur.

Es gedeiht zersetzende passive Aggression,
Subtile Herabsetzung wird als Hilfe getarnt.
Wer schwach scheint, erntet Spott und Hohn.
Wer das nicht mitmachen will, wird verwarnt.

Fehler und Irrtümer werden nicht anerkannt.
Entschuldigungen werden nicht angenommen.
Man hat sich komplett vermeidend verannt.
Gemeinschaft ist auf den Hund gekommen.

Konfliktsensibilität entwickeln

Uns zeichnet aus unser Vorstellungsvermögen,
Als Fähigkeit, über Tatsachen hinaus zu gehen,
Unser Wille, uns auf Besseres zuzubewegen,
Gefahren wie Chancen in Konflikten zu sehen.

Menschlich ist Fantasie zu konkreter Utopie,
Mit der Nichtexistentes vorweg wir denken.
Wir formen uns Visionen und verwirklichen sie,
Können mit Vernunft die Handlungen lenken.

Menschlich ist, Lebenswertes zu formulieren,
Sich mit anderen über Werte zu verbinden,
Ein Leben in Einklang mit Werten zu führen
Und Unwertes schöpferisch zu überwinden.

Menschlich ist, sich klärend abzusprechen,
Kompromisse oder Konsens herbeizuführen,
Mit überholten Gewohnheiten zu brechen,
Sobald wir Sinn und Wert nicht mehr spüren.

Stellen wir uns vor, wir lebten in Mitweltbezug,
Bestimmt von Mitgefühl, Freude und Solidarität.
Jeder Mensch hätte dabei zum Leben genug.
Menschgemachtes Elend kaum noch entsteht.

Ein klares, freundliches und produktives Klima
Für Zusammenleben und für Zusammenarbeit.
Das wäre erstrebenswert, wäre extra prima.
Für solche Art von Fortschritt ist es an der Zeit.

Gemeinsam entwickeln wir Konflikt-Sensibilität:
Wo knirscht es? Was wird das mit sich bringen?
Eine Wachheit für mögliche Konflikte entsteht.
Konflikt-Bewältigung kann so leichter gelingen.

Konflikte klären und lösen

Konflikte werden meist einvernehmlich geklärt.
Friedfertigkeit wird unser Entwicklungsmotiv.
Unterschiedlichkeit wird nicht mehr abgewehrt,
Sondern zum Nutzen aller umgeformt kreativ.

Unterschiedliche Meinungen und Interessen
Werden zwecks Gesamtschau mit einbezogen.
Einseitige Sichtweisen kann man vergessen.
Allzu lange wurden wir mit Dogmatik betrogen.

Konsensbemühen eröffnet ein Handlungsfeld,
Das Kampf und Kompromiss uns verschlossen.
Wechselseitigkeit wird in das Zentrum gestellt.
Eine lineare Problemsicht machte verdrossen.

Es geht darum, gemeinsam genau hinzusehen:
Was macht Misstrauen? Wie wächst Vertrauen?
Was lässt uns akzeptierend zusammengehen?
Was lässt uns Grenze und Mauern hier bauen?

Zwietracht mit Wut, Kampf und Missverstehen,
Angst, Abwehr, Widerstand und Destruktion:
Es gilt, endlich all dies gründlicher anzusehen.
Aufbruch in Richtung Frieden wäre der Lohn.

Schluss mit antihumanem Erklärungsversuch:
Der Mensch sei erbsündig, randvoll des Bösen.
Todestrieb-Dämon handle in uns als ein Fluch.
Von Zerstörungssucht könne keiner sich lösen.

Es ist unmenschlich, Menschen so festzulegen,
Ihnen Chancen zur Veränderung abzusprechen.
Alle Menschen sich ihr Leben lang bewegen.
Unbeweglichkeit wird sich todesgleich rächen.

Man wächst durch Bewegen und Resonanz.
Unser Inneres wirkt stets auf das Außen ein.
Erst im Widerhall von außen werden wir ganz.
Kein Mensch kann jemals lieblos lebendig sein.

Es gilt die Erfahrung: Wie innen, so außen.
Was innen keimt, wird oft im Außen verstärkt.
Ähnlich können wir vom Äußeren ausgeh'n:
Was dort unstimmig ist, wird innen bemerkt.

Ein Baby merkt schon im Leib, ob es geliebt.
Wird es nicht geliebt, sucht es nach Ersatz,
Sucht statt Liebe Sicherheit, die es nicht gibt,
Findet im Leben später kaum seinen Platz.

Man kann Außenwelt aufnehmen, introjizieren,
Was feindlich ist, sich derart zu Eigen machen,
Von sich entfremdend, sich im Außen verlieren,
Vor sich fliehen in eine Ersatzwelt der Sachen.

Man kann die Innenwelt verlieren, projizieren,
Was einem eigen, nur noch im Fremden sehen,
Von da an Kampf gegen alles Fremde führen.
Nicht sich noch andere wird man so verstehen.

Es geht darum, zu sich selbst zurück zu finden,
Entfremdung und Verwechslungen aufzulösen.
Seine erlernten Lieblosigkeiten zu überwinden,
Gelingt uns kaum im Kampf mit dem Bösen.

Es geht darum, sich vollends anzunehmen,
Unser echtes Bedürfen wieder zu integrieren,
Sich seiner Schwächen nicht mehr zu schämen,
Nicht mehr Machtkämpfe gegen sich zu führen.

Es ist ungünstig, gegen andere zu kämpfen,
Auf die inneren Schweinehund man verlegt,
Weil wir derart Selbstveränderung dämpfen,
Sich der Geist nicht in uns wachsend bewegt.

Scheint man verwickelt in äußere Konflikte,
Deutet zumeist auf innere Konflikte das hin,
In beide zugleich man sich häufig verstrickte.
Nur einen zu klären, macht dabei keinen Sinn.

In Konfliktwelten hinein werden wir geboren.
Jede Existenz ist erfüllt von Widersprüchen.
Die Konflikte sind uns Entwicklungsmotoren.
Wir lernen zumeist aus Fehlern und Brüchen.

Konflikte zu meiden heißt, Leben zu vermeiden.
Erst nach einem Konflikt kommt die Harmonie.
Unter Klären von Konflikt wird man nur leiden,
Wenn man sich die Fehler dabei nicht verzieht.

Konflikte sind oft begleitet von starken Gefühlen
Der Traurigkeit, Angst, Scham, Schuld und Wut,
Sicherheit samt Contenance sie unterwühlen.
Darum scheint es, als täte Konflikt uns nicht gut.

Dabei ist es durchaus segensreich, alte Muster,
Starre Klischees mal durcheinander zu bringen.
Denn von dort kommt meist all unser Frust her,
Jedoch kaum je aus unserem Klärungsringen.

Angst, Hilflosigkeit, Verzweiflung und Irritation:
Das alles sind Anzeichen für inneres Bewegen.
Eher schlimmer sind Stumpfheit und Stagnation,
Wobei sich Gefühle in uns kaum noch regen.

Halten unseren vitalen Lebensfluss wir an,
Unterbrechen wir Kontakt zu lebendigem Sein,
Die Seelenwelt kaum sich mehr zeigen kann.
Hinter verengtem Charakter kapselt sie sich ein.

Psyche beginnt sich dann somatisch zu zeigen,
Krankheiten durchdringen die Verkapselung,
Wir mehr und mehr zu Leibstörungen neigen,
Leben büßt ein an Energie, Kraft und Schwung.

Nur weil wir Angst vor all den Gefühlen haben,
Die uns Eltern, Kultur und Gesellschaft verboten,
Müssen wir selbst unsere Vitalität untergraben,
Werden langsam und stetig wir zu Fühl-Idioten.

Lassen wir auch Ärger und Ohnmacht in uns zu,
Erlauben wir uns auch Ekel, Furcht und Zorn.
Fühlen wir all diese Gefühle ohne jedes Tabu.
Beginnen wir unser Leben teils täglich von vorn.

Jeder Lebenstag wird für uns zum neuen Tag.
Wir steigen in den Fluss und lassen uns fließen.
Sind offen dafür, was Leben uns bringen mag.
Können sogar schon viele Konflikte genießen:

Sei willkommen, Konflikt. Es gibt was zu lernen.
Nicht jedes Lernen ist dabei nur leicht und lustig.
Konfliktspannung lässt sich kokreativ entfernen.
Die Konflikte lösend, staut sich unser Frust nicht.

Existenzielle Konflikte anerkennen

Menschen sind sonderbare lebende Systeme.
Wir leben und können über Leben auch reden.
Wir erleben uns oftmals zerrissen in Extreme.
Innere Zerrissenheit erfasst ab und an jeden.

Wir sind zugleich abgetrennt und verbunden.
Sind für uns allein, jedoch sozial angewiesen.
Kind stirbt, falls es nicht genug Nähe gefunden.
Isoliert liegt die Psyche auf Leichenhausfliesen.

Ohne die Wechselwirkungen wären wir nicht,
Wechselwirkungen, die ökologisch und sozial.
Leisten wir uns einen längeren Luftverzicht,
So sterben wir nach kurzer Erstickungsqual.

Lebensfreude hier und die Todesfurcht da.
Sinnsuche setzen Sinnlosigkeit wir entgegen.
Liebe legt die Furcht vor Einsamkeit uns nah.
Ein konfliktreichen Sphären wir uns bewegen.

Autonom einerseits, andererseits bezogen.
Alles Leben pulsiert in dem Spannungsfeld.
Wird die Spannung verleugnet, weggelogen,
Schädigen wir uns und uns umgebende Welt.

Autonom sind wir schon, doch nur begrenzt.
Wechselwirkungen sind nur teils zu wählen.
Wenn du dich in einen dieser Pole verrennst,
Wird anderer Pol irgendwann später dir fehlen.

Für bewusstes Leben besteht nur die Chance,
Urkonflikte unseres Daseins anzuerkennen.
Zu achten auf kreative und nützliche Balance.
In Extremen der Pole sich nicht zu verrennen.

Bewusst zu leben, erfordert zu differenzieren,
Achtsam, fein, sorgsam und präzise zu werden,
Doch sich nicht in vielen Details zu verlieren,
Um Zusammenhangssicht nicht zu gefährden.

Differenzierung braucht stets auch Integration,
Vereinigung zu einem bedeutenden Ganzen,
Doch nicht zu ideologischer Ganzheitsillusion,
In der ohne Wertkritik wir uns nur verfransen.

Jedes Ganze bleibe sich seiner Teile gewahr,
Achte auf sie und halte sie derart zusammen.
Sind die Teile heil, wird Gesundheit offenbar.
Wir Menschen nur zwei Zellen entstammen.

Wer Durchblick hat, verliert oft den Überblick.
Fachleute sind nur selten auch Generalisten.
Zusammenarbeit wäre der Fortschrittstrick.
Aber auch dafür bedarf es guter Spezialisten.

Wir sind Organismen im Kontext Mitweltfeld:
Mitwelt mehr außen, Organismus mehr innen.
Was uns unsere Mitwelt zur Verfügung stellt,
Dem können wir nur durch den Tod entrinnen.

Geborgenheit kennt stets auch Abhängigkeit.
Nichts gibt es in dem Hiersein zum Nulltarif.
Unsere Einsamkeit ist zugleich auch Freiheit.
Im Schwierigen oft auch das Schöne schlief.

Kein Vordergrund ohne einen Hintergrund.
Jedes Ereignis ist auf einen Kontext bezogen.
Im Einzelnen tut sich das Ganze mit kund.
Gemeinsames ohne Unterschied ist gelogen.

Die Gesellschaft ist aus Individuen geformt.
Was die Einzelnen tun, ist nicht wirkungslos.
Ein Individuum wird per Gesellschaft genormt.
Sein Handlungsspielraum ist meist nicht groß.

Ein Rebell verliert zumeist sich im Widerstand,
Dagegensein reicht nicht für ein reiches Sein.
Anpasser steckt meist den Kopf in den Sand,
Er lässt sich auf sein Leben nicht wirklich ein.

Die einen denken abstrakt, andere eher konkret.
Schauen eher auf Breiten oder aber auf Tiefen.
Durch Einseitigkeit nur Entfremdung entsteht.
Wahrheit braucht eine Vielzahl der Perspektiven.

Auch wenn Einseitiges uns häufig eher klar ist,
Weil dies uns so einfach und gefällig erscheint,
Paradoxes, obwohl verwirrend, mehr wahr ist,
Zumal es das Widersprüchliche in sich vereint.

Aus Konflikten lernen

Wer Freiheit sucht, dem fehlt oft Geborgenheit.
Wer auf Distanz geht, dem fehlt bald die Nähe.
Wer sich öffnet, der riskiert statische Sicherheit.
Fixiert auf Bekanntes, kaum Neues ich sehe.

Wer von Macht besessen ist, kann kaum lieben.
Wer hasst, kann andere schlecht akzeptieren.
Wer zu geizig ist, wird in Einsamkeit getrieben.
Wer zu großzügig ist, kann sein Habe verlieren.

Wer Böses ignoriert, kann Gutes kaum schätzen.
Wer starr ist, dem macht oft Beweglichkeit Angst.
Wer wagemutig ist, findet Feigheit zum Ätzen.
Unwirksam, wenn Fleiß du von Faulen verlangst.

Wer auf Bindung setzt, verliert Teile der Kontrolle.
Bezogen sein heißt, annehmen von Abhängigkeit.
Autonomiebedürfnis spielt keine alleinige Rolle.
Beziehungsunfähig, wer nicht zur Balance bereit.

Person, die anders sein will, als sie ist zurzeit,
Kommt nicht umhin, was für den Wandel zu tun.
Ist sie zur Neuorientierung jedoch nicht bereit,
Steckt sie im Konflikt fest, fragt sich: Was nun?

Ist ein Ist-Zustand abweichend von meinem Soll,
Erscheint Dasein nicht so, wie ich es haben will,
Gibt es die Möglichkeit, dass dem Leben ich groll
Oder ich handelnd die Lücke dazwischen auffüll'.

Mit dieser Regelung bin ich nicht einverstanden.
Formulierung ist mir zu beliebig oder aber zu eng.
Tragfähige Alternative ist noch nicht vorhanden.
Ob ich darum weiter auf Nicht-Regelung dräng'?

Willst du nicht so sein, wie ich es mir vorstelle.
Reibt sich mein Wunsch an deiner Wirklichkeit.
Sprudelt ein Konflikt hervor aus dieser Quelle,
Solange wir beide noch nicht wandlungsbereit.

Dann heißt es zu klären Wandlungsrichtung:
*Führt diese Wertentscheidung aufeinander zu
Oder läuft sie hinaus auf Kontaktvernichtung?
Finden wir ein Wir jenseits von Ich und von Du?*

*Sollen wir uns binden? Sollen wir uns lösen?
Trete ich heraus oder lasse ich mich hier ein?
Wer zählt zu den Guten, wer zu den Bösen?
Mit welcher Haltung will verbunden ich sein?*

Konflikte gehören untrennbar zum Leben dazu.
Konflikte zu verleugnen, hilft meist nicht weiter.
Wird Konflikt beseitigt durch Meiden und Tabu,
Ist er nicht weg, nicht gelöst, was nicht heiter.

Ohne Konflikt kann es unser Leben nicht geben.
Wir erleben in einer durchweg dualistischen Welt.
Will wer absolute Widerspruchsfreiheit anstreben,
Zumeist in Illusionen oder in Wahnwelten verfällt.

Konflikte überraschen uns im Innen wie Außen.
Bisweilen gerät Seelenleben uns aus dem Tritt.
Bisweilen können wir Menschen nicht aussteh'n.
Bisweilen spielt Schicksal mit Schlägen uns mit.

Gehen wir nicht ran, unsere Konflikte zu klären,
Sprechen wir nicht an, was quält und bedrückt,
Lernen wir nicht, uns Unterdrücker zu erwehren,
Wir einsam man, unglücklich, angstvoll, verrückt.

Innerseelische Konflikte werden oft projizieren:
„Ich brauche keine Nähe. Die Nähe brauchst du.“
Seele auf andere schiebend, wir uns verlieren.
Verschiebend bist du schuld. Ich kann nichts dazu.

Verschiebend nehmen wir uns selbst die Macht:
„Nur du musst dich ändern. Doch ich bin okay.“
Projektion hat Beziehungen kaum weitergebracht,
Weil ich den Splitter im eigenen Auge nicht seh'.

Man kann andere nicht ändern, deshalb nur sich.
Fordernd begibt man sich in ungute Abhängigkeit.
Selbstwirksamkeitsbedürfnis lässt man im Stich.
Wer erwartet, ist kaum mehr gestaltungsbereit.

Konflikt erwächst aus Spaltung und Diskrepanz.
Etwas ist so noch nicht zusammenzubringen.
Entweder-Oder macht Getrenntes nicht ganz,
So sehr wir um stimmige Ganzheit auch ringen.
Verbindend ist ein heilsames Sowohl-als-Auch,
Wäre kluger Kompromiss oder besser Konsens.
Doch dafür Kraft zu innerer Freiheit ich brauch.
Durch Vielerlei ich noch diese Freiheit begrenz.

Ich hafte an Herkunft, Religion, Ritual, Prinzip,
An Ideologie, Gewohnheit, Rolle, Programm.
Ich hafte, glaube ich: „So hat man mich lieb.“
Da ich denke: „Apfel fällt nie weit vom Stamm.“

Glaube und Angst binden an Vorgegebenes mich.
Möglichkeitsraum wird dadurch arg beschnitten.
Wer ich bin, was ich will, lasse ich so im Stich.
Selbstverwirklichungsmangel wird dabei erlitten.

Konflikte schreien nach Lösung per Integration,
Nach Entschiedenheit als Verzicht oder Lernen.
Konfliktlösung durch Nichttun ist zumeist Illusion.
Konflikt löst sich nicht, weil Polarität wir entfernen.

Konflikt wird nicht gelöst durch unser Verdrängen.
Verleugnung macht dumm, Dasein nicht besser.
Vermeidend bleibt im uralten Elend man hängen.
Man liefert sich seelischen Trollen ans Messer.

Verdrängte Konflikte kehren in Alpträumen wieder,
Erzeugen oft in uns störende Körperreaktionen.
Wie stumpf ich mache, wie groß oder wie bieder,
Konflikte weiterhin meine Leibseele bewohnen.

Rückt man dem einen Pol einer Dualität näher,
So rückt man zugleich ab von dem anderen Pol.
Da hilft es wenig, zerren wir heftiger und zäher.
Im Konflikt verstrickt, fühlt kaum einer sich wohl.

Stattdessen erwacht mieses Konfliktmixgefühl
Aus Wut, Angst, Trauer, Ekel und Hilflosigkeit.
Man möchte entfliehen diesem Erfahrungsspiel.
Doch Alternative zeigt sich nicht weit und breit.

Alte Ordnung ist fort. Neue ist noch nicht da.
Konflikte bewältigend, betritt man Zwischenreich.
Sicherheit schwindet. Eine Lösung ist nicht nah.
Besseres entsteht aus dem Neuen nicht gleich.

Nicht gilt: Aus den Augen ist auch aus dem Sinn.
Einen Pol zu entfernen, bedeutet zu polarisieren.
Polarisierend mit Gegenpol noch verhaftet ich bin.
Zu Extremen hin wird Lösungsweg nie führen.

Konflikte zu bewältigen, weist uns Richtung Mitte,
Pfad suchend zwischen einerseits-andererseits.
In kreativer Indifferenz wächst in uns das Dritte.
Konflikte werden dabei zum Entwicklungsanreiz.

Konfliktbewältigung braucht Mut, Milde, Geduld,
Als Mut, sich Neuangst und Lernen zu stellen,
Als Milde zu erkennen: Hier ist keiner schuld,
Als Geduld, sich Wandelzeit nicht zu vergällen.

Konfliktlösung erfordert klare Entschiedenheit,
Braucht Selbstmilde, läuft Entscheidung uns fehl,
Braucht bei Fehlern meine Selbstfreundlichkeit,
Au dass ich mich nicht aus Verantwortung steh!.

Sich entscheiden heißt, Möglichkeit zu verlieren:
Was bleibt von Freiheit, werde ich dir guter Vater?
Unauflöslichkeit des Konfliktdilemmas wir spüren
Kind in uns sehnt sich nach gutem Konfliktberater.

In Situationen, wenn uns was daneben geht,
Wenn uns Vorhaben nicht so richtig geglückt,
Kind das nicht als seine Verantwortung versteht
Indem Kind sagt: „Ich habe da einen Konflikt.“

Was ich habe, hat nicht wirklich mit mir zu tun.
Ich sage nicht. Ich habe Konflikt mir gemacht.
Auf Verobjektivierung kann man sich ausruh'n.
Selbstverantwortung wird dabei nicht überdacht.

Ich will was tun. Doch ich kann es noch nicht.
Konflikt klafft zwischen Nichtkönnen und Wollen.
Anstatt dass man darum von Lernwegen spricht,
Beginnt man sich selbst samt Mitwelt zu grollen.

Man könnte auch auf dies Wollen verzichten,
Könnte Wünsche auf Sinn hin hinterfragen.
Sinnloses Wollen könnte man auch vernichten,
Müsste so Nicht-Können nicht länger beklagen.

Man bemerkt: Konfliktleiden wird oft konstruiert.
Wir können Konflikte auch als Einladung sehen:
Etwas Neues gehört in dieses Sein eingeführt.
Das kann nur mit Erweitern der Freiheiten gehen.

Konflikt werden dadurch zum Motiv zum Lernen.
Wir brechen auf in fremde Welt des Noch-Nicht.
Fesselndes Nichtkönnen wir lernend entfernen.
Konflikt uns zuvörderst Entwicklung verspricht.

Krisen und Konflikten vorbeugen

Eine Metapher aus Bereich der Naturgewalten
Wird häufig für Krisen und Konflikte verwandt.
Dann wird es noch schwerer, sie aufzuhalten,
Ihnen beizukommen mit Herz und Verstand.

Mies an solcherlei Wortbildern ist deren Kraft,
Mit der ins Unbewusste sie weit vordringen.
Symbol oder Bild, solide verinnerlicht, schafft,
Uns wider besseres Wissen was aufzuzwingen.

Mit Hilfe von Wortbildern wird Begriff belebt.
Er gewinnt an Macht durch Subjektcharakter.
Nicht wir beben, sondern die Wut in uns bebt.
Wir selbst sind also passiv, ferner, abstrakter.

Nicht wir haben das Schicksal in eigener Hand,
Sondern Schicksal selbst hält fest uns im Griff.
So wird unsere Selbstwirksamkeit nicht erkannt,
Weil sich Bild in unser Bewusstsein einschliiff.

Jäher Abschied traf mich wie Donnerschlag.
Zornbeben überkam mich, als ich das vernahm.
Es bracht aus mir heraus, was ich nicht mag.
Innerlich an weit klaffenden Abgrund ich kam.

Über mir zog sich Gefühlsgewitter zusammen.
Noch stundenlang grollte rasender Ärger in mir.
Manchmal Metaphern der Tierwelt entstammen:
Ich litt wie angeschossenes, waidwundes Tier.

Wort schlug ein wie Blitz aus heiterem Himmel.
Sturm der Entrüstung brach über uns herein.
Das Feuer der Begierde erfasste den Lümmel.
Er fiel in den Mahlstrom seines Elends hinein.

Stimmung griff um sich wie ein Flächenbrand.
Eine Empörungswelle durchbrach alle Dämme.
Alltagseleid umfasste sie mit eiserner Hand.
Gegen Fluss des Lebens dich nicht stemme.

Krisen und Konflikte sind selten Katastrophen,
Die uns fast ohne jede Vorwarnung überfallen.
Pädagogen, Psychologen, Literaten, Philosophen
Erzählen uns seit Jahrhunderten von ihnen allen.

Wir können uns daseinsfit machen, wenn wir
Krisen- und Konfliktkompetenz ab nun erwerben.
Beispielsweise weiß man recht sicher, dass hier
Früher oder später alle Menschen mal sterben.

Wir können erahnen, was in unserem Leben
An Umbrüchen und an Krisen zu meistern ist.
Dabei kann es auch Komplikationen mal geben,
Umso mehr, wenn man vorzubeugen vergisst.

Wir als Kulturwesen könnten zusammentragen,
Wie man sich leichter durch Krisen bewegt.
In Steinzeit lernten wir, zusammen zu jagen,
Wie man kooperativ riesiges Mammut erlegt.

Mit der Kenntnis wahrscheinlicher Gefahren
Könnten wir uns künftiger Krisen erwehren,
Um über Generationen, in etlichen Jahren
Unsere Chancen in derlei Krisen zu mehren.

Integration erfolgt über Wege der Akzeptanz.
Was nicht akzeptiert wird, bleibt abgespalten.
Durch Konfliktannahme werden eher wir ganz.
In Gänze können Leben wir freier gestalten.

*Wie zeugen, gebären, uns binden, ernähren?
Wie Individualisieren, finden wir zur Identität?
Wie sich sozialisierend Selbstwert mehren?
Das in fast keinem Lehrplan der Schulen steht.*

*Wie Berufe finden, sich politisch engagieren?
Wie, Paar und Eltern werdend, integer bleiben?
Ratgeberschreibende scheinen Feder zu führen.
Lebensdrehbuch kann nur selbst man schreiben.*

*Wie weiterleben, wenn Kinder aus dem Haus?
Wie nur den Verrentungsschock überstehen?
Wie verhalten, führt Sein aufs Sterben hinaus?
Wir könnten die Fragen ab heute hier angehen.*

Konfliktbewältigungen sind nicht zu delegieren,
Alle Daseinskrisen muss selbst man klären.
*Warum weiterhin verdrängend Zeit verlieren?
Weshalb nicht Problembewusstsein mehren?*

Geburt, Trennung, Abschied, Verlust und Tod:
Die Erfahrungen gehören zum Hiersein dazu.
Seelen- und Sozialleben geraten eher in Not,
Wird Erfahrung vermeidend belegt mit Tabu.

Konflikte entdramatisieren

Man kann Leben zum Drama hochstilisieren,
Verfolger, Terror, Panik, Schrecken einladen,
Dafür sorgen, dass Katastrophen passieren:
Jetzt siehst du, da habe ich meinen Schaden.

Was könnte nicht alles passieren, wenn ich?
Ich könnte an Freiheit, mein Leben verlieren.
All das Elend dieser Welt besser benenn ich,
Damit mir Elend nicht mehr kann passieren.

Dabei schreibe ich Rechnung ohne Wirt,
Denn in mir wird ein Programm ausgelöst.
Wer Elend anlockt, dem zumeist elend wird.
Prophezeiung erfüllend, man Leben verböst.

Man kann übertreibend Wandel vermeiden:
Ich müsste mich da ganz und gar aufgeben,
Werde kläglich versagen, furchtbar leiden.
Das erfordert viel zu viel Zeit im Leben.

Man kann seinen Einfluss überschätzen:
Die anderen würden mich niemals ertragen.
Ich möchte die Mitmenschen nicht verletzen.
Wage ich dies nicht, wird keiner es wagen.

Man kann umgekehrt Einfluss ignorieren:
Konflikt wird sich schon von alleine lösen.
Ich muss bestimmt keinen Finger rühren,
Was richten Gute aus gegen die Bösen?

Man sollte sich nicht allzu wichtig nehmen.
Vieles geschieht ohne mich, was geschieht.
Wer sich zu ernst nimmt, mag sich schämen.
Ich singe bescheiden ein Hintergrundlied.

Verlust- und Versagensangst gilt es zu meiden.
Zuwendung und Wertschätzung zu erringen.
Indem wir uns aufplustern oder aber bescheiden,
Glauben wir irrtümlich, es könnte uns gelingen.

*Kann es sein, dass ich Elend gern übertreibe,
Auf dass ich mich wichtiger machen kann,
Damit ich im Bewusstsein der anderen bleibe,
Dass ein jeder mich beachte, mich schaue an?*

*Hat Vater oder Mutter auch so dramatisiert?
Habe ich Muster unhinterfragt übernommen?
Wie wäre Leben, wenn kein Drama passiert?
Könnte ein Normalmaß mir auch bekommen?*

*Was habe ich vom Unter- und Übertreiben?
Was wäre, ließe ich all diese Starkworte weg?
Was würde von mir real dann noch bleiben?
Wäre ich hier nicht nur noch der letzte Dreck?*

Kein immer und niemals, viel zu viel und total,
Nicht Elend noch Drama, Terror, Panik und Not.
Ich wäre achtsam mit meiner Wortbilderwahl.
Ein inneres Dramawarnlämpchen leuchtete rot.

Ich suche die auf, die mich dramafrei mögen,
Mich beachten, auch wenn ich nicht übertreibe.
Diese Menschen kommen mir darum gelegen,
Weil in alten Mustern nicht gefangen ich bleibe.

Konflikte fair bewältigen

Konflikte zu vermeiden, gilt es zu vermeiden.
Konflikte aufdecken zerstört nicht Harmonie.
Erst unter Vermiedenem werden wir leiden,
Unter Geklärten leiden wir so gut wie nie.

Eine Krähe hackt der anderen kein Auge aus:
Grundprinzip für unterdrückende Toleranz.
Allein viel Verlogenheit kommt dabei heraus.
Aus Augen Beteiligter weicht jeder Glanz.

Wenn du mich nur machen lässt, was ich will,
Lasse ich dich machen, was du für dich willst.
Deine Wünsche ich dir, so gut ich kann, erfüll',
Wenn du mir getreulich auch meine erfüllst.

Kuhhandel anstelle nicht berechnender Liebe,
Beziehung verkommt zum Belohnungsbasar.
Nur Feilschen uns in Gemeinschaften bliebe,
Erscheint Tauschscheinharmonie als wahr.

Übereinstimmung ohne ein Wertefundament,
Klärende Öffnung, stetes Konsensbemühen,
Beteiligte vom Zusammenwirken her trennt,
Weil vor verbindlicher Begegnung sie fliehen:

Bevor du kamst mit deinen neuartigen Ideen,
War doch alles hier friedlich und harmonisch.
Ganz klar, dass dann alle in Deckung geh'n,
Sich erwehren: verweigernd oder ironisch.

Veränderungen stoßen oft auf Widerstand,
Sobald sie am Starrego Einzelner kratzen.
Dank Sabotage hat jeder es in der Hand,
Dass die anderen mit Initiativen verraten.

Sage und fordere du, was immer du willst.
Ich mache weiter, was für richtig ich halte.
Solange du nicht meine Sehnsüchte stillst,
Ich mein Leben eben ohne dich ausgestalte.

Mit Moral löst man keine sozialen Probleme.
Erst kommt das Verstehen, dann die Moral.
Wenn ich nicht verstehe und mich schäme,
Wird Zusammensein für mich meist zur Qual.

Vorwegharmonie leitet meist Stillstand ein.
Gefahr eines Rückschritts akut entsteht.
Rückschritt kann existenzgefährdend sein,
Der gegen Entwicklungsnotwendigkeit geht.

Eine konstruktive Streitkultur fördern

Gemeinschaft braucht eine Erlaubniskultur:
Dabei erlauben wir uns, Individuen zu sein,
Wollen nichts gleichrichten, starr und stur,
Laden alle mitsamt ihrer Besonderheit ein.

Gemeinschaft kann erst dann gut gedeihen,
Darf jede Person werden, wer wahrhaft sie ist.
Keiner muss sich in starre Struktur einreihen,
In der man besondere Charaktere vermisst.

Wir erlauben es uns auch, zugehörig zu sein,
Zu wechselseitiger Unterstützung verpflichtet.
Wir schränken Selbstverwirklichung teils ein.
Auf sinnlose Extravaganz wird gern verzichtet.

Extravagant - etwas Besonderes sein müssen,
In Einmaligkeit getrieben von innerem Zwang.
Gemeinschaftsbande werden so verschlissen.
Wer sein muss, wird selbstverwirklichungskrank.

Grundkonflikt von Freiheit und Geborgenheit
Tut sich uns auf im Gemeinschaftsgewand.
Ein Konflikt enthält in sich Anlass zum Streit.
Wie wir uns streiten, haben wir in der Hand.

*Gelingt es uns schon, uns fair hier zu streiten,
Gemeinheiten samt Intrigen ruhen zu lassen,
Uns wohlwollend durch den Streit zu begleiten,
Alle Chancen für guten Konsens zu erfassen?*

*Was an dem, was ich will, ist wirklich wichtig?
Wer in mir bestimmt Rangfolge der Wichtigkeit?
Verzichte ich auf Urteil von falsch oder richtig?
Bin ich meine Haltung zu revidieren bereit?*

*Will ich gewinnen oder mich seelisch weiten?
Will ich Recht haben oder verbunden sein?
Warum will eine Niederlage ich dir bereiten?
Mischt Minderwertigkeitsgefühl sich hier ein?*

Innere Kindheitszwänge, geht bitte beiseite.
Ich will Leben, nicht um Überleben kämpfen.
Euch wohlwollend ich den Herzraum weite.
Wut und Hass von damals will ich dämpfen.

Es muss erlaubt sein, um Werte zu streiten.
Doch dies mit einem Grundgefühl der Liebe.
Wir uns die Hölle in Gemeinschaft bereiten,
Wenn hart und herzlos im Streite man bliebe.

Liebe ist hier der Respekt vor Besonderheit.
Wir erkennen uns an als einmalige Wesen,
Interessiert an des Erlebens Einzigartigkeit,
Können wir von Harmoniesucht uns lösen.

Eine Disharmonie uns nicht länger erschrickt:
Was nicht stimmt, ist gemeinsam zu stimmen.
Harmonie jedoch nach gut gelöstem Konflikt,
Wobei am Schluss keine Guten und Schlimmen.

Andere kritisieren und kritisieren sich lassen:
Darin sind die meisten nur recht wenig geübt.
Leicht tappen wir in Fallen, Kritiker zu hassen.
Oft passiert uns, dass man Kritisierte nicht liebt.

Sich fair kritisieren, ohne sich so zu verlieren.
Stets im Blick haben, ob die Beziehung stimmt.
Sich nicht rechthaberisch, allwissend aufführen,
Da man anderen derart Wertschätzung nimmt.

Streiten ja, doch auf der Basis von Akzeptanz.
Nicht mehr sich streiten um des Streites willen.
Achtet darauf, dass unser Kontakt bleibe ganz,
Dass wir den Traum von Gemeinschaft erfüllen.

Intergeneratives Zusammenleben ermöglichen

Schön, dass wir uns zusammenschließen,
Um gemeinsam im Wohnprojekt zu leben.
Ich bin dankbar und kann es sehr genießen,
Wie viele hier aktiv Gemeinschaft anstreben.

Doch es gibt auch die, die hier hereingeraten,
Da sie günstigen Wohnraum für sich gefunden,
Mit Gemeinschaftsanspruch schwer sich taten,
Mit Ideen der Gründenden wenig verbunden.

Grundsätzliche Frage steht seitdem im Raum:
Wohin wird dieses Wohnprojekt sich wenden?
Verwirklicht sich noch der Gründenden Traum?
Oder schön wohnend am Park wir hier enden?

Entscheidungsfragen stellen sich uns allen:
Wollen wie normal im Mietshaus wir wohnen?
Oder könnte uns mehr als Normales gefallen?
Könnte Zusammenleben sich für uns lohnen?

Wollen nachbarschaftlich anonym wir bleiben?
Als Familien, Singles und Paare alle für sich?
Wollen wir eine Nachbarschaftsnähe betreiben,
Solidarisch, wo keiner lässt andere im Stich?

Ökologische Bauweise, Wohnungszuschnitt:
Themen, die wichtig und durchaus interessant.
Doch wie kommt eine Gemeinschaft in Tritt?
Dieses Thema bisher nur am Rande benannt.

Außenstrukturen sind eher männlich geprägt,
Bestehen aus Steinen und harten Fakten.
Auf Binnenkultur wird weniger Wert gelegt,
Meist weicher, voll Problemen, vertrackten.

Wir wissen, dass ab und an Regen fällt.
Zimmern Dächer, um uns zu beschützen.
Grauwasser aufgefangen, bereitgestellt,
Kann uns sehr bei Bewässerung nützen.

Wir wissen, dass wir uns Missverstehen.
Doch was machen wir konstruktiv damit?
Kann reden und zuhören besser gehen?
Werden für Gemeinschaftsdialoge wir fit?

Wir wissen, es ist mal heiß und mal kalt.
Dämmen Wände, gutes Klima zu haben,
Und Decken, dass Lärm nicht so schallt.
Vorausschauend Auftrag dafür vergeben.

Wir wissen auch, dass es Konflikte gibt,
Wenn Menschen eng zusammenwohnen.
Doch was tun, dass Konflikt nicht betrübt?
Wie geht das: das Sozialklima schonen?

Wohl wissend, wie wichtig die grüne Natur,
Nachhaltig wir auch die Wände begrünen.
Auch klar ist, dass jede Verwüstungsspur
Unsere Nachkommen werden einst sühnen.

Wahrscheinlich soziale Konflikte entstehen,
Wenn Unterschiede hier aufeinanderprallen.
Doch wie kann gewaltfrei Schlichten gehen?
Welche Streitkultur könnte uns gut gefallen?

Fürs Wohnen sind eher die Antworten parat,
Fürs Zusammenleben bleiben mehr Fragen.
Bleibt das, oder wollen in experimenteller Tat
Wir im Zusammensein das Neue hier wagen?

Oft beherrscht in einem Gemeinschaftsleben
Das männliche Harte noch das weibliche Softe.
Man könnte da resignieren: „So ist das eben.“
Oder eintreten für das, was man sich erhoffte.

Steter Tropfen höhlt auch den festesten Stein.
Weiche Pflanzen den Asphalt durchbrechen.
Hält ignorant Innenlebenskultur man klein,
Wird sich das sicherlich irgendwann rächen.

Wenn männlich und weiblich ausgeglichen,
Entsteht für uns ein neuer Gestaltungsraum.
Solange Kontaktsehnen nicht ausgestrichen,
Wird möglich unser Zusammenlebenstraum.

Nachhaltig ökologisch und nachhaltig sozial.
Beides gleichwertig gemeinsam wir planen.
Nicht das eine breit und das andere schmal.
Nicht so sozialängstlich sein wie die Ahnen.

Vergleichbar sorgsam das Beste aussuchen,
Was für Gemeinschaften sich hat bewährt,
Sozialexpert*innen für Begleitung buchen:
Das sei unser Zusammenleben uns wert.

Generationen- oder Bedürfniskonflikte

Wir leben zusammen in einem Wohnprojekt,
Haben uns für diesen Wohnort entschieden.
Manch Lebensentwurf sich mit unsrem deckt,
Was nicht dazu passt, wird eher vermieden.

Wir wohnen im Kiez reichlich eng aneinander.
Um tausend Personen auf begrenztem Raum.
Wer sich in vier Wände zurückziehen kann, der
Bemerkt jedoch soziale Beengung hier kaum.

Gemeinschaftsflächen sind rar und begrenzt.
Manche wollen ihre Ruhe, manche ihr Spiel.
Alternd noch Lösung aus Kindheit du kennst:
Vom Kinderlärm hielt man damals nicht viel.

Kinderlärm gilt nicht mehr als Ruhestörung,
Muss toleriert werden in bestimmten Maßen.
Da nützt auch keine subjektive Empörung,
Es gilt, sich an Recht und Zeit anzupassen.

Einheitlich geregelt ist Nachtruhe ab zehn.
Ab sechs oder sieben beginnt Tag dann neu.
Sonntags ist weitgehend von Lärm abzuseh'n.
Ruhestörung ist niemals ein Babygeschrei.

Hier das Bedürfnis nach Einkehr und Ruhe.
Dort Bedürfnis nach Gespräch und Kontakt.
Auswirkung auf andere hat viel, was ich tue.
Das macht Zusammenleben derart vertrackt.

Die Bedürfnisse hier und die Einfühlung dort.
Zusammenleben ist stetes Ausbalancieren.

*Zu welchen Zeiten sowie an welchem Ort
Können wir das, was wir wollen, ausagieren?*

*Wie können wir frei sein, uns entscheiden,
Uns selbst im Alltag viel des Guten zu tun,
Ohne dass andere unnötig darunter leiden?
Wann sich bewegen? Wann besser ruh'n?*

Die einen wollen toben, andere wollen Stille.
Widersprüche sind immer mal auszuhalten.
Doch viel wichtiger ist Gemeinschaftswille,
Unser Leben bedürfnisgerecht zu gestalten

Man braucht Strukturen, Räume und Zeiten:
Wem ist wie und wie lange was wo erlaubt?
Erfahrungen damit sind kritisch zu begleiten:
Wo wird wem unnötig die Freiheit geraubt?

Man braucht Regeln, die Verstöße regeln:
Wer setzt sich wie für Regeleinhaltung ein?
Nichts wird sich ganz von selbst einpegeln.
Klarheit über Zuständigkeit muss schon sein.

Sollen nur Eltern für Regeleinhaltung sorgen?
Doch die haben nicht stets die Kinder im Blick.
Wie wollen bei Regelverstößen wir vorgeh'n?
Vor Blockwartmentalität schrecken wir zurück.

Regelung gern, doch mit Fingerspitzengefühl
Passende Umsetzungen im Alltag begleiten.
Nachbarschaftswohlwollen steht auf dem Spiel,
Fallen wir zurück in alte zwanglastige Zeiten.

Mietvertrag und Hausordnung entscheiden,
Ob eine Mittagsruhe wie lange ist einzuhalten.
Einzelnen nützt kein gefühltes Lärmerleiden.
Regeln müssen wir hier gemeinsam gestalten.

Manchen Alten passen quirlige Kinder nicht,
Die ohne viel Denken tun, was ihnen gefällt.
Untereinander es oft an Einfühlung gebricht,
Wie es anderen geht in Gemeinschaftswelt.

Manchem Kind fällt es schwer, zu verstehen,
Dass Erwachsene andere Bedürfnisse haben.
Vielperspektivisch können selten sie sehen.
Das zählt wohl eher zu erwachsenen Gaben.

Zwischen Alten und Kindern die Eltern kleben.
Müssen erziehen, arbeiten, Leistung erbringen.
*Wie erleichtern wir uns das Zusammenleben,
Kann Mehrgenerationenprojekt uns gelingen?*

Von je her gab es Konflikte der Generationen.
Jeder Lebensabschnitt kreiert eine andere Welt.
Wenn viele Hunderte eng aneinander wohnen,
Wie notwendig manch ein Konflikt sich einstellt.

Gemeinsam gilt es, derartige Nöte zu wenden,
Uns viel Gelegenheit zum Verstehen zu geben,
Klug klärend und lösend Konflikte zu beenden,
Um solidarisch und freudig zusammen zu leben.

Wenn wir Vielfalt der Perspektiven begreifen,
Aus denen auf diese Gemeinschaft wir blicken,
Könnte Gemeinschaftsgeist tätig in uns reifen,
Ein Zusammenleben gemeinsam uns glücken.

Intermezzo: Verkehrsteilnehmende

Mir kommt der Straßenverkehr in den Sinn:
Heftigen Groll ich auf Gruppierungen hege,
In deren Positionen ich zu der Zeit nicht bin,
Da ich mich durch engen Stadtraum bewege.

Auto- und Radfahrende sind Gehenden Feind.
Im Auto sind Radfahrende Verkehrshindernis.
Radelndem alle anderen als störend erscheint.
Passende Lösung ist fern noch und ungewiss.

Merkwürdig das Phänomen, dass vergessen,
Sobald man fußgehend Gehwege beschreitet,
Dass man zuvor auf dem Fahrrad gesessen,
Dabei den Fußgehenden Schrecken bereitet.

Perspektivwechsel, Einfühlung: hehre Worte.
Bin ich doch just in dem Moment, wer ich bin.
Ob ich hier nun Rad fahre, hingegen dort geh'.
Jedes Mal schaue mit anderen Augen ich hin.

Dabei habe ich zugleich Hierarchie der Werte,
Bin ein Gehender oder Fahrender aus Passion.
Mit Gefahr, dass ich mich ideologisch verhärte.
Was verhärtend erfolgt, das ahnen wir schon.

Es geht nicht nur um wechselseitige Toleranz,
Um mehr Strafe, um einschränkende Gesetze.
Falsche Strukturen reichen dabei voll und ganz,
Dass manche Regeln im Verkehr ich verletze.

Eine Gleichberechtigung gilt es herzustellen.
Stadträume sind bedürfnisgerecht aufzuteilen.
Nicht Fahrende noch Fußgehende vergällen.
Dabei den Schwächsten mehr zur Hilfe eilen.

Bereiche des Verkehrs gilt es zu entzerren,
Zu kennzeichnen, voneinander zu trennen.
Manche Zonen für die anderen zu sperren,
Verbleibende Probleme klar zu benennen.

Problemlösung braucht vereinte Kreativität,
Auch Autofahrende gehen zu Fuß bisweilen.
Stadtraum wird zum Ort friedlicher Mobilität.
Verkehrsfläche klug untereinander aufteilen.

Auch ökologisches Drumherum beachten.
Stadt begreifen als Ökosoziallebensraum.
Nicht aus einer Sicht die Mitwelt betrachten.
Monoperspektivisch begreift man sie kaum.

Transfer auf Zusammenleben

Auf Mehrgenerationenwohnen übertragen,
Sind grob da die Kinder, die Eltern, die Alten.
Anstatt sich über jeweils andere zu beklagen,
Gilt es, unsren Lebensraum klug zu gestalten.

Doch gibt es überhaupt Generationenkonflikt
Zwischen den Alten, den Eltern und Kindern.
Wäre dem so, wäre es gut, wenn es glückt,
Den zu klären und lebensklug zu verhindern.

Entschuldigung, wenn nicht Sozialharmonie
Mit Konflikttoleranz im Vordergrund stehen.
Es ist erhellender, sobald wir nicht zu früh
Auf schon gelungene Konfliktlösung sehen.

Natürlich lohnt es sich, auch einzubeziehen.
Was anderen Projekten an Lösung geglückt.
Ganz besonders zu sein, ist ein Bemühen,
Das eher mühselig ist und ein wenig verrückt.

Konflikt ist nichts Schlimmes. Er darf sein.
Ihn weder verteufeln noch ihn verdrängen.
Stattdessen laden wir alle zur Klärung ein,
Geist und Herz zu weiten, statt zu verengen.

Unterschiedliche Interessen wirken ins Feld.
Psychoziale Kreativität aller ist angesagt.
Aufgabe zur Gestaltung des Alltags sich stellt.
Harmoniewunsch wird noch ein wenig vertagt.

*Was sind derzeit unsre Interessenpositionen?
Wer zieht sich zurück? Wer ist eher dominant?*
Eine gemeinsame Analyse kann sich lohnen,
Auf dass die Konfliktlage vollständig erkannt.

*Wer fühlt sich durch wen worin eingeschränkt?
Wo sind Grenzen zu unklar, zu eng oder weit?
Welches Wertesystem wird wem aufgezwängt?
Nehmen wir zur Klärung uns hinreichend Zeit?*

*Wer sollte auf wen wie mehr Rücksicht nehmen?
Haben zentrale Perspektiven wir einbezogen?
Suchen wir gute Lösungen oder die bequemeren.
Haben resignierend wir uns selbst betrogen?*

*Haben wir Bedürfnis nach Gemeinschaft geklärt?
Sind wir bereit, Energie und Zeit zu investieren?
Oder wird Generationenkonflikt nur abgewehrt,
Weil unklar: Wohin mag Konfliktklärung führen?*

Konfliktperspektive mancher Eltern

Endlich bin ich angekommen im Wohnprojekt.
Ungefährdet kann Kind auf Straßen spielen.
Kindheit in der Großstadt wird neu entdeckt.
Beharrlich mahlen alltagsverändernde Mühlen.

Spielplätze in den Höfen, autoarm die Straße.
Kind kann hier frei sein, braucht kaum Kontrolle.
Frei waren wir als Kind nicht in diesem Maße.
Eine freiere Mitwelt wandelt auch Elternrolle.

Endlich nicht ständig die Kleinen bewachen.
Helikopter-Gehabe ist uns Eltern ein Graus.
Wir hören unsere Gören toben und lachen,
Ruhem vom Kontrollstress ein wenig uns aus.

Nicht immer nur: Tu dies nicht und das nicht!
Kind, sei leise, du könntest Nachbarn stören!
Ruhe ist nicht mehr Kindes oberste Pflicht.
Kein: Halten Sie im Zaum die wilden Gören.

Wenn da nur die grimmigen Alten nicht wären
Mit enger Vorstellung, was falsch oder richtig.
Dabei bewegen wir uns alle im Ungefähren.
Erziehungsvorstellungen sind eher nichtig.

Klar besteht die Gefahr, dass wir projizieren.
So wie unsre Eltern wollen oft wir nicht sein.
Wieso die Alten unsren Weg nicht kapieren?
Wieso lassen sie nicht ihre Ratschläge sein?

Mischt euch nicht ein derart besserwisserisch
Ihr Alten mit eurer Moral und Verschrobenheit.
Erziehung gehört nur an den Familientisch.
Euch erziehen zu lassen, sind wir nicht bereit.

Intermezzo: erziehen oder sich beziehen

Erziehen heißt nicht, fremden Willen aufzwingen,
Erziehen meint, Wechselseitigkeiten erschaffen,
Ein soziales Gewissen ins Herz einzubringen,
Nicht Vorschriften machen und Kinder anblaffen.

Nicht engende Vorstellung: So hat Kind zu sein.
Abweichung von Konzept wird gleich sanktioniert.
Wir strafen und motzen und schreiten gleich ein,
Wenn Kind unsere Regeln nicht alsbald kapiert.

Erziehen ist viel mehr einfühlsames Beziehen:
Das ist dein Verlangen und jenes das Meine.
Für unsere Lebensentwürfe dürfen wir glühen
Und lassen uns entwickelnd hier nicht alleine.

Miteinander zu leben, muss man erst lernen.
Mensch ist zwar im Kern ein soziales Wesen.
Doch Bedingungen uns vom Sozialen entfernen.
Von Konkurrenz und Neid gilt es zu genesen.

Es geht darum, klug solche Grenzen zu setzen,
In deren Rahmen sich Kinder entfalten können,
Wo sie sich erproben, ohne sich arg zu verletzen.
Umgegrenzten Freiraum sollten wir ihnen gönnen.

So wird der Kiez zum sozialen Bezugssystem.
Bezugsbereite Nachbarn werden einbezogen.
Mit Erziehungsmonopol die Beziehung ich lähm.
Kinder werden um förderliche Vielfalt betrogen.

Kunst ist, Mitwelt Einfluss nehmen zu lassen,
Die Kinder ins Mitgefühl hinein zu begleiten.
Eltern sollten darum die Alten nicht hassen,
Sondern mit ihnen sich absprechen beizeiten.

Konfliktperspektive mancher Kinder

Ballspielen im Park: Dafür bin ich zu klein.
Eltern wollen, dass in der Nähe ich bleibe.
Auf der Kiezstraße und im Hof darf ich sein.
Gerne schaukelnd ich die Zeit mir vertreibe.

Gras ist zu hoch. Da kann man nicht spielen.
Uns bleibt hier nur kleines Restrasenstück.
Den Ball gut kontrollieren. Ganz genau zielen.
Schon wieder in Beete. Hab heut' kein Glück.

Hier darf man nicht in die Blumen schießen.
Dort werden Obst und Gemüse angebaut.
Da wiederum Bienenwildkräuter sprießen.
Frau bösen Blicks vom Balkon runterschaut.

Ich habe keine Uhr, kann noch nicht lesen.
Rutsche, die ich mag, steht im Hof nebenan.
Gestern bin ich dort mit den andren gewesen.
Ob ich heute wohl da wieder rutschen kann?

Mann hat gesagt, wir machen zu viel Krach.
Seine Mittagsruhe will er endlich mal haben.
Böse Blicke und Worte, was immer ich mach'.
Ich kann nicht nur still im Sandkasten graben.

Die Eltern sagen, die haben nichts zu sagen.
Die können ja bei Lärm die Fenster schließen.
Die Alten müssen euren Krach schon ertragen.
Deren Gemecker soll euch nicht verdrießen.

Konfliktperspektive mancher Alten

Kindergeschrei in meiner heiligen Mittagsruhe.
Wieder schlecht geschlafen hab' ich bei Nacht.
Ob ich was sage, mich beklage und was tue?
Wäre ich deren Eltern, hätte ich was gemacht.

*Was habe ich gedacht, als ich hier eingezogen?
Dachte ich, das wird wohl ein Seniorenprojekt?
Was hat mich zum Mitmachen einst bewogen?
Was habe ich mit meinem Einzug bezweckt?*

*Was habe von Intergenerativität ich erwartet?
Wie können Alte, Eltern, Kinder zusammen sein?
Mit welchen Träumen bin einst ich gestartet?
Welche kalte Realität stellte bis heute sich ein?*

*Hatte ich meine eigene Kindheit im Hintersinn
Voll Schildern mit Verboten: Spiel untersagt?
Wie ich wohl als Kind einstmals gewesen bin?
Habe ich, vital zu sein, schon damals vertagt?*

Den Rasen zu betreten, war streng verboten.
Die Mittagsruhe war stets von ein Uhr bis drei.
Kinder heute sind unerzogene Minichaoten
Mit nicht enden wollenden Lärm und Geschrei.

Deren Poltern und Toben ist kaum zu ertragen.
Können denn die Eltern nicht mehr aufpassen?
Ich werde mich wohl beim Vorstand beklagen.
Quälgeister da draußen beginn ich zu hassen.

Hausordnung, nach der Kindern alles erlaubt,
Die Spielen und lärmern dürfen nach Belieben,
Mir die Möglichkeit zur Einflussnahme raubt.
Ich hätte sowas Lasches niemals geschrieben.

Eine strengere Hausordnung wir hier brauchen.
Wir fordern eine Mittagsruhe von zwölf bis drei.
Eltern bei Verstößen zusammen wir stauchen.
Hätte ich Einfluss, fühlte ich endlich mich frei.

Gut war ein Kind, von dem man nichts hörte.
Schweige du still, da Erwachsene sprechen.
Wer lebendig spielte, deren Ruhe eher störte.
Müssen Alte dafür an Kindern sich rächen?

Hört ihr Alten die Rachengel argumentieren:
Warum soll es denen besser gehen als mir?
Ich musste doch auch viele Regeln kapiern,
Bekam bei Missachtung meine Strafe dafür.

Oft übernimmt man, worunter man gelitten,
Noch identifiziert mit denen, die uns erzogen.
Kindliche Ohnmacht wird schlicht bestritten.
Vergangenheit wird passend zurechtgebogen.

Zucht und Ordnung haben nicht geschadet.
Man kann den Kindern nicht alles erlauben.
Die werden doch nur noch warm gebadet.
Die kriegen doch nur noch süße Trauben.

Lasst Eltern denen nicht alles durchgehen.
Meine Eltern haben mich noch geprügelt.
Zu viel Nachsicht kann ich nicht verstehen.
So wird nur mieses Benehmen besiegelt.

Sagt man solches laut, man sich hier geniert.
Deshalb motzt man bei vorgehaltener Hand.
Solange man Altlasten als Kind nicht kapiert,
Wandeln sich weder Gefühl noch Verstand.

Intermezzo: Vitalität

Klar ist jedoch: Kinder schweigen nicht gern.
Je jünger, desto ungestümer sind meist sie.
Regeln einzuhalten, liegt ihnen eher fern.
Unmensch, wer Regelverstoß nicht verzieht.

Klar ist auch: Kinder sind wild und lebendig.
Sie toben und schreien, sind so einfach vital.
Als alter Mensch, weil das Leben beend' ich,
Wird einem derartig Vitales oftmals zur Qual.

Dann sollte man in Seniorenprojekt umziehen.
Mit den anderen warten auf endgültigen Tod.
Doch nicht die beschränken, die vital erglühen.
Vitalitätsüberdruß ist selten der Kinder Not.

Gehe ich zu hart ins Gericht mit uns Alten?
Ist die Darstellung der Konfliktlinie zu gemein?
Auch im Alter kann man sich noch entfalten.
Am Konflikt zu ersticken, das muss nicht sein.

Ich sehe vor mir viele Alten lebendig tanzen
Zu den Discozeiten am Wochenendabend.
Ich kann in deren Augen vitalen Ganz seh'n.
Das ist sehr ermunternd, beruhigend, labend.

Zu altern meint nicht, in die Enge zu gehen,
Vereinzelt, verbittert, wohl wissend, was wahr.
Zu altern meint, weise aufs Leben zu sehen:
Was wird an Vitalem uns in der Welt offenbar?

Das Vitale im Leben gilt es zu unterstützen:
Was kann wertvoll sein im Zusammenleben?
Wie können Generationen einander nützen?
Was können Alte den Kindern weitergeben?

Transformation durch Wertentscheidungen

So dreht sich das Karussell der Perspektiven.
Zur Lösung der Konflikte man derart nicht findet.
Weltferne Hoffnung der Ängstlichen und Naiven:
Durch Abwarten die Konflikte man überwindet,

Nur nicht ansprechen, stattdessen still grollen,
Über andere, statt mit den Konfliktseiten reden.
Gremien und Vorstand das für uns regeln sollen.
Dieser Konflikt betrifft nur wenige, nicht jeden.

Statt dass man Konflikt in die Öffentlichkeit führt,
Statt Konfliktparteien an einen Tisch zu bringen,
Wird Recht gehabt, Schuld verteilt und intrigiert.
Zur Konfliktklärung kann man keinen zwingen.

Konflikte, ungeklärt, wirken weiter im Dunkeln.
Man bespricht nichts, geht sich aus dem Weg.
Ab und an hört Gerüchteküche man munkeln.
Zusammenleben wird unstimmig und schräg.

Wollen wir das, sollten wir inständig uns fragen:
Was ist gelingendes Zusammenleben uns wert?
Wer Konflikte konstruktiv löst, statt zu vertagen,
Qualität von Gemeinschaftlichkeit dabei erfährt.

Nicht nur Kinder brauchen fördernden Rahmen,
Wenig Regeln, viel Raum zum Experimentieren.
Was war Zweck, zu dem wir zusammenkamen?
Wohin soll wohl Wohnprojekt uns noch führen?

Kinder, Eltern und die Alten: drei Generationen
Wollen Zusammenleben für Zukunft probieren,
Wollen solidarisch und vital miteinander wohnen,
Sich nicht in Nachbarschaftskämpfen verlieren.

Die Generationen könnten sich unterstützen.
Alte bringen Weisheit ein, Junge ihre Vitalität.
Mit seinen Besonderheiten einander zu nützen,
Erfordert zu lernen, wie konkret sowas geht.

Mehrgenerationenleben: Wie kann das gehen?
Kinder brauchen einen Kiez, um sozial zu reifen,
Sollen sie andere mit ihrem Bedürfnis verstehen,
Sich entwickelnd als Teil des Ganzen begreifen.

Wieviel Kindergeschrei gehört mit zur Vitalität?
Wann verwandelt es sich zu Rücksichtslosigkeit?
Welches Regelwerk wohl wohlwollend entsteht,
Sind alle Seiten zu kreativem Gestalten bereit?

Wann schließen Gestörte Fenster und Türen,
Oder Lärm wird dank Kopfhörern unterdrückt?

Wann heißt es, dass die Lärmenden spüren:
Wäre ich die, machte mich das schon verrückt?

*Was erlauben wir? Wo ziehen wir Grenzen?
Wer von uns bewacht diese Grenzen und wie?
Wie könnten sich Alte und Eltern ergänzen?
Auf dass ganzer Kiez sich auf Kinder bezieh'?*

*Gibt es Orte, die Tabu für die Spielenden sind?
Zum Beispiel Dächer, die begrünt mit Mühen.
Gibt es Ruhezeiten am Abend für unser Kind,
Zu denen wir uns in das Haus zurückziehen?*

*Sollen Bewohnende Kinder unmittelbar anreden,
Wenn diese auf Gefahr- oder Zerstörungstour?
Was, wenn die sagen: Ich rede nicht mit jedem?
Etwas zu sagen haben mir meine Eltern nur?*

*Wer greift ein, wenn Kinder um Ecken radeln,
Dabei nicht überblickend, wohin sie fahren?
Darf man Gefährliches, Zerstörendes tadeln,
Um Gemeinschaft vor Schaden zu bewahren?*

*Wer greift ein, wenn Kinder mit Türen knallen,
Wenn wild an Blumen und Pflanzen sie ziehen?
Gilt hier Recht oder Pflicht auf Eingriff von allen?
Oder braucht man dafür Lizenz zum Erziehen?*

*Wie sehen die Eltern ihren Erziehungsauftrag?
Achten sie auf Grenzen? Wie halten sie sie ein?
Heißt Freiheit: Das Kind kann tun, was es mag?
Oder bezieht man auch die Gemeinschaft ein?*

*Welche Flächen schaffen für welche Aktivitäten?
Was brauchen Kinder, Eltern und was die Alten?
Welcher Kiezraum wohl um uns entsteht, wenn
Die Gemeinschaftsbereiche klug wir gestalten?*

*Auch mit Softbällen kann man Fußball spielen.
Ein Lederball macht beim Prellen reichlich Krach.
Es geht darum, sich lösungsbereit einzufühlen:
Was wäre sozial und kreativ, wenn ich es mach?*

*Sollte man Holperpflaster nachträglich glätten,
Die holpernden Bobby-Cars mit Luft bereifen?
Wäre es besser, wenn keine Kinder wir hätten?
Als was wir uns als Gemeinschaft begreifen?*

*Was wünschen wir uns als Zusammenleben?
Ist uns Gemeinschaftsentwicklung ein Wert?
Muss es überhaupt diese Absprachen geben?
Reicht es nicht, wenn man wie üblich verfährt?*

*So viele Fragen nach kluger Antwort verlangen.
Lasst suchend Generationen zusammenfinden.
In Hausgruppen können wir damit anfangen,
Generationenklüfte beharrlich zu überwinden.*

Alte und Junge verbinden

Unsere Gesellschaft wird im Durchschnitt älter.
Nach offizieller Arbeitszeit leben viele länger.
Zugleich wird zumeist das Sozialklima kälter.
Viele schauen auf Restleben bang und bänger.

Die Alterspyramide hat sich total verschoben:
Zu viel an alten Menschen, zu wenig an neuen.
Die Spitze ist inzwischen mehr unten als oben.
Dagegen Konkretes zu tun, sich viele scheuen.

Weder sind wir ein richtiges Einwandererland,
Noch haben wir ein kluges Bildungssystem.
Auch sind nicht Chancen des Alters erkannt.
Gesellschaftliche Ignoranz erscheint extrem.

Auch verhalten sich viele der Alten noch alt,
Erstarren in Erinnerungen aus ihrer Jugend.
Wer alt ist, sucht oft noch im Gestrigen Halt.
Konservatismus ist immer noch Alterstugend.

Junge Alte könnten mutig nach vorne schauen,
Kraftvoll Welt aus den rostigen Angeln heben,
Mit den Enkeln an der Erde für morgen bauen,
Das schützen, was jene brauchen zum Leben.

Menschliches Miteinander ging oftmals verloren.
Jung und Alt lebt häufig entfernt und getrennt.
Vermittelnde Lebensform ward selten erkoren,
Die Kommune oder Gemeinschaft sich nennt.

Für neu gewonnene längere Lebensspanne
Gibt es noch zu wenig lebenswerte Modelle.
Länger zu leben, erscheint vielen wie Panne,
Auf die man in Rente sich geduldig einstelle.

Es kann nicht sein, noch dreißig Jahre zu leben,
Sozial, kulturell und gesellschaftlich abstinert.
Als Lustrentner nur Ausflugsfahrten anstreben:
Ein Anti-Aging-Produkt-Blödkultur-Konsument.

Wo sind Hochschulen für hungrige Senioren?
Her mit den Aufgaben, die Weisheit nutzen.
Aktives Aging-Zeitalter werde endlich geboren.
Auslaufvorurteilen wir als die Neualten trutzen.

Endlich von entfremdeter Normalarbeit befreit,
Kann eine Zeit echter Produktivität beginnen,
In der Engagement und weise Besonnenheit
Zu sinnvollem Tätigsein der Alten gerinnen.

Wir skizzieren und modellieren ein Altersbild,
Das zu künftigem Sechzig-plus-Leben passt.
Die Angst vor dem Alter wird dadurch gestillt,
Dass es auch Verletzlichkeit im Alter umfasst.

Soziale und gesundheitliche Risiken der Alten
Kann man nicht mit Verordnungen reduzieren.
Wir müssen ein soziales Miteinander gestalten,
In dem sich die Schrecken des Alters verlieren.

Kompetenzen, Bedingungen von Jung und Alt
Sind nicht klug konkret aufeinander bezogen,
Sondern größer wird der Generationenspalt,
Wo beide Seiten um ihre Chancen betrogen.

Jüngere Menschen bringen Kompetenzen mit,
Trotz oder dank des Bildungssystems erworben.
Offen, mutig und tatkräftig ins Leben man tritt,
Es sei denn, dass Chancen zu früh verdorben.

Wenn Tatkraft und Weisheit zusammengeführt,
Spontaneität gepaart wird mit Besonnenheit,
Werden gesellschaftliche Chancen angerührt,
Wodurch Gesellschaft von altem Elend befreit.

Familien schrumpfen immer weiter zusammen.
Singles und Alleinerziehende werden stets mehr.
Wir alle in der Urzeit den Stämmen entstammen.
Doch Höhlen und Dörfer der Stämme sind leer.

Statt sich zu bekämpfen, können Generationen
In Gemeinschaften kreativ zusammenfinden.
Alt und Jung sich ergänzend zusammenwohnen,
Kann Generationsklüfte man eher überwinden.

Leih-Omas spielen mit den Leih-Enkelkindern,
Leih-Opas basteln und lassen Drachen steigen.
Keiner muss mehr in Einsamkeit überwintern.
Alle können sich einbringen, Initiative zeigen.

Schulkinder lesen betagten Menschen vor.
Nachbarn gießen uns im Urlaub die Pflanzen.
Jung und Alt singen im Gemeinschaftschor.
Bei Nachbarschaftsfest zusammen sie tanzen.

Junge werden klüger. Alte werden wieder jung.
Wir brauchen viel mehr an sozialer Synergie.
Gemeinschaft bringt Gesellschaft in Schwung,
Gemeinsam realisieren wir eine Sozialutopie.

Generationsverbindend zusammenwohnen
In Metropolen, Kleinstädten, auf dem Lande,
Sich unterstützend Sozialausgaben schonen.
Das nicht zu erreichen, wäre schon Schande.

Anmerkungen zu Gedankenanleihen

¹ 2011 hörte ich in Berlin einen Vortrag von Hans-Peter Dürr, der 2014 gestorben ist, zu seinem in selben Jahr herausgekommenen Buch: „Das Lebendige lebendiger werden lassen – Wie uns neues Denken aus der Krise führt.“ Darin findet sich ein Abschnitt zur wechselseitigen Ergänzung (Komplementarität) von Wissenschaft und Poesie. Ich zitiere: „Hinter unserem aufgeweckten, hellen Bewusstsein und einer aufmerksamen Wahrnehmung schlummert eine viel allgemeinere Erfahrung, die wir vielleicht mit „Gewahrsein“ oder „Ahnung“ beschreiben könnten, wenn wir diese Begriffe in ihrer offensten, „vorbegrifflichen“ Bedeutung verwenden. Diese Erfahrung hat noch eine ganz andere Qualität, da sie noch keine scharfe Abtrennung unseres bewussten Ichs von der Gesamtwirklichkeit (was immer wir darunter verstehen) voraussetzt. Die Poesie kann vielleicht als ein Versuch verstanden werden, diese primäre Erfahrung [...] in eine begriffliche Sprache zu fassen, sie also mit Bildern zu beschreiben, die wir direkt unserer täglichen Anschauung entlehnen.“ (S. 99) „Die poetische Sprache versucht, das Licht, das in uns von innen kommt, in verschiedene Regionen zu spiegeln, die uns begrifflich zugänglich sind. Das Eigentliche, was dahintersteht, kann prinzipiell nicht ausgedrückt werden.“ (S. 100) „Naturwissenschaftliche Betrachtung versucht einen Zusammenbau, die poetische Beschreibung eine Zusammenschau der Wirklichkeit.“ (S. 105) „Es ist dringend notwendig, dass wir wieder Unschärfe praktizieren, um besser Gestalten zu erkennen und Zusammenhänge zu sehen. Wir brauchen heute dringend Kunst und Poesie, um das Gemeinsame unseres Seins aufleuchten zu lassen, um der wechselnden Bedingtheit der verschiedenen erscheinenden Teile unserer Wirklichkeit und ihrer wechselseitigen Relevanz gewahr zu werden, und schließlich und nicht zuletzt: um den tieferen Sinn in unserem eigenen Leben zu entdecken.“ (S. 105)

² Jonathan Safran Foer: „Wir sind das Klima – wie wir unseren Planeten schon beim Frühstück retten können“ von 2019

³ Karina Reiss und Sucharit Bhakdi: „Corona Fehllalarm? – Zahlen, Daten und Hintergründe“ von 2020 als Spiegel-Bestseller und Franz Ruppert: „Corona-Wahn – Wie Gesundheit und Demokratie weltweit geschädigt werden“ von 2020 als Beispiele von Protest auf der einen Seite und verschwörungskritische Aufklärung der Amadeu Antonio Stiftung: „No world order – Wie antisemitische Verschwörungsideologien die Welt erklären“ von 2015, „Wissen, was wirklich gespielt wird – Widerlegungen für gängige Verschwörungstheorien“ von 2019 und „Krise, Corona und Verschwörungserzählungen“ von 2020 auf der anderen Seite sowie Kompetenz-netz Public Health Covid-19: „Handreichung – Risikokommunikation unter Unsicherheit – Akzeptanz und Vertrauen durch transparente Kommunikation“ von 2010“

⁴ Hans-Joachim Maaz: „Die narzisstische Gesellschaft – ein Psychogramm“ von 2012

⁵ Arno Gruen: „Der Wahnsinn der Normalität – Realismus als Krankheit: eine Theorie der menschlichen Destruktivität“ von 1989 und Hans-Joachim Maaz: „Das falsche Leben – Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft“ von 2017

⁶ Lloyd deMause: „Hört ihr die Kinder weinen – Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit“ von 2000

⁷ David Graeber: „Frei von Herrschaft – Fragmente einer anarchistischen Anthropologie“ von 2005

⁸ Donella H. Meadows: „Die Grenzen des Denkens – Wie wir sie mit System erkennen und überwinden können“ von 2010

⁹ Yuval Noah Harari: „21 Lektionen für das 21. Jahrhundert“ von 2018

¹⁰ Gerald Hüther: „Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern“ von 2004

¹¹ Leider wird in öffentlichen Diskussion bis in die öffentlich-rechtlichen Medien hinein (z. B. Deutschlandfunk) der Begriff Anarchie noch immer gleichgesetzt mit dem soziologisch korrekten Begriff der Anomie, der einen Zustand fehlender oder schwacher sozialer Normen, Regeln und Ordnung bezeichnet.

Anarchie hingegen ist eine Ordnung ohne Herrschaft. Zum Abbau von Vorurteilen gegenüber Anarchie eignet sich u. a. Gustav Landauer: „Ein Weg zur Befreiung der Arbeiterklasse – Ausgewählte Schriften, Band 14“ von 2018

¹² Rutger Bregmann: „Utopien für Realisten – Die Zeit ist reif für die 15-Stunden-Woche, offene Grenzen und das bedingungslose Grundeinkommen“ von 2017, Bernd Ulrich: „Alles wird anders – das Zeitalter der Ökologie“ von 2019, Harald Welzer: „Alles könnte anders sein – Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen“ von 2019, Les Convivalistes: „Das konvivalistische Manifest – Für eine neue Kunst des Zusammenlebens“ von 2015 und Merlin Wolf: „Alternative Ökonomie – Wohnen, Arbeit, Konsum“ von 2019

¹³ Konzeptwerk Neue Ökonomie (Hrsg.): „Zukunft für alle – Eine Vision für 2048“ von 2020

¹⁴ P. M.: „Warum haben wir eigentlich immer noch Kapitalismus?“ von 2020 und Silke Helfrich und David Bollier: „Frei, fair und lebendig – Die Macht der Commons“ von 2019

¹⁵ Helmut von Bialy: „Gute Nachbarschaft – Vom Zusammenleben zur Gemeinschaftskultur des solidarischen Zusammenlebens in zukunftstauglichen Stadtquartieren – Werkbuch für Entwicklungsbegleitung von Gemeinschaften mit Denkmodellen und Handlungs-konzepten zur Förderung

gutmachbarschaftlichen Zusammenlebens am Beispiel des Modellprojektes Wohnungsgenossenschaft Möckernkiez“ von 2021

(unter www.wie-weiter.de/gemeinschaftszusammenleben) und Stiftung Trias (Hrsg.): „Nachbarschaften sind ‚Machbar‘schaften – Ideen und Beispiele für nachbarschaftliche Netzwerke“ von 2013 und „Die Genossenschaft als Rechtsform für Wohnprojekte“ von 2017 (3. überarbeitete Neuauflage)

¹⁶ Bruno Latour: „Das terrestrische Manifest“ von 2018 und David Holmgren: „Permakultur – Gestaltungsprinzipien für zukunftsfähige Lebensweisen“ von 2016

¹⁷ Joachim Bauer: „Fühlen, was die Welt fühlt – Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur“ von 2020