

Karin Gailing
Helmut von Bialy

POESIE 3



Poesie-Therapie 1

Themen:

- **Einführung in die Poesie-Therapie**
 - **Beziehung und Liebe**
 - **Beziehungsfallen**
 - **Paarberatung**
 - **Beratung**

Hamburg, November 2008

Bitte nach Download oder
nach Kopieren des E-Books
€ 5,00 auf mein Konto überweisen:
Helmut von Bialy
Haspa (BLZ 20050550)
Konto-Nr: 107279433

Danke!

Inhalt

Einführung: Poesie-Therapie 4

- Wie die Idee geboren wurde 4
- Konzept unserer Poesie-Therapie 5
- Poesie für die Partnerseele 7
- Poesie-Therapie 9
- Liebe, Reim und Metrik 12
- Reichtum der Liebesworte 13

Beziehungen 16

- Beziehung lernen 16
- Einladung zur Suche 21
- Das gemeinsame Dritte 22

Beziehungsfallen 24

- Abwärtsspiralen 24
- Partnerschaftsirrtümer 28
- Lebendige Beziehung 30
- Starr und unbalanciert 32
- Neurotisch 35
- Neurosetest 37
- Humor befreit 40
- Oben-Unten-Falle 43
- Nähe-Distanz-Falle 45
- Dauer-Wechsel-Falle 47
- Pflichtfalle 49

Paarberatung 50

- Klischee: Männer fühlen und reden wenig 50
- Klischee: Schweigen ist Gold 52
- Klischee: Frauen handeln und schweigen wenig 54
- Veränderungswiderstände 56
- Intermezzo 58
- Erste Erfolge 59

Beraten 61

- Innere Teamdialoge 61
- Beratungs-Methoden 63
- Obszönität des Fragens 67
- Therapeutische Dramadreisecke 69
- Moral 72

Einführung: Poesie-Therapie

Wie die Idee geboren wurde

Ist es möglich, dass zwei Menschen gemeinsam Gedichte schreiben. Ja, es ist.

In vorliegenden Gedichtband sind nur wenige Gedichte ganz allein von Helmut oder Karin verfasst worden.

Ansonsten entstanden die Gedichte aus Koproduktionen unterschiedlicher Art:

- Wir lebten ein Jahr in einer Fernbeziehung. Es ergab sich aus der Laune eines Augenblicks, dass unsere E-Mail-Korrespondenz zur Überbrückung der Trennungszeiten im Wesentlichen aus Gedichten bestand. Wir fühlten uns an Traditionen aus der Romantik erinnert.
- Meist wurden Themen durch unseren Wunsch ange-regt, eine gemeinsame Erfahrungssituation aufzuar-beiten.
- Mehrstündige Bahnfahrten zwischen unseren Wohn-orten waren ideale Gelegenheiten, Gedichte zu ent-werfen, in denen wir uns unser Erleben zwischen Staunen, Fühlen, Denken und Sprachlosigkeit mitteil-ten.
- Später, als wir zusammengezogen waren, ergaben sich auch Themen für Gedichte aus Gesprächen über unsere Erfahrung in Therapie und Coaching oder wäh-rend wir uns aus Büchern vorlasen.
- Entwürfe zu Gedichten entstanden gleichsam wie Tagebuchnotizen zu unserem privaten und beruflichen Alltag.
- Wir nahmen uns viel Zeit, uns die Entwürfe vorzulesen und teilweise Wort für Wort durchzugehen. Hilfreich waren dabei Nachfragen wie:
Was möchtest du eigentlich zum Ausdruck bringen?
Worum ging es dir wirklich?
Diese gemeinsamen Wort- und Aussagefindungs-Pro-

zesse erwiesen sich als wunderbare Situationen tiefer dialogischer Begegnung.

- Das eine Mal wurde das Gedicht von der Person überarbeitet, die auch den Entwurf erstellt hatte, ein andermal arbeitete die andere Person weiter.

Aus meinem oder deinem Gedicht wurde dadurch unser.

Konzept unserer Poesie-Therapie

Unsere durchweg positiven Erfahrungen aus dieser gemeinsamen Dicht-Arbeit mündeten in unser besonderes Konzept von Poesie-Therapie.

Unsere Poesie-Therapie besteht aus folgenden Elementen:

1. Die Grundlage unserer therapeutischen Arbeit bilden die in diesem Band zusammengefassten Gedichte – vom Kurzgedicht bis zur Ballade. Folgende Themen-Bereiche werden auf diese Weise in vielen Variationen angesprochen:
 - a. Bezogen leben und lernen:
Beziehung und Liebe, Liebesstörungen und Beziehungsfallen, Paarberatung, Gefühle und Geschlechter, Abschied, Tod und Trauer, Trennung und Neuanfang, Lebensqualität, Lehren, Berater und Heilen
 - b. Sieben Säulen liebevoller Paarbeziehung:
Eigenliebe, Treuebekenntnis, Freiheit, Achtsamkeit, Sinnlichkeit, Partnerschaftlichkeit, Hingabebereitschaft
 - c. Weisheit der Seele:
Leben und Liebe, Sinn und Seele, Gesetze der Psyche, Wege zur Seele, Schatten- und Kraftplatz Seele, Cranio-Sacrale Regulation und Seelenmassage, Wüstenreise, Spiegel- und Trommelreise zur Seele

Nach einer Einzel- oder Paarsitzung werden unseren Klient/-innen ein bis drei thematisch passende Gedichte zur Integration der Themen mitgegeben.

2. Sollten zu dem spezifischen Beratungsthema noch keine Gedichte vorliegen, so schreiben wir – so uns die Intuition nicht im Stich lässt – für das nächste Treffen ein passendes Gedicht.

Start des Gedicht-Schreibens ist ein gemeinsames Brain-Storming zu dem Themenkreis. Indem wir uns das Thema und den Prozess der Therapie-/Coaching-Sitzung vor Augen führen, ergeben sich nebenbei auch supervisorische Effekte: Versäumnisse können erkannt und möglicherweise im Gedicht aufgegriffen werden.

3. Oft kommen die Klient/-innen mit den Gedichten in die nächste Sitzung, besprechen Unklares, bringen ihre Meinung ein, runden das Thema durch ihre Ergänzungen ab.

4. Soweit die passive Variante unserer Poesie-Therapie. Die vorgegebenen Gedichte können die Klient/-innen auch dazu verführen, eigene Gedichtentwürfe zu verfassen.

Wir ermuntern sie nach Kräften dazu, eine Art Poesie-Tagebuch zu führen, also ihre äußeren und vor allem inneren Erlebnisse in der sprachlich viel freieren Form der Gedichte zu verfassen – mit oder ohne Reim und Metrik.

Daneben ermöglichen wir eine Vielfalt anderer Formen kreativer Themenbearbeitung.

5. Wir bieten den Klient/-innen an, ihre Gedichtentwürfe in die Sitzungen mit uns einzubringen. Dort kann sowohl an den Inhalten als auch an der Form gearbeitet werden.

Das Ergebnis dieser Arbeit ist zumeist größere thematische, aber auch gefühlsbezogene Klarheit.

6. In Partnerschaften kann die Form der poetischen Mitteilung fester Bestandteil des Kommunikations-Prozesses werden.

Poesie für die Partnerseele (Oktober 2006)

Damit seelenverbunden
Dir, ferner Liebling, ich bleibe,
Dankend den Weg ich gefunden,
Dass Liebesgedichte ich schreibe.

Aber ich schreibe dir nicht
Aus mich zierender Eitelkeit,
Auch nicht aus Mitteilungspflicht,
Ab und an jedoch aus Begehrlichkeit.

Wähle Reime für dich,
Weil ich herzlich dich liebe.
Während zugleich körperlich.
Wild wabernd die sinnlichen Triebe.

Mit dir fällt es mir leicht
Mich leibhaftig zu spüren.
Möchte dich doch stets zugleich
Mit sanft sehrender Seele berühren.

Jemand ganz tief in mir
Jubelnd langsam begreift:
Ja, ich bin so glücklich mit dir,
Juchheirassasa, für Beziehung gereift.

Es leuchtet mir ein:
Endlich gestehen ich kann,
Erwacht für diese Liebe zu sein.
Ein neues Leben dabei wieder gewann.

Lass uns beizeiten
Liebesräume anderen errichten,
Lebenspartner gemeinsam begleiten,
Leichte Verse ihnen zur Orientierung dichten.

Begleiten könnte sogar
Beider Bestimmung sein.
Bedingung: Du stimmst fürwahr
Begeistert mit mir in dieser Idee überein.

Wollen, was benötigt,
Wendig in Verse fassen,
Wünschend, dass man rauspickt,
Was gut zu ihm oder ihr könnte passen.

Solche Worte der Poesie
Sind Perlen unserer Kultur.
Send uns Himmel die Hilfe, sie
Schnüren und reihen auf heilende Schnur.

Poesie-Therapie

(Juli 2008)

Allzu lange habe ich fest daran geglaubt,
Mit klarem Kalkül mein Leben zu meistern.
Alles Nicht-Rationale ist dabei eingestaubt,
Nur logisch Erklärbares konnte begeistern.

Den Götzen der Wissenschaft verschrieben.
Zählte für mich Scharfsinn und Wortgefecht.
In mir ist so viel auf der Strecke geblieben,
Was mein Wesen ausmacht, voll und echt.

Geliebte Frau starb. Ich schmerzlich begriff,
Wie wenig ich bisher vom Leben verstanden.
Ich war nicht Steuermann auf meinem Schiff,
Ohne Herz und Seele musste es stranden.

Seele spricht nicht durch kühlen Intellekt,
Bedient sich mitteilend Formen der Kunst.
Seelenklang sich hinter Worten versteckt.
Ihn zu hören ist des inneren Ohres Gunst.

Inneres Ohr braucht Metaphern, Symbole,
Reime und Rhythmen, Formen und Klang.
Zutaten, die ich aus meinem Herzen hole,
Nicht aus dem engen Verstandesschrank.

Am Morgen nach dem Tod meiner Frau,
Saß ich allein, von Schmerzen erschüttert.
Das Herz war verkrampft, der Magen flau,
Es war mir, als wenn meine Seele zittert.

Und durch das Duster des Todesgrauens
Drangen Worte an mein Ohr, leis und zart.
Erlebte ich die Gnade inneren Schauens,
Mit tröstenden Worten der göttlichen Art.

Ich durfte in Versen mein Leid ausdrücken,
Fühlte mich flüchtiger Seele verbunden.
Für Töchter und mich über Seelenbrücken
Habe ich Worte des Trostes gefunden.

Seit dieser Zeit ist mir vieles Geschehen.
Ich durfte Glück und Liebe neu entdecken.
Verse helfen mir, mein Leben zu verstehen,
Ohne denkend mein Herz zu verstecken.

Verstehen ist nicht rationales Durchdringen.
Verstehen ist Hinschauen, sich dem stellen,
Was Herzensworte ans Tageslicht bringen.
Sollen doch Ratio-Hunde sich heiser bellen.

Durchstoßen wir Schichten der Rationalität,
Die sich trennend um unseren Kern gelegt.
Wer zu transrationalen Seiten in sich steht,
Wird von Krisen nicht leicht hinweg gefegt.

Erst habe ich Verse nur für mich geschrieben.
Dann schrieb ich Verse in neuem Liebesglück.
Poesie ist tragende Mitteilungsform geblieben,
In nüchternen Verstand führt kein Weg zurück.

Irgendwann fing ich an, Gedichte zu verfassen,
Wenn andere beratend mich etwas aufgewühlt.
Ich konnte meine Gefühle in Versen lassen,
Wurde für nächste Begegnungen leer gespült.

Manchmal habe ich Gedichte weiter gegeben,
Als Protokoll hinterher und Anlass, zu schauen.
Verdichtete Themen kann man anders erleben,
Sind in Versen bisweilen besser zu verdauen.

So haben sich aus meinem Alltagserleben,
Mich unterstützend wie auch andere Personen,
Drei Formen der Poesie-Therapie ergeben,
Die bisweilen zu nutzen sich für uns lohnen:

Hält dein Leben für dich ein Thema bereit,
An dem wächst, wer es im Kern durchdringt,
Dann zieh dich zurück und nimm dir Zeit,
Dass im Herzenskontakt ein Vers gelingt.

Lass die Ansprüche offen. Sei ohne Druck,
Damit stimmiges Wort dem Herzen entrinnt.
Doch sei dabei beherzt, gib dir einen Ruck,
Weil jeder neue Weg mit Zweifeln beginnt.

Du kannst auch passende Verse auftreiben,
Quintessenzen deines Themas berührend,
Dich in sie versenken oder sie umschreiben,
Mach damit, was für dich zum Ziele führend.

Es kann gut sein, sich beraten zu lassen,
Wenn wir in Gewohnheit hangen bleiben.
Vielleicht bekommst du Berater zu fassen,
Die für dich Protokolle in Versen schreiben.

Liebe, Reim und Metrik (Oktober 2006)

Will ich schäumende Liebe dir,
Wie ich sie empfinde, ausdrücken,
Leiht karge Alltagssprache mir
Reichlich schwächliche Krücken.
Ob Liebe zwischen uns wächst,
Da wir Prosasätze schmieden?
Ich vermute, solch einem Text
Ist nur recht selten beschieden,
Dass er tief innen aufwühlt
Der Liebe Wesensbereich,
Der nur vom Herzen gefühlt,
Verstand verborgen zugleich.
Wie käme man in Fühlung
Mit Liebe kraftvoller Elegie,
Gäbe es nicht dafür Stil und
Formen der lyrischen Poesie,
Gäbe es nicht die Chance,
Unsere Worte so zu reimen,
Dass aus der Verse Glanze
Harmonie kann erkeimen?
Eine Rhythmische Metrik,
Gleich Trommelschlag fest,
Unsere Herzen lebendig
Im Gleichtakt pochen lässt.
Lässt Worte der Liebe du
In dir wahrhaftig erklingen,
Takt und Reim sie im Nu
Wird zu Liebenden bringen.
Beginne ab heute zu dichten,
Egal, ob du es kannst oder nicht.
Herzensworte an andere richten,
Glich stets schon einem Gedicht.

Reichtum der Liebesworte (Oktober 2006)

Unsere Worte können Orte sein,
Wo Welten entspringen, ganz neu.
Über Gespräche ich mich verein.
Im Dialog mit dir ich mich freu.

Laden wir einander mutig und offen
Zu einführender Verständigung ein,
Wird unsere Mitwelt, das ist zu hoffen,
Liebenswerter und friedlicher sein.

Unsere Worte können Quellen sein,
Aus denen Kräfte entspringen, ganz klar,
Gebündelte Kraft, die wie Sonnenschein
Leitend und stützend im Universum war.

Wahrhaftiger Ausdruck von tiefem Sehnen
Wird heilende Energien zu uns lenken.
Gekräftigt können wir Kräfte ausdehnen,
Vielen Menschen davon etwas schenken.

Unsere Worte können Mütter sein,
Die uns nährend versorgen, ganz nah.
Fühlst du dich hilflos, zaghaft und klein,
Bin mit stützenden Worten ich da.

Wie den Kindern ich einst gab die Brust,
Will ich tröstende Worte dir geben,
Worte, die Mütter von jeher gewusst,
Dich heilend ins Herze dir legen.

Unsere Worte können Bausteine sein,
Womit wir Heimat uns erbauen, ab nun.
Wir Schaffen uns einen Liebeshain,
Wenn unsere Worte zusammen wir tun.

Richten wir in Gedanken auch Plätze
Für Familie und Freunde uns ein,
Wird unsere Liebesheimat, ich schätze,
Nicht mal im Winter zu eng für uns sein.

Unsere Worte können Echo sein.
So treten Leibseelen in Resonanz.
Ob dies Schwingen der Seelen fein
Wir jemals mit Worten erfassen ganz?

Sind wir einander in Liebe gewogen,
Begegnung auch wortlos entsteht.
Denn sind Menschen innig bezogen,
Wird selbst ihr Schweigen beredt.

Unsere Worte können Klänge sein,
Ein verbindendes Lied singend, uralte,
Das seit Urzeit, solange Menschen zu zweien,
In allen Herzensbeziehungen erschallt.

Wenn dieses gemeinsame Liebeslied
Die Herzen der Menschen erreicht,
Man sich bis auf den Seelengrund sieht.
Dann wird alles im Leben ganz leicht.

Unsere Worte können Spinnen sein,
Uns ein Liebesnetz webend, ganz weich.
Gemeinsame Sprache spinnt uns ein.
So vernetzt sind wir geborgen und reich.

Wir weben in das Netz dieser Worte
Rote Fäden gemeinsamer Ziele.
So schafft unser Handeln sich Orte
Für gelingende Liebesspiele.

Unsere Worte können Lichter sein,
Die unser Leben erhellen, ganz klar.
Spür nur, Geliebter, den Schein
Der in den liebenden Worten war.

Zusammen wir Mantren aufsagen
Und glänzende Kerzen anzünden,
Die uns in all unseren Irdentagen
Von Liebe und Frieden künden.

Meine Worte sollen Geschenke dir sein,
Die voll Liebe ich sende, ganz viele.
Worte allein für dich, Liebling mein.
Mit Herzengaben ich nicht spiele.

Denk ich an die Gnade unserer Liebe,
Wird mir so heilig und heiter zugleich.
Überglücklich wäre ich, wenn es so bliebe,
Dass mit Worten dein Herz ich erreich.

Beziehungen

Beziehung lernen

(März 2007)

Viele Menschen sich nicht scheuen,
Sich ewige Treue zu versprechen,
Doch Versprochenes bald bereuen,
Ihre Schwüre Leid schaffend brechen.

So manifestiert sich für diese Paare
Beziehung, gedacht für die Ewigkeit,
Häufig als eine auf wenige Jahre
Begrenzte Episode der Lebenszeit.

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

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

Wenn wir auf ewig lieben wollen,
Sollten wir auch dazu fähig werden,
Der Liebe volle Achtsamkeit zollen,
Sie kompetent und wachsam erden.

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

Es ist nicht sonderlich hilfreich,
Krisen im Leben zu verdrängen,
Durch diesen Leichtsinn zugleich
Unser Lebensglück zu verengen.

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

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

Alle Fehler, die wir sicher machen,
Dann in heilende Richtung weisen.
Wenn wir lernend über sie lachen,
Und wir Fehlerbereinigung preisen.

Statt in Liebe miteinander zu leben,
Wird laut oder zischelnd gestritten,
Weil kaum wer gelernt zu vergeben,
Wird schweigend und streitend gelitten.

Haben wir uns voneinander entfernt,
Entwicklung und Klärung vermieden,
Wird, statt dass man aus Fehlern lernt,
Sich meist lieber qualvoll geschieden.

Oder man bleibt sich fesselnd gebunden,
Lebt nörgelnd und greinend neben sich,
Bis man nährende Menschen gefunden,
Bis man sich lässt voll Skrupel in Stich.

Warum nur vermeiden so viele Paare
So häufig das für sie heilende Neue,
Woran sie miteinander über die Jahre
Reifend wachsen in lebendiger Treue?

Entsteht Stillstand aus fehlender Kunst,
Aus trotzig-ängstlicher Lernunfähigkeit
Oder sind wir trotz bevorzugender Gunst
Nicht bindungsfähig und bindungsbereit?

Was macht es uns denn so schwer,
Gutes Miteinander alltäglich zu lernen,
Dass so viele Menschen sich lieber eher
Nicht lernend voneinander entfernen?

Liegt das an den wenig nutzbringenden,
Bis untauglichen Partnerwahlverfahren?
Sollte man sich zum Wechsel zwingen,
Um sich Dauerbeziehungen zu ersparen?

Vielleicht können wir heutzutage nur
Noch uns lieben für kurze Abschnitte.
Doch dann lasst den Ewigkeitsschwur!
Keine unhaltbaren Versprechen, bitte!

Dann muss man nicht mehr im Lande
Ständig Treueversprechen brechen,
Stellt sich weder entehrende Schande
Ein noch muss man Enttäuschung rächen.

Dann ist man nur noch fragmentarisch
Nur noch partiell aufeinander bezogen,
Dann ist Nähe nur noch exemplarisch,
Wird beim Fremdgehen nicht gelogen.

Für einen derart überschaubaren
Freud und Leid begrenzenden Augenblick.
Muss man sich nicht verbindlich paaren,
Träumt keiner von Ehe und Dauerglück.

Doch was brauchen von uns unsere Kinder?
Was ist für diese Kleinen Beziehungsglück?
Was machen wir in der Einsamkeit Winter,
Ging ein Partner und kehrte nicht zurück?

Wo verbleiben wir in seelischen Nöten,
Wenn uns der, den wir brauchen, verlässt?
Werden wir gramvoll uns psychisch töten,
Oder feiern wir im Rollstuhl ein Singlefest?

Ist Dauerbeziehung uns überhaupt möglich?
Und wie bleiben wir frei und lebendig darin?
Wie erneuern wir unsere Liebe alltäglich?
Wie schaffen wir einen gemeinsamen Sinn?

Was machen wir nur in Beziehungskrisen,
Wenn verhakt wir nicht mehr weiter wissen?
Machen wir Partner zu schuldigen Miesen?
Muss einer für beider Unfähigkeit büßen?

Viele Fragen stellt uns Beziehungsleben.
Unzählige Alltagsprobleme kommen hinzu.
Welche Antworten kann ich dir, Liebste, geben?
Und welche Lösungen, Schatz, kennst du?

Kommen wir an Grenzen, allein und zu zweit,
Gelingt es uns dann, andere einzubeziehen?
Oder schämen wir uns der Hilfsbedürftigkeit,
Entscheiden wir uns aus Scham fürs Fliehen?

Ich möchte mich trotz all dieser Fragen,
Auf dich für unbegrenzte Dauer einlassen,
Möchte herzlich zu unserer Liebe Ja sagen,
Dich zu endlosem Paartanz sacht umfassen.

Mit dir zusammen will ich mehr sein als allein.
Wenn wir im Tanze innere Grenzen erspüren,
Fördern wir uns, machen wir uns nicht klein,
Wenn wir uns entgrenzend ins Neue führen.

Wenn wir merken, dass wir uns begrenzen,
Gefährdet, an Beziehungszirrhose zu leiden,
Lass uns alle Verpflichtungen schwänzen,
Unterstützung holen, ehe wir uns scheiden.

Wenn wir hilfreiche Unterstützung bekamen,
Machen wir uns bereit, andere zu unterstützen.
Verbreiten wir den Liebesbeziehungs-Samen.
Keimende Liebesblumen werden uns nützen.

Unser bescheidener Beitrag zu diesem Keimen,
Sind Ideen zum Beziehungsglück in Reimen.
Wir hoffen, dass Sie für sich Anregungen finden,
Entweder vorn, in der Mitte oder weiter hinten.

Einladung zur Suche

(Mai 2007)

Wissen über Liebe ist tief in uns versteckt.
Intuition ist oft durch Konzepte verdeckt.
Traue dich ab heute. Lade die Liebe ein.
Einladungs-Rituale können Hilfe dir sein.

Künste helfen beim Suchen von Wegen,
Darum ist es hilfreich, Musen zu pflegen.
Komm ins Sein mit musizieren und tanzen,
Schau malend, dichtend Sosein im Ganzen.

Von Menschen und Konzepten löse dich,
Die dich nicht meinen, nur nutzen für sich.
Sich vertrauensvoll Einlassen im Augenblick
Ermöglicht erfüllende Liebe, Lebensglück.

Wenn wir uns tief in Begegnung einlassen,
Wird in Hingabe Zeit und Raum verblassen.
Alles um uns, in uns füllt sich mit Intensität,
Wenn uns Liebe zur Verschmelzung einlädt.

Tauchen wir ein ins innere Erfahrungsmeer,
Begreifen wir materielle Außenwelt als leer.
Sind wir wirklich zur Reise nach innen gewillt,
Kann sein, dass uns Glück für immer erfüllt.

Das gemeinsame Dritte (Oktober 2007)

Beziehung braucht zu ihrer Entfaltung
Als Bezugspunkt das gemeinsame Dritte,
Braucht zumindest ein Projekt zur Gestaltung
Zur Kristallisation der Beziehungsmitte.

Mitte ist das, worin wir uns innerlich verbinden,
Was Gemeinsamkeit bildend zwischen uns steht,
Diese Mitte gestaltend miteinander zu finden
Verleiht Liebesbeziehung überdauernde Qualität.

Mitten bildend kommen für uns in Frage
Sicherlich niemals allein unsere Kinder.
Sie können durch Beziehungs-Sommer tragen,
Tragen uns aber nicht durch Herbst und Winter.

Was macht, dass wir tief im Inneren verbunden,
Ist sicherlich nicht allein unser aktives Tun.
Denn was geschähe dann in den Mußestunden,
In denen unsere Aktivitäten zwangsläufig ruh`n?

Wir können nicht ewig am Häuschen rumbauen,
Maria und Kläuschen beim Wachsen zuschauen.
Wir müssen doch auch mal innehalten können,
Uns Zeiten zum Genießen und Schauen gönnen.

Dieses bindende Dritte weder Ruhm noch Ehre
Noch etwas anderes Äußerliches werden kann.
Denn irgendwann einmal endet jede Karriere,
Vergeht jeder Jugend- und Schönheitswahn.

Dauerglück in Beziehung kann niemand erreichen
Über Anhäufung von Hab und Gut und Geld.
Habt ihr jemals erlebt, dass bei all den Reichen,
Viel Geld die Beziehung besser zusammenhält?

An Paaren, die sich entfremdend zerstritten,
Erkennt, wer wachsam hinsieht, irgendwann,
Dass man ohne wirksam verbindende Mitten
Beziehungen weder heilen noch retten kann.

Es gibt in uns nur eine wirklich schlaue Instanz,
Die uns unseren Weg zur Beziehungsmitte weist,
Die unserer Beziehung verleiht einen Dauerglanz,
Diese Instanz in uns landläufig Seele heißt.

Unsere Seele ist liebevoll, achtsam und weise,
Ist Begleiter für uns auf liebender Lebensreise.
Mach dich jetzt auf den Weg und erforsche sie
Die Weisheit der Seele, die Psychosophie.

Mit unseren Seelen können wir uns berühren,
Wenn wir ein Leben in achtsamer Liebe führen.
Unsere Seelenberührung ist das gesuchte Dritte,
Die glücksbildend erschafft die verbindende Mitte.

Beziehungsfallen

Abwärtsspiralen

(September 2006)

Wie waren die Wochen der Verliebtheit doch schön.
Da brauchte man sich nur in die Augen zu sehn,
Schaute auf güldene Engel oder stolze Galane,
Verfiel berauschem Gleichschaltungs-Wahne:

Ich weiß, was du fühlst, und du willst, was ich tu.
Bin mit dir verschmolzen, fast genauso wie du.
Ich liebe dich, schwöre dies mit Brief und Siegel.
Ich sehe mich in dir, denn du bist mein Spiegel.

Dank dieser illusorischen Selbstbespiegelung
Trübten Augen sich ein, Verstand wurde wund.
Jedoch tobende Schmetterlinge in beider Bauch
Die kreischten: Er liebt mich. Ich liebe ihn auch.

So lange Verliebtheithormone in ihnen tobten,
Sie sich unverbrüchliche Liebe auf ewig gelobten.
Nur wir wollen es dauerhaft miteinander treiben,
Wollen lebenslänglich fest zusammen bleiben.

Greifen Liebespaare zur Ehe als Sakrament,
Schwören Treue sie, bis dass der Tod sie trennt.
Junge Verliebte schwören das meist ohne Not.
Was bedeutet schon, wenn man jung ist, der Tod.

Man klebt fest zusammen, ist geil, hat sich gern.
Das Lebensende scheint noch unendlich fern.
Dank Harmoniesucht wird erahnbarer Konflikt
Leichtfertig verdrängt oder im Keime erstickt.

Doch jenseits Verliebtheits- und Überhöhungswahn
Dämmert dumpf dunkles Beziehungselend heran,
Worin man sich festfährt, allmählich verstrickt,
So dass holdes Paarspiel gründlich missglückt.

Denn eines Tages, oh graus und au weia,
Sind Schmetterlinge fort und zurück bleiben Eier.
Wenn erst aus den Eiern kriechen die Raupen,
Wandelt süße Verliebtheit sich in saure Trauben.

Kommt der Alltag zurück mit prägender Macht,
Erschreckt aus Verliebtheitswahn man erwacht.
Dann ist man zwar von Illusionitis genesen,
Doch damit wird fremd auch das andere Wesen.

Wer ist diese Frau? Wer mag dieser Mann sein?
Wieso fiel ich eigentlich auf diese Frau rein?
Das darf doch nicht sein. Da stimmt doch was nicht.
Wir zwei sind so menschlich und dabei so schlicht.

Sie hat auch Fehler! Er greint oft und leidet!
Von meinem Wunschbild er sich unterscheidet,
Das darf doch nicht sein! Was mache ich da bloß?
Dies garstig-fremde Wesen, wie werde ich es los?

Ich erkenne auf einmal so vieles, was uns trennt.
Wieso sie mich immer noch Liebling nennt?
Höre ich sie reden, mache die Augen ich zu,
Denke ich bisweilen, vor mir blökt eine Kuh.

Was ist das nur für ein saublöder Mann,
Der noch nicht einmal Wäsche legen kann.
Seine Mutter hat ihn ganz schön verzogen.
Mich hat er mit Liebesschwüren betrogen.

Ob Liebe stark genug ist, ob wirklich sie trägt,
Zeigt sich erst, wenn an ihr grauer Alltag sägt.
Statt Aufbruch, Klärung, Liebe, Entschiedenheit,
Schleicht träge Routine sich ein mit Bitterkeit.

Zumeist ist schlechter Gewohnheiten Zahn
Viel härter als flüchtiger Verliebtheitswahn.
Dann wird gekämpft, gezankt und gestritten.
Wird der Baum des Vertrauens eingeschnitten.

Scheinbar unversehens taucht sie auf, die Neue.
Futsch ist Commitment, der Schwur zur Treue.
Verschwunden sind gänzlich die guten Vorsätze.
Moral wird mir egal, auch wenn ich dich verletze.

Was macht es, wenn er bald zur nächsten rennt,
In launischer Gier mit dieser und jener pennt.
Doch trotz Jagdtrieb, Abwechslung, Sex ohne Maß.
Macht Leben ohne Liebe auf Dauer kaum Spaß.

Durch Misstrauen und Eifersucht wird provoziert,
Durch Verschweigen und Fremdgehen schikaniert.
In siechender Beziehung durch Alltag sich quält.
Rindestreifen vom Stamm der Beziehung schält.

Bis kein Saft mehr zu welkenden Blättern treibt.
Modrig-faulender Stamm schließlich übrig bleibt.
Lässt man zu Verrotten, Verfaulen, Verwesen,
Wie sollen Seele, Beziehung jemals genesen.

Alles kein Grund, dass nicht weiter man macht,
Bis der Baum schließlich fällt, zersplittert, kracht.
Ist der faulende Stamm vollends ausgehöhlt,
Sind gemeinsame Stunden zumeist gezählt.

Verzweifelt magst zum Therapeuten du rennen.
Der rät: Solltest dich zu dir, zum Dasein bekennen.
So kehre Liebe wahrscheinlich ins Leben zurück,
Gewönne man Chancen für Beziehung im Glück.

Du denkst: „Über derlei Tipps kann ich nur lachen.
Wie soll derlei mich je wieder glücksoffen machen?
Das mit Bekennen und Liebe ist doch nur Illusion.
Eine gescheiterte Beziehung, die hatte ich schon.“

Wieder streust du dir Bittersalz in Seelenwunden.
Rennst rastlos weitere Beziehungslosigkeitsrunden.
Merkst innehaltend: „Alles wird letztlich zur Qual.
Flüchtige Begegnungen werden flach, hohl, schal.“

Eines Nachts fiel mir träumend die Frage ein:
Könnte so etwas wie Liebe doch möglich sein?
Vielleicht hatte der Psycho-Klempner doch Recht.
Ist Liebesbeziehung etwa das, was ich möcht'?

Ich bin schon älter, komme allmählich in die Jahre.
Habe den Zenit überschritten, grau werden die Haare.
Kann neu beginnend ich je gründlich zu lieben lernen,
Enttäuschung und Frust aus dem Leben entfernen?

Doch wer zeigt mir, wie ich hineinwachse ins Lieben,
Wie ich lerne zu verbinden meine Liebe mit Trieben?
Mache ich Tantra? Gehe ich zur kundigen Nutte?
Helfen Schamanen mir weiter oder Mönche mit Kutte?

Ich frage mich am besten durch diese Heilswelten.
Lasse die Vielzahl der Antworten gleichwertig gelten.
Werde nicht einen dieser Wege vorher ausgrenzen,
Bis ich gefunden der Liebesbeziehung Essenzen.

Partnerschaftsirrtümer

(September 2007)

Wir sind nicht Klötze aus Holz,
Durch Liebe verklebt,
Fest aneinander haftend,
Solange man lebt.

Liebe kommt nicht garantiert,
Wenn man sie bestellt.
Liebe wirkt nicht wie Kleister,
Der ein Leben lang hält.

Partnerschaft ist kein Getriebe
Zwischen zwei Motoren.
Ist nicht austauschbar,
Geht was entzwei, verloren.

Partner sind nicht gehalten
Durch reparierbares Band.
Man kann es nicht verknoten,
Hält es nicht in der Hand.

Partnerschaft ist kein Brunnen,
Aus dem man Freude schöpft,
Ist kein Schwein, das man mästet
Und irgendwann leider köpft.

Partnerschaft ist keine Bank,
Auf der Liebe Zinsen trägt,
Kein Ofen, den man befeuert,
Indem man Glück zersägt.

Kann Zweckgemeinschaft sein
Von Lebenssinn-Erfindern.
Ist hoffentlich nie Bündnis allein
Zur Aufzucht von Kindern,

Man darf, um in Liebe zu sein
Sich nicht darauf beschränken,
Bedürftigen Dritten allein
Alle Zuwendung zu schenken.

Partnerschaft wie eine Pflanze
Zum Wachsen Wasser braucht,
Jedoch verfault, wenn das Ganze
Zu lange achtlos eingetaucht.

Partnerschaft erlebt recht lang,
Wer sich Achtung entgegen bringt,
Ist vergleichbar dem Gesang,
Der resonanzlos verklingt.

Partnerschaft ist nicht konkret,
Letztlich nicht zu begreifen.
Ist Lebendigkeit, die vergeht,
Wenn wir haltend versteifen.

Partnerschaft Eigenleben führt,
Kennt kein forderndes Muss.
Je mehr man kanalisiert,
Desto wilder der Fluss.

Lebendige Beziehung

(September 2007)

In Beziehung lebendig zu bleiben, ist kein leichtes Spiel.
Partnerschaften sind pflegeintensiv, störanfällig, fragil.
Bleibt man aber im Fluss, balanciert man durchs Leben,
Kann innige Partnerschaft stabilisierende Stütze geben.

Partner sein heißt führen, bisweilen auch verführen.
Einander zu locken durch bislang verschlossene Türen.
Partner sein heißt, sich jenseits aller Skepsis erlauben,
Dem anderen zu vertrauen, naiv an Gutes zu glauben.

Partnerschaft ist Gemeinsamkeit jenseits von Zwingen.
Nur in inniger Freiheit die Wonnen der Liebe gelingen.
Wenn wir einander liebend nichts Bestimmtes erwarten,
Kann unsere Liebe niemals zum Frondienst entarten.

Sollten wir uns vermeidend für die Geliebten verbiegen,
Bricht Partnerschaft zusammen oder wird verfliegen.
Wenn wir auf eigenen Vorteil statt auf Seelenheil sehen,
Geht Amor seines Weges, bleibt nicht länger stehen.

Partnerschaft ist mehr als bezogen zusammen zu sein,
Räumt gelingend reiche Chancen zu Wachstum ein.
Partnerschaft, gedacht als Entwicklungsgemeinschaft,
Verleiht Ich-Grenzen sprengend Halt gebende Kraft.

Partnerschaft vertraut, dass man sie nicht beschmutzt,
Einander nicht als Objekte der Selbstgeltung benutzt.
Unsichtbar zwischen uns stehend als verbindende Mitte,
Erscheint Partnerschaft als das schwer fassbare Dritte.

Zuneigung braucht zum Überdauern verbindenden Kern.
Auf Dauer reicht die Bekenntnis nicht: Ich hab dich gern.
So sehr und so schön man sich Liebe einander beteuert,
Es bedarf der Kraft, in der Liebe sich wandelnd erneuert.

Diese Kraft können wir nicht von anderen stehlen.
Diese Kraft finden wir nur innen, in unseren Seelen.
Diese Kraft entwickelt sich, wenn wir Zeiten einräumen,
In denen wir still werden im Kontakt mit den Träumen,

In denen wir aufbrechen zur mutigen Reise nach innen,
Suchend, schauend uns auf die Bestimmung besinnen.
In denen wir hineinwachsen in tragenden Lebenssinn,
Akzeptierend: Es reicht, wenn du bist und ich bin.

Starr und unbalanciert

(September 2007)

Da glaubt man, man habe sich in Liebe gefunden,
Sich zwecks Partnerschaft aneinander gebunden.
Sehnt sich nach Erfüllung, Intimität und Vergnügen.
Möchte weder sich selbst noch den Partner betrügen.

Man schwingt sich voll der Wonne aufeinander ein.
Was auf Erden kann schöner als Eintracht sein?
Anfangs sieht man nur auf Einheit und Harmonie.
Dann stören Unterschiede, die man bisher verzieht.

Wer Fremdheit und Vertrautheit nicht ausbalanciert,
Einander in Unterwerfung oder Zerwürfnis verliert.
Beziehungen enden im Elend und bringen Leid,
Wenn zu viel Unterschied ist oder Gemeinsamkeit.

Wer nur Harmonie ins Zentrum der Beziehung stellt,
Erreicht, dass Gemeinsamkeit in sich zusammen fällt.
Wer sich auf kleinsten gemeinsamen Nenner reduziert,
Macht, dass Zusammensein zirkulär wird, kollabiert.

Wer jedoch Anderssein und Unterschiede überbetont,
Lieber mit sich als mit Geliebten zusammen wohnt,
Versäumt wechselseitiges Wachsen in vertrauter Nähe,
Lernt nie Alltag vertrauendes Klimmen in Liebeshöhe.

Warum nur Wenige lange glücklich zusammenfinden?
Aus Angst, sich entschieden zu trennen, zu binden.
Enttäuschung abwehrend einseitig in der Lebenssicht,
Erkennen die Mitte sie von Eigensinn und Bindung nicht.

Manche können durchgehende Nähe nicht ertragen,
Können nähophobisch nicht ja zum anderen sagen.
Behalten sich vorbehaltlich eine Hintertür offen,
Aus der sie, wird es eng, zu entschlüpfen hoffen.

Manche ängstigt es, allein mit sich einsam zu sein.
Lassen sich darum auf nicht nährnde Partner ein.
Ordnen sich herrschbedürftigen anderen unter.
Beherrscht gramvoll eng statt offen und munter.

Im Herrschaftsgefälle erstarrt jede Partnerschaft,
Rauben Unterwerfen und Unterdrücken Lebenskraft.
Vitalität geht verloren, wenn man sein Leben fixiert
Und ein Dasein entgegen der Veränderung führt.

Viele meinen von sich, nichts wirklich wert zu sein,
Und lassen sich auf eine einseitige Beziehung ein.
Statt ausgewogen zu sein im Geben und Nehmen,
Geben Sie sich hin, weil sie sich ihrer schämen.

Sind Beziehungen jedoch starr und unbalanciert,
Wen wundert, wenn dabei nicht Neues passiert?
Wen wundert, wenn Glück in Erschöpfung versinkt
Und Liebe gelangweilt im Alltag ertrinkt?

Paarsein ist nicht mehr das überraschende Geile,
Sondern nur noch Verdruss, Pflicht, Langeweile.
So ist Gemeinsamsein kein Zustand, der beglückt,
Sondern wird quälende Enge, in der man erstickt.

Starr beharrend auf überholter Pose und Position
Gerät man schleichend in freudlose Stagnation,
Verliert dabei Pioniergeist und lebendige Lust,
Früh vergreisend sich seiner selbst unbewusst.

Wenn derart Paare unwillentlich Elend erbauen,
Verschwindet in Partner und in sich Vertrauen.
Wer Wandel vermeidend Atem gedrosselt hat,
Sehnt sich heimlich nach Freiheit, hat Bindung satt.

Doch statt sich aus erkalteter Klammerung zu lösen
Tun viele, als sei alles okay, sei nie was gewesen.
Können sich nicht loseisen aus toter Beziehung Kühle,
Weil sie sich ängstigen vor mächtigem Schuldgefühle.

So reden sie sich und anderen ein, alles sei in Butter,
Verklemmt im Joch des Idealbildes Vater und Mutter.
Ungläubig, dass der andere sich jetzt trennen kann,
Wähnen sie sich unersetzlich als Frau oder Mann.

Beziehungen verlieren an Spannung, werden trübe,
Wenn wer zu leben verzichtet dem anderen zu Liebe.
Im Beziehungsgefälle wird der Gefallene zur Last,
Wird unattraktiv mit der Haltung: Wenn du nur hast.

Wer sich selbst liebt, zufrieden ist mit seinem Sein,
Lässt sich in Freiwilligkeit auf seinen Partner ein.
Nur wer sich mag, braucht andere nicht als Krücke,
Als Füllmasse zum Stopfen der Lieblosigkeitslücke.

Wir nähren unsere Liebe mit Küssen, nicht mit Blut,
Partner aussaugen zu müssen, tut sicher nicht gut.
In lebendiger Partnerschaft lieben sich immer vier.
Liebt ein jeder sich selbst, entsteht kraftvolles Wir.

So wächst aus sich öffnender Eigenliebe heraus,
Ein wundervoll wärmender Partnerschafts-Strauß.
So wie Wellen wild und sanft schwingen im Meer,
Schwingt Liebe vom Kern nach außen, hin und her.

Sich lieben, den Partner lieben und geliebt werden.
Mit so viel der Liebe laden wir Glück ein auf Erden.
So viel Liebe macht fließend, erfinderisch und frei,
Macht, dass wir uns liebenswert erleben täglich neu.

Neurotisch

(Mai 2008)

Neurose ist Gefängnis aus virtuellen Gitterstäben,
In das wir uns mit angstvoller Phantasie begeben.
Dort, wo die Neurosen ungebremst in uns toben,
Teilen wir zwangsweise ein in ein Unten und Oben.

Neurotisch, wer Wünsche und sein Elend projiziert,
Sich im Aufwerten und Verachten anderer verliert.
Auch wenn die Erkenntnis manch Denker empört:
Wer sich vertikal einordnet, ist narzisstisch gestört.

Neurotisch, wer hauptsächlich an andere denkt,
Eigener Bedürftigkeit kaum Beachtung schenkt.
Ich bin nicht so wichtig, also lebe ich über dich.
Wer ich bin, was ich brauche, das weiß ich nicht.

Neurotisch ist, wer Selbstwert über andere erfährt,
Selbstlosigkeit der Theresas und Gandhis verehrt,
Du bist alles. Doch ich bin besonders, bin nichts,
Heißt der Vers ihres sinngebenden Lebensgedichts.

Neurotisch, wer statt mutig zu handeln stets grübelt,
Mutigen ihre misslungenen Experimente verübelt.
Wer wenig ausprobiert, stattdessen viel redet, denkt,
Chancen für glücklich erfüllendes Leben verschenkt.

Neurotisch, wer erstarrend inneren Wandel abwehrt,
Traditionsverhaftet über Neues, Fremdes beschwert,
Wer sich verschanzend hinter damals, wir und man,
Kein selbstverantwortliches Leben genießen kann.

Unsere Neurosen sind schlau und harte Brocken,
Wollen gern andere zu sich ins Gefängnis locken,
Möglichst jeden in ihr Trugbild-System entführen,
Um traute Neurose-Gewohnheit nicht zu verlieren.

Neurosen scheuen offensichtliche Selbstkundgabe.
Nähren sich von heimlichtuerischem Abwehrgehabe.
Leben von Schlaumeierei und Über-andere-Reden.
Werden Klärung und Veränderung heftig befehden.

Wir können den Neurosen wirksam zu Leibe rücken,
Indem wir uns ausdrückend mit Augen anderer blicken.
Achtsam freundlich zeigend, wie wir uns inszenieren,
Können wir uns gemeinsam handelnd entneurotisieren.

Neurosetest (Oktober 2006)

Ob wir krank in der Psyche oder seelisch gesund
Entscheiden wir nicht gern, da uns Maßstäbe fehlen.
Wir haben Angst vor Neurosen und vor der Angst und
Wollen uns lieber aus Selbstverantwortung stehlen.

Dabei ist unsere Angst vor Neurose ziemlich idiotisch.
Da ist kaum ein Mensch, der frei von Neurosen lebt.
Angst vor Verrücktsein macht erst recht neurotisch,
Weil bei Irrsinnangst die Störung fester an uns klebt.

Viele Menschen glauben, sie brauchen keine Therapie.
Sie glauben, nicht hinreichend neurotisch zu sein.
Gönnen Sie sich folgenden Selbsttest oder lassen Sie
Sich am besten sogleich auf Coaching der Seele ein.

Nur wenn Sie zu realistischer Einschätzung finden,
Akzeptieren, wo sie einst seelisch zu kurz gekommen,
Können Sie Hoffnung getragen Defizite überwinden,
Können Fackeln brennen, wo Tranfunzeln glommen.

Sie sind neurotisch, wenn Sie

1. in Traditionen und Konventionen erstarrt,
Verbittert, verbiestert, verknittert und muskulär hart.
2. Sinne nicht merken, Gefühle nicht spüren,
Ihr Leben ausschließlich vom Verstande her führen.
3. im Elend sind und schrecken doch zurück
Vor Wandel im Leben und vor unbekanntem Glück.
4. Neues und möglicherweise Gutes meiden,
Lieber unter alten, schlechten Gewohnheiten leiden.
5. statt sich entspannt und gelöst hinzugeben
Ihr Sein in einengenden Zwängen und Pflichten leben.
6. programmiert, nachzufolgen düsteren Ahnen,
Oder ständig auf wünschenswerte Zukunft hin planen.

7. so gern von anderen geliebt werden wollen,
Doch sich als nicht liebenswert kaum Beachtung
zollen.
8. sich aus Mangel an Selbstliebe vermeiden,
Mit überzogenem Anspruch an Ihren Defiziten leiden.
9. statt in den Fluss des Erlebens zu gehen,
Ersatzweise Stars und Idolen beim Leben zusehen.
10. Liebessehnsucht mit Konsum verwechseln
Um sich eine Scheinwelt voll Wertsachen dreheln.
11. großen Reichtum in sich nicht erkennen,
Statt dessen schuftend äußerem Erfolg nachrennen.
12. festhaltend Status und Sicherheit anstreben
In einem dem Wesen nach zumeist unsicheren Leben.
13. durch Funktionsmasken und äußere Stärken
Die diese gründenden Schwächen nicht merken.
14. sich zu Entscheidung und Handlung zwingen,
Von denen Sie ahnen, dass die nicht weiter bringen.
15. unbemerkt Selbsthass nach außen projizieren,
Ihren Kampf gegen wohlmeinende Menschen führen.
16. sich ständig kämpfend ans Kämpfen gewöhnen,
Nicht mehr in der Lage sind, sich zu versöhnen.
17. glauben, mit medizinischer Hilfe lange zu leben,
Gedanken an Sterben keinen Raum in sich geben.
18. aus Angst vor dem Sterben ganz von Sinnen
Bisher nicht, obwohl lebendig, zu Leben beginnen.
19. Möglichkeiten ausklammern, auch Seele zu sein,
Statt sich im Seelenkontakt vom Elend zu befreien.
20. Ihre Sinnsuche im Leben verleugnend so tun,
Als könne man auch ohne Sinn in sich ruh'n.
21. nicht mutig sind und nicht einzusehen bereit,
Dass realistische Einschätzung von Neurosen befreit.

Haben Sie mindestens fünf der zwanzig Neurose-Ideen
Für sich als bedeutsam erkannt, mit Häkchen versehen,
Dann wird es Zeit, dass Sie mit Fachleuten sprechen
Sich erlauben mit Dogma „Hilf dir selbst!“ zu brechen.

Eine schlimme Neurose ist die, wenn Mensch glaubt,
Dass er sich hilfsbedürftig die Existenzbasis raubt.
Jeder weiß: Autos müssen alle zwei Jahre zum TÜV,
Dass Fachmensch Sicherheit und Fahrtüchtigkeit prüf.

Erlauben Sie, zum Seelen-Fachmenschen zu gehen,
Lebenstüchtigkeit zu überprüfen, sich zu verstehen.
Gönnen Sie sich ab und an Beratungsstunden,
Bis Sie mehr Energie, Glück und Liebe gefunden.

Humor befreit

(Januar 2007)

Gestört im Seelenkontakt sind wir fast alle,
Kaum ein Weg führt an Seelenelend vorbei.
Verloren schmoren wir in der Neurosenfalle,
Auf dass das Leben nur nicht zu einfach sei.

Wir suchen traumwandelnd bekanntes Elend,
Vermeiden zugleich gezielt unbekanntes Glück.
Wir halten viel zu lange fest am Alten quälend
Und schrecken vor Neuem ängstlich zurück.

Mit schlechten Gewohnheiten gehen wir huren.
Angesichts des Fremden wir kläglich verzagen.
Wir verharren in überkommenen Strukturen,
Statt den fälligen Sprung ins Leben zu wagen.

Stell dir einmal vor, wir wären hier die „Netten“,
Die alle der folgenden Schwächen nicht hätten:
Zwänge, Panikattacken und andere Neurosen,
Angst vor Sterben, vor Irrsinn und Psychosen,

Nicht eine der gemeinen Persönlichkeitsseiten,
Befreit von zahllosen Unvollkommenheiten,
Wären ohne Konkurrenz- und Intrigengehabe,
Hätten keine Verantwortung-von-uns-weise-Gabe,

Hätten nicht einmal Scham- und Schuldgefühle,
Kein Im-Elend-und-Selbstmitleid-Rumgewühle,
Keine Gefallsucht, garniert mit Eitelkeiten,
Keine Dumm- und Borniertheiten beizeiten,

Nicht Fehleinschätzung noch Größenwahn,
Nicht Geschlechterkrisen als Frau und Mann,
Weder Minderwertigkeit als Selbstwertkomplex
Noch Störungen beim seltener werdenden Sex,

Lebten nur Im Jetzt, nie im Gestern und Morgen,
Wären bar überflüssiger, übermächtiger Sorgen,
Es fehlte uns jeglicher Hang zur Ungerechtigkeit,
Wir hätten niemals Probleme mit Alter und Zeit,

Wären unbehelligt von Sado-Masochismen,
Vermieden alle Ignoranz und Irrationalismen,
Verzichteten auf Eifer- und Selbstdarstellungssucht,
Hätten nie unsere Schwächen als Stärken verbucht,

Lebten ohne Gieraffen und Sehnsuchtsratten,
Schauen unverzerrt ohne Wahrnehmungsschatten,
Kennen nicht Herzensenge noch Handlungszwänge,
Brauchten weder Moral noch überzogene Strenge,

Würden niemals verwechseln Sein und Haben,
Wären nicht fixiert auf Geld, Gut und Gaben,
Wären nicht verfangen in Sollen-Wollen-Verstrickung,
Fühlen uns nicht berufen zur Menschheits-Beglückung.

Wie könnten wir dabei nur Humor entfalten,
Vor Lachen über uns uns die Bäuche halten?
Wir brauchen die Macken, das Blöde, die Faxen!
Woran sollte sonst unsere Liebe wachsen?

Wer Humor hat, der kann viel leichter verzeihen.
Humor hilft, uns von falschen Ratgebern befreien:
Wer Humor hat, braucht selten, ist das nicht toll,
Nachtragerei, Zorn und Zank mit geiferndem Groll.

Wer nachträgt und grollt, sich im Inneren zersetzt,
Sich selbst und auch anderen das Leben verätzt.
Entscheide dich: Willst du humorvoll dich reinigen
Oder mit Zorn und Moral dich und andere peinigen?

Wir müssen einander weder quälen noch frusten.
Wacher Humor löst Verdruss und andere Krusten.
Weitere Reinigungsmittel hat Mensch stets besessen:
Bereuen, sich entschuldigen, schließlich vergessen.

Wie könnten wir glück- und friedlich zusammen leben
Ohne Humor mit Verzeihen, Vergessen, Vergeben?
Vergib dir, deinen Peinigern, bitte du um Verzeihung.
Erfahre, von erlösender Liebe durchflutet, Befreiung.

Oben-Unten-Falle

(Mai 2007)

Er:

Bitte bewundere mich,
Sieh mich als dein Held,
Weil darin mein Ego sich
Sonnt und gut gefällt.

Sie:

Mein Mann ist ziemlich klug.
Dafür ich ihn bewunder'.
Doch nur solange er klug genug,
Ordne ich mich unter.

Er:

Sollte ich nicht genügen,
Findet sie mich beknackt.
Muss notfalls ich sie belügen,
Dass sie Koffer nicht packt.

Sie:

Er gibt den Weg mir an,
Ich trotte brav hinterher,
Wird Weg beschwerlich, dann
Ich mich bitter beschwer.

Bin recht unterlegen ihm,
Fühl mich dumm und naiv.
Darum wird nicht verzieh'n,
Geht seinetwegen was schief.

Habe ich ihn über mir, kann
Legitim ich ihn bekämpfen.
Werde seinen Größenwahn
Mit meinen Mitteln dämpfen.

Kriege ich ihn klein dadurch,
Nenne ich ihn Flasche.
Waschlappen voller Furcht
Stecke ich in die Tasche.

Er:

Was ist eigentlich los mit ihr,
Seit kurzem stellt sie Fragen.
Suche lieber Frauen mir,
Die das nicht wagen.

Nähe-Distanz-Falle

(Mai 2007)

Er:

Möchte mich mit einer Frau verbinden,
Und mit ihr eine heile Familie gründen.
Doch erlebe ich auch Panik oh wehe,
Kommen Frauen mir zu eng in die Nähe.

Natürlich habe ich Sehnsucht nach Glück,
Doch vor zuviel Nähe schrecke ich zurück.
Frauen, die lieben, müssen sich begnügen,
Mit dem, was sie von mir an Nähe kriegen.

Sie:

Immer dann, wenn ich mit ihm schlief,
Erfuhr ich seine sehnende Liebe tief.
Doch wenn ich ihn ansonsten berühre,
Ich heftig seine Zurückweisung spüre.

Er will mich Tag und Nacht nicht missen,
Zugleich irgendwie von mir nichts wissen.
Ohne Berührung bin ich nicht bezogen,
Durch fehlende Nähe um Liebe betrogen.

Er liebt mich anscheinend dann nur,
Wenn ich ihm fern bin und ihm fehle.
Solch Distanziertheit ist eine üble Tortur,
Für meine viel Nähe ersehrende Seele.

Ohne berührende Nähe bin ich mir fremd,
Verängstigt, verschüchtert und gehemmt.
Selbst über inniges sexuelles Beisammensein
Kann ohne Alltagsnähe ich mich nicht freu'n.

Er:

Früher war sie doch nicht so gehemmt,
Jetzt wirkt sie auf mich fast wie verklemmt.
Sie sagt, sie braucht zu ihrer Verführung,
Viel Nähe am Tage und viel Berührung.

Doch derlei Berührung, die ist mir ein Graus,
Das halte ich an Kopf und Körper nicht aus.
Wieso will sie sich nicht damit zufrieden geben,
Dass wir einträchtig nebeneinander leben?

Dauer-Wechsel-Falle

(Mai 2007)

Er:

Als ich sie kennen lernte war ich fasziniert,
Wie sie mich mit ihrem Charme hat verführt.
Und wie gut es ihr zu Gesichte steht,
Ihr greller Outfit und ihre Spontaneität.

Sie:

Der Kerl wirkte beruhigend solide und stoisch.
Den mir zu erobern fand ich äußerst heroisch.
Ich für mich so was recht gut gebrauchen kann,
Einen richtig zuverlässigen, standhaften Mann.

Er:

Nachdem wir nun länger zusammen sind,
Kommt sie mir vor wie ein Blatt im Wind.
Ich bin ganz verwirrt und total geschafft,
Wie getrieben sie ist, unstet und flatterhaft.

Was gestern Tabu war, erscheint ihr heute legal.
Verbindlichkeit und Berechenbarkeit ist ihr egal.
Menschen, die nicht deutlich ja oder nein sagen,
Konnte ich eigentlich noch nie länger ertragen.

Sie:

Ich weiß, er ist ehrlich und auch nicht blöde,
Aber irgendwie ist unser Zusammensein öde.
Dabei wäre alles einfach, wenn er es liebt,
Mit mir das zu leben, was sich spontan ergibt.

Wir könnten von Augenblick zu Augenblick springen,
Mal lachen, mal weinen, mal tanzen, mal singen.
Doch er dies Bedürfnis anscheinend nicht versteht,
Spricht dauernd von Verlässlichkeit und Kontinuität.

Ihm zu Liebe habe ich mich zu Ordnung gezwungen.
Doch leider ist mir dies nur recht widerwillig gelungen.
Fühle mich dadurch gebunden, verwahrt, getrieben.
Mag in solch engen Fesseln nicht leben und lieben.

Er:

Sie spricht davon, dass ich sie in einen Käfig sperre,
Dass ich durch mein Fordern das Glück ihr verwehre.
Ich bin doch kein Unmensch, warum sieht sie nicht ein:
Ein gewisses Maß Zuverlässigkeit muss einfach sein.

Pflichtfalle

(Mai 2007)

Wie gut es mir tut, dass ich von dir weiß.
Wie sehr du geprägt durch Pflicht und Fleiß.
So brauche ich eigentlich nichts anzufassen.
Kann mich auf deinen Räumtrieb verlassen.

Ist der Boden schmutzig, die Wanne speckig,
Dir allein erscheint so was zuerst als dreckig.
Du putzt und wischt dir den Rücken krumm,
Ich jedoch kümmere mich einfach nicht darum.

Habe ich vergessen, meine Arbeit zu planen,
Gibt es noch dich. Du wirst mich schon mahnen.
Mir ist, als könnte ich nicht lesen noch schreiben,
Darf unwissend frei von Verantwortung bleiben.

Und stolpere ich mitten hinein in eine Krise,
Was macht das schon, du meisterst ja diese.
Da brauche ich dich gar nicht lange zu drängen.
Bleibe abwartend ich, du lässt mich nicht hängen.

Doch verlangst du von mir, ich solle mich regen,
Dann bin ich empört und sage: Von wegen,
So willst du mich scheint's nur entmündigen.
Du zwingst mich, dir innerlich zu kündigen.

Das mit der Pflicht, dem Fleiß, dem Bücken
Machst du doch nur, um zu unterdrücken.
Willst du mich in Verantwortung zwingen,
Verweigere ich mich. Es wird dir nichts bringen.

Du siehst daran: Ich habe die Peilung
Und Sorge mich um unsere Arbeitsteilung.
Bitte ändere nichts, mach keinen Scheiß,
Bleibe lieber gefangen in Pflicht und Fleiß.

Paarberatung

Klischee:

Männer fühlen und reden wenig

(Dezember 2006)

Sie:

Woran soll ich erahnen,
Ob mein Mann mich liebt,
Wenn er es nicht wortreich
Zu erkennen gibt?
Redet kaum mit mir
Über belanglose Dinge,
Äußert sich fast nur,
Wenn ich ihn dazu zwinge.

Würde er doch nur mal
Von sich aus was sagen!
Müsste ich nicht alles
So mühsam erfragen!
Wenn ich nicht
Mit ihm reden kann,
Rufe ich eben
Meine Freundin an.

Sieh dir doch mal
Meinen Männe an,
Der zwar gut handeln,
Aber kaum reden kann.
In seiner Gefühlswelt
Ist er vollkommen verklemmt,
Beim Darüber-Sprechen
Entsetzlich gehemmt.

Er spricht kaum mit mir.
Ist wieder aus dem Haus.
Ich drehe bald durch.
Ich halt es nicht mehr aus.
Wir fördern Entfremdung,
Zerstören Verstehen,
Wenn wir uns ständig
Aus dem Wege gehen.

Ich werde ihn heute
Damit konfrontieren.
Dann wird er, ich hoffe,
Meine Sorgen kapieren.
Er kann sonst auch reden,
Ist doch kein Depp.
Ich drohe ihm, dass ich
Zur Beratung ihn schlepp.

Ich spüre seine Ängste
Höre ihn schon schrein:
Therapie habe ich nicht nötig.
Geh dahin doch allein.
Doch was soll das,
Wenn ich zur Beratung lauf
Und er ändert sich nicht?
Das geht doch nicht auf.

Müssen wir Frauen uns immer
Um Wachstum bemühen,
Für die Männer die Kastanien
Aus dem Feuer ziehen.
Das kann doch von ihm
Nicht wirkliche Liebe sein,
Lässt er mich mit unseren
Beziehungsproblemen allein.

**Klischee:
Schweigen ist Gold**
(März 2007)

Er:

Bin ich ganz in deiner Näh
Hab ich kaum noch eine Idee,
Was ich dir nur könnte sagen,
Würde lieber an dir nagen.

Mit dir zu reden müsste ich Küssen
Mehrfach unterbrechen müssen.
Doch ist es weder höflich noch gesund,
Spreche ich zu dir mit vollem Mund.

Käme ich doch mal bei dir zu Wort,
Würde ich schwärmen in einem fort.
Würde dich stören bei deiner Lektüre,
Durch Dauergebrabbel der Liebesschwüre.

Das wäre dir irgendwann zu bunt.
Ehe du mich anbrüllst: „Halt den Mund“,
Verfalle ich lieber gleich ins Schweigen.
Ich kann ja auf die Stellen zeigen,

Die du kannst zärtlich bei mir massieren
Unter der Decke, damit wir nicht frieren.
Warum auch sollte ich mit dir klönen,
Wenn wir genussvoll wollüstig stöhnen?

Rolle glücklich erschöpft ich beiseite,
Ist es sicher dir eine große Freude,
Wenn ich ein Weile schweige dann,
Damit mein Liebchen träumen kann.

Endet morgens jäh die Nacht,
Scheint es mir eher angebracht,
Ich lasse Worte im Kehlkopf stecken,
Um mein Schätzchen nicht zu wecken.

Sitzen wir am Frühstückstisch,
Wird es mit Reden wieder nisch,
Weil mein Anstand drohend spricht:
Mit vollem Munde spricht man nicht.

So ist zu schweigen alle Malen
Die weitaus klügere der Wahlen.
Das war es, was ich beweisen wollt:
Reden ist Blech, Schweigen Gold.

**Klischee:
Frauen handeln und schweigen wenig
(März 2007)**

Er:

Merkt sie noch immer nicht,
Wie sehr ich sie liebe,
Da ich ständig Sonderschicht
Für uns beide schiebe.
Komme müde ich jeden
Abend nach Haus,
Will auch sie noch reden,
Quetscht nach Worten mich aus.

Könnte meine Frau doch
Endlich mal schweigen!
Könnte ich Liebe noch
Auf meine Art zeigen!
Will sie nicht haben,
Was ich ihr geben kann,
Trefte ich lieber am Abend
Kumpels in Kneipen dann.

Hör doch im Falle des Falles,
Wie die Weiber so reden,
Über nichts und alles
Und über fast jeden,
Dieses Beziehungsgelalle
Geht oft stundenlang,
Als hätten die nicht alle
Tassen im Schrank.

Ich rackere wie ein Pferd,
Schaff ran all die Sachen.
Sie schätzt das nicht wert.
Was soll ich nur machen?
Seit einiger Zeit höre
Vermehrt ich Vorwürfe,

Dass ich alles zerstöre,
Nicht mehr so sein dürfe.

Wieso ist sie mit ihrem Mann
Eigentlich so unzufrieden?
Das liegt höchstwahrscheinlich an
Den Geschlechtsunterschieden?
Jetzt will sie mich noch
Zur Beratung schleppen.
So macht mich doch
Vollends zum Deppen.

Wenn wir alleine nicht schaffen
Unsere Probleme zu packen,
Wie sollen Berateraffen
Die Problemnüsse knacken?
Ich könnte mir Beratung schenken
Weil ich unschuldig am Elend bin,
Gehe jedoch trotz Bedenken
Mit ihr zur Beratung hin.

Veränderungswiderstände (März 2007)

Berater zu ihr:

Schau doch mal hin,
Was dein Mann so macht,
Was kommt ihm in den Sinn
und worüber er lacht.
Lerne auch du
Schweigen zu ertragen.
Handeln kann im Nu
Mehr als Worte sagen.

Sie:

Ich krieche doch schon jetzt
Auf allen Vieren.
Statt mich zu verändern,
Könnte ich resignieren.
Ist es nicht klüger,
Wir machen Schluss,
Bevor ich mich selbst
Noch verändern muss?
Wenn ich ihn so
Nicht mehr halten kann,
Warte ich leidend
Auf einen anderen Mann.

Beraterin zu ihm:

Damit deine Liebe sie ahne,
Braucht deine Frau Worte,
Das ist für sie wie Sahne
Auf eurer Beziehungstorte.
Lernst du ein wenig mehr
Von dir zu erzählen,
Wird sie dich nicht so sehr
Mit Nachfragen quälen.

Er:

Ich überlege sehr,
Ob es nicht schlau,
Ich nehme mir eher
Eine andere Frau,
Die mich einfach liebt,
So wie ich bin.
Wo es nichts zu ändern gibt,
Das haut sowieso nicht hin.

Eigentlich wollte ich sie
Nur lebenslang lieben,
Ganz privat wollte ich nie
Was zu lernen kriegen.

Intermezzo

(März 2007)

Berater:

Entwicklung entsteht nicht,
Das kennen wir schon,
Wenn beide erstarrt zwischen Pflicht,
Flucht und Resignation.
Stoppt euer Resignieren
Und hört auf, zu fliehen,
Lernt statt euch zu kastrieren
Euch auf euch zu beziehen.

Beraterin:

Und in Bezogenheit entwickelt
Sich mit Hilfe zu zweit,
Bis es wieder prickelt
Eure Liebesfähigkeit.
Bleibt nicht trotzig und scheu
In Geschlechtsgräben stehen.
Erlaubt euch, ganz neu,
aufeinander zuzugehen.

Erste Erfolge

(März 2007)

Er:

Irgendwann begriff ich:
Es geht nicht um Schuld.
Es geht um Zuhören,
Verständnis, Vertrauen, Geduld.
Tröstlich war, als wir beizeiten,
Gefühlsgetragen verstanden hatten,
Wir haben unsere Lichtseiten
Genauso wie unsere Schatten.

Ich spüre meine Emotion
Und zeige sie auch mehr.
Sie auszudrücken war schon
Am Anfang ziemlich schwer.
Auch wenn ein Stück
Wie Frauen reden kann,
Bleibe ich zum Glück
Für diese ein Mann.

Wenn sie strahlend mich meint,
Und wenn sie mich so anlacht,
Spüre ich, was mich mit ihr vereint
Einst um den Verstand mich gebracht.
Ansonsten freue ich mich wieder,
Sie tagtäglich zu sehn.
Erlebe sie vom Haupt bis in die Glieder
Als immer noch schön.

Sie:

Ich hätte zur damaligen Zeit
Nicht im Traum dran gedacht,
Dass gemeinsames Tun
So viel Freude macht.
Kann viel besser nun
Mit meinem Manne schweigen,
Dennoch seine Liebe spüren
Und die meine ihm zeigen.

Manchmal ist er so
Wie ganz zu Anfang nett.
Ich bin wieder mit ihm froh,
Ist er bei mir im Bett.
Auch wenn wir nicht ständig
Vor Wollust beben,
Freue ich mich unbändig.
Dass zusammen wir leben.

Er ist ehrlich und warm,
Wenn auch kein großes Genie.
Bisweilen sprüht er vor Charme
Und vor humorig Esprit.
Wenn ich mich nicht scheue,
Dann entdecke
Ich bei ihm manche neue,
Inspirierende Ecke.

Beraten

Innere Teamdialoge

(Mai 2008)

Ob wir allein oder in einer Gruppe sind,
Teamdialogen man niemals entrinnt.
Was man als Mensch so denkt und tut,
Auf Dialogen in sich und um sich beruht.

Dialoge mit inneren, äußeren Figuren
Hinterlassen im Bewusstsein Spuren.
Dialoge, mit wichtigen Personen geführt,
Sind oft als Eigenstimmen internalisiert.

Jeder hat viele Stimmen in sich. Soweit
Sind wir alle eine multiple Persönlichkeit.
Soll uns ein wenig Bewusstheit glücken,
Ist es gut, diese Stimmen auszudrücken.

Was sagst du, Topdog, mit deiner Moral?
Wogegen rebelliert Underdog dir zur Qual?
Gestrenge Eltern-Ich, rebellisches Kind,
Die beiden leidbringend verflochten sind.

Was soll's, dass ihr euch fruchtlos bekämpft,
Verwirklichung der anderen Seite dämpft?
Müsst ihr euren Kleinkrieg ewig führen,
Oder kann ich euch irgendwie integrieren?

Will ich mein Lebensfeld euch überlassen,
Oder darf ich Lebensziele selbst abfassen?
Stimmen, die gehört, können schweigen.
Lösungen sich jenseits von ihnen zeigen.

Hinter Gebrabbel der Stimmen des Ich
Öffnen sich Türen: Das Selbst zeigt sich.
Wird Verinnerlichtes nach außen geführt,
Im Ausdruck man neue Freiheit spürt.

Wenn wir statt mit uns mit anderen reden,
Müssen wir uns nicht länger befehlen.
Auch wenn der Dialog außen nicht glückt,
Bin ich innen nicht mehr so einsam verrückt.

Beratungs-Methoden

(Mai 2008)

Menschen kommen zu dir, suchen Rat,
In der Beratungspraxis mit Eingangsschild.
Methodengewappnet schreitest du zur Tat:
Strukturiert und entschlossen, doch mild.

Methoden wirken nicht an und für sich,
Wenn sich zwei Menschen begegnen.
Sie wirken speziell durch dich und mich,
Wenn wir den Kontakt achtsam segnen.

Unwirksam bleiben deine Kompetenzen.
Wenn du dich nicht ehrlich verbindest,
Wenn du nicht öffnest deine Grenzen.
Trennendes zwischen euch überwindest.

Beziehung und Methode sind untrennbar.
Vertrauender Kontakt ist die halbe Miete.
Wenn echte Begegnung unmöglich war,
Zogen Ratsuchende mit dir eine Niete.

Verkaufe dich nicht an Beratungsmoden.
Beharre nicht auf ihnen selbstverliebt.
Es bedarf so vieler Beratungsmethoden,
Wie es einzigartige Ratsuchende gibt.

Nicht in Erfolgsroutinen dich verliere.
Lass die Ratsuchenden nicht alleine.
Darum ermögliche jeder Frau das Ihre,
Und gib auch jedem Manne das Seine.

Frage sie stets, was sie heute brauchen.
Kannst du dieses ihnen nicht geben,
Dann magst bescheiden du auch sehn:
Zum Glück ist keiner perfekt im Leben.

Die einen brauchen viel weibliche Nähe.
Andere jedoch eher männliche Distanz.
Auf ihre besonderen Bedürfnisse sehe,
Dabei betrachte die Einzelnen ganz.

Du wirst einige Ratsuchende verlieren,
Wenn du nicht Kompetenzen vorgaukelst.
Besser ist, mit anderen zu kooperieren,
Als dass du Ratbrauchende verschaukelst.

Sieh Menschen als integrierte Einheit,
Als Leibseele mit Kopf, Herz und Hand.
Es bleibt weit weniger als eine Halbheit,
Beachtest du vorwiegend den Verstand.

Lass sie sich auch nicht fühlend verirren.
Man kann sich am Fühlen berauschen.
Rausch würde uns reichlich verwirren,
Statt achtsam nach innen zu lauschen.

Und lass sie sich erprobend agieren,
Denn Mensch ist Bewegung und Leib.
Es kann schon viel Gutes passieren,
Wenn ich wachsam beim Atem bleib.

Hilf ihnen, zu merken, was sie tun,
Wahrhafte Wünsche zu realisieren,
Handelnd zugleich in sich zu ruh'n,
Und sich nicht im Tun zu verlieren.

Bremse übertriebenen Aktionismus.
Man kann sich handelnd vermeiden.
Wer immer irgendetwas tun muss,
Spürt weder Sehnen noch Leiden.

Befreit von Moral nicht bewerte.
Moralisches Urteil steht dir nicht zu.
Sei ein unterstützender Gefährte.
Schaffe wertend kein weiteres Tabu.

Es ist gut, sich vorweg zu verbinden
Im deinen Innen mit Himmel und Erde,
Als hinter Theorien zu verschwinden,
Mit denen man Menschen bewerte.

Lade Menschen nicht auf neue Bürde.
Höre damit auf, sie zu klassifizieren.
Magst sie lieber zu Freiheit und Würde,
Zu innerer Stärke und Klarheit führen.

Du begegnest Suchenden mit Seele.
Darum begegne jedem mit Respekt.
Zu dir selbst der Respekt nicht fehle,
Weil auch in dir eine Seele steckt.

Als Leibseele präsent finde zur Liebe.
In Richtung Herz dein Kompass peilt.
Wenn von Methoden nichts übrig bliebe,
Liebe reicht. Sie ist das, was uns heilt.

Errichte Räume für tiefes Vertrauen,
Lass Menschen so, wie sie sind, sein.
So können sie sich öffnend auftauen,
Lassen wirklich und wirksam sich ein.

So lernen sie, Ängste zu überwinden,
Sich zu verwirklichen, wie sie gemeint.
So können sie die Menschen finden,
Mit denen in Liebe sie glücklich vereint.

Wer wider besseres Wissen klammert,
An Routine, die anscheinend schlecht,
Wird nicht als unheilbar bejammert.
Auf ureigenes Elend hat jeder Recht.

Wer scheinbar beste Lösung nicht fand,
Hat sicher seine persönlichen Gründe,
Befindet sich nicht zu dir im Widerstand,
Begeht nicht gegen dich eine Sünde.

Beratungserfolg kann keiner erzwingen.
Glück anderer liegt nicht in deiner Macht.
Kannst keinen Menschen dazu bringen,
Dass er über deine Scherze echt lacht.

Übe dich, Beratender, in Bescheidenheit,
Sei demütig, doch im Herzen stets offen.
Selbst für dich ist Liebe keine Kleinigkeit.
Dass auch du glücklich wirst, ist zu hoffen.

Obszönität des Fragens

(Oktober 2007)

Kennst du das klamme Unbehagen,
Wenn manche Menschen dich etwas fragen?
Dann fühlst du dich, wie kann das sein,
Auf einmal so lächerlich, dumm und klein.

Lass uns dem Kleinmachphänomen
Ein wenig in die Karten seh'n.
Wie lernt man Menschen unterdrücken,
Dass sie vor Ehrfurcht tief sich bücken?

Ich werde dir die Antwort sagen:
Der Trick besteht darin - zu fragen.
Wer fragt, quetscht andere Leute aus
Und hält sich selbst dabei heraus.

Es fragt der Lehrer, welch ein Scheiß,
Obwohl er längst die Antwort weiß.
Und Menschen, die gern andere strafen,
Mit bohrenden Fragen ins Schwarze trafен.

Machst viele ganz besonders dumm.
Wenn du geschickt sie fragst: Warum?
Warum hast du das nur angestellt?
Warum bist du eigentlich auf dieser Welt?

Warum weißt du dies mal wieder nicht?
Warum bist du so ein schwaches Licht?
Warum kannst du nicht endlich ruhig sein?
Warum bist du denn immer noch allein?

Mit Fragen kannst du andere quälen
Musst dabei nichts von dir erzählen.
Wird das von den anderen nicht erkannt,
Bleibst mächtig du in der Oberhand.

Es gibt ein anderes Fragespiel,
Das dir bestimmt nicht sehr gefiel.
Mit Fragen löchern oh jemine,
Manch Kinder uns Erwachsene.

Warum ist die Banane krumm?
Wieso geht das nicht andersrum?
Wie fühlt sich Leberwurst denn an?
Und wer ist dieser Weihnachtsmann?

Dies Fragen strapaziert Geduld.
Daran ist Sesamstraße schuld.
Die reden uns ein, dass Kinder klug,
Wenn sie nur immer fragen genug.

Ob ich die Fernsehmacher verprelle,
Wenn ich dies Dogma in Frage stelle?
Wer, wie, was, wieso, weshalb, warum,
Wer ständig andere fragt, bleibt dumm.

Willst deine Dummheit du überwinden,
Musst Antworten du alleine finden.
Wer Frage und Antwort zusammen bringt,
Dem eine Entwicklung in Freiheit gelingt.

Therapeutische Dramadreisecke

(April 2008)

Selten sehen wir Liebesbeziehungen glücken,
Viele Menschen aus festen Bindungen fliehen,
Weil Paare sich anscheinend weit eher bedrücken
Als sich achtsam-liebend aufeinander beziehen.

Der Ausgangspunkt unserer Beziehungserfahrung
Ist das, was sich unsere Eltern an Zuneigung zeigen.
Alles Wissen und Können über Paare und Paarung,
Machten wir uns deren Vorbild kopierend zu Eigen.

Wenn wir Beziehungsunfähigkeit vorgelebt bekamen
Dies ungefiltert in unseren Beziehungen verbraten,
Dann erleben wir sicher wie in der Kirche das Amen,
Dass unsere Liebesversuche nicht sonderlich geraten.

Erlebten wir jedoch, dass unsere Eltern sich lieben,
Dass sie wachsam und respektvoll einander achten,
Dann ist Ehrung und Dankbarkeit nicht übertrieben,
Da sie uns Chancen zu Beziehungsglück vermachten.

Es reicht nicht, Beziehungsfähigkeit zu verstehen,
Wenn wir nur auf Modelle der Eltern schauen,
Wir müssen noch einen Schritt weiter gehen,
In die Dreiecksbeziehung hinein uns trauen.

Grundlagen unseres sozialen Verhaltens sind,
Obgleich wir Entscheidungsfreiheit in uns tragen,
Die Erfahrungen im Dreieck Mutter-Vater-Kind
Egal, ob uns das passt und wir ja dazu sagen.

Hat mein Vater sich liebevoll auf mich bezogen?
Hat meine Mutter mich geachtet und geehrt?
Haben sie mich aufgeklärt oder eher belogen,
Mich liebend angenommen oder abgewehrt?

Habe zu meinem Vater einen Draht ich gefunden?
Konnte ich Mutter als Frau und Mensch akzeptieren?
Habe ich mich zu sehr distanziert oder verbunden?
Durfte ich gewinnen oder musste stets ich verlieren?

Wechselwirkungen von Dreien in alle Richtungen
Woben unser Netz der Beziehungserfahrungen,
Schufen in uns handlungsleitende Gewichtungen
Als Grundlage für gelingende Liebe in Paarungen.

Wo uns Grundlagen für Liebesgelingen noch fehlen,
Können wir uns ein Leben lang nachsozialisieren.
Brauchen wir uns nicht mit Verdrängung zu quälen.
Können Menschen suchen, die uns lehren und führen.

Doch wenn ihr euch führen lasst, vermeidet die Retter,
Die sich mühsam-unbeholfen als Therapeuten tarnen.
Denn Retter sind häufig egozentrisch-helfende Täter
Und vor solch helfenden Tätern kann man nur warnen.

Ein Retter ist ein Mensch, der beratend dazu neigt,
Durch Schuldzuweisung Opfer und Täter zu schaffen.
Indem er mit Opfern zusammen auf die Täter zeigt,
Benutzt er die Opfer für sich als machtvolle Waffen.

Durch die Rettenden entstehen so Dramadreisecken.
Verfolgen selbsternannte Retter vermeintlichen Täter.
Solche Verfolgungsjagden sollen Hilfe bezwecken,
Doch schaffen sie nur Elend. Opfer wird dabei jeder.

Greifen wir zurück auf unsere Ausgangssituation,
Auf die Beziehung von Vater, Mutter und Kind.
Ein mögliches Drama-Dreieck haben wir da schon.
Doch was passiert, wenn die Eltern die Täter sind?

Wenn die TherapeutInnen ihren KlientInnen sagen:
Schuld an deinem Elend haben Vater und Mutter.
Du tust Recht, sie zu beschimpfen und zu verklagen.
Denn ohne deine Eltern wäre für dich alles in Butter.

Wirtschaftlich kann man solche Therapeuten verstehen.
Sie müssen ja schließlich auch ihr Geld verdienen.
Solange Eltern schlecht, können Klienten nicht gehen.
Nur die Eltern machen zu diesem Spiel böse Mienen.

Warum sollte man Klienten zur Verantwortung führen,
Wenn sie verantwortlich sein eigentlich gar nicht wollen.
Warum soll man sie unterstützen, sich zu emanzipieren,
Ist es doch viel leichter, zu beschuldigen und zu grollen.

Geldgier steuert viele Therapeuten, zum Glück nicht alle.
Manche helfen Menschen, sich zu spüren, zu erkennen.
Werden nicht zu Rettern, vermeiden sorgsam Opferfalle,
Dass wir selbstwirksam verantwortlich werden können.

Sagen Klienten: Es geht nicht um Schande und Schuld.
Es geht darum, sich achtsam durchs Leben zu begleiten.
Es geht um Wachsen, beharrlich, freundlich mit Geduld.
Es geht um die Chance, sein Herz für Liebe zu weiten.

Moral

(September 2007)

Moral ist für Menschen eine gefährliche Waffe.
Mit Moral ich eher Spaltung als Heilung schaffe.
Moral trennt in gut und böse, oben und unten.
Innere Mitte geht verloren, wird nicht gefunden.

Moral lässt uns selbst und Beziehung zerbrechen.
Moralisches Urteil wird sich irgendwann rächen.
Wer moralisch ist, muss zwangsläufig verteufeln,
Wird angesichts dieser Teufelei selbst verzweifeln.

Wer verzweifelt ist, droht auseinander zu fallen,
Verliert den Herzenskontakt zu allem und allen,
Verirrt sich im Wollen-und-nicht-Dürfen-Konflikt,
Wird in seinem Kern aufgelöst in Rollen verstrickt.

Wer moralisch ist, ist seinen Normen verpflichtet.
Was den Normen nicht entspricht, wird vernichtet.
Wer moralisch ist, neigt dazu, sich zu betrügen,
Kann sonst fremden Ansprüchen nicht genügen.

Moral macht uns zur Eigen- und Fremdqual bereit.
Auf dem Moralaltar opfern wir innere Wahlfreiheit.
Moral macht unser Leben schal und voll Mief.
Wieso ist dennoch Moralisch-Sein so attraktiv?

Wer moralisch ist, gewinnt Gewissen zum Lohn.
Doch Gewissen erweist sich als gerissene Fron.
Alles Tun wird bewertet, gemessen, zensiert.
Experiment nur bei Erfolgsgarantie ausgeführt.

Moral weiß vorher schon: Dieser Mensch ist blöde.
Dies kommende Ereignis ist falsch, deshalb öde.
Die sind zu beschimpfen, als krank zu bezichtigen,
Die sich nicht nach unseren Vorstellungen richten.

Doch wer oder was zwingt uns, moralisch zu sein?
Warum bringen wir nicht Amoral ins Leben ein?
Warum dies An-Antreiber-und-Verbieter-Klammern
Und zugleich unter Druck und Verboten jammern?

Wer Moral hat, muss nicht spontan entscheiden,
Muss nicht momentan Entscheidungsdruck erleiden.
Wer Moral hat, hat sich nur einmal entschieden,
Von da an sich selbst und zu leben vermieden.

Moral macht uns scheinbar verantwortungsfrei.
Sein scheint berechenbar und nicht täglich neu.
Moral gibt unserem Dasein fragwürdigen Halt.
Wenn außen noch jung, ist man innen schon alt.

So wird Handeln auf der Basis von Moralität
Zur Dauersituation von Wachstums-Mortalität.
Auch wenn wir uns äußerlich sicher bewegen,
Verhindert Moral such-fragendes Innenregen.

Kann es sein, dass moralbefreit wir besser leben?
Kann es Handeln jenseits von Moralitäten geben?
An welchem Geländer hangeln wir uns entlang
In einer Welt ohne Gebote, Verbote und Zwang?

Die Antwort erfahren wir nur, wenn wir probieren,
Ein Leben ohne moralines Stützkorsett zu führen,
Wenn wir uns trauen, uns von Geländern zu lösen,
Nicht mehr richten als die Guten über die Bösen,

Wenn wir mitten hinein in unser Leben fallen,
In Herzenskontakt eintreten mit allem und allen.
Ich möchte abwertungsfrei durchs Leben finden,
Meinen Leben statt auf Moral auf Liebe gründen.

Ich weiß nicht, ob so was überhaupt möglich wird.
Ob man sich ohne Moral nicht unerträglich verirrt.
Ich will es dennoch probieren, brauche dazu Mut.
Denn eins ist klar: Moral tut uns allen nicht gut.