

Karin Gailing
Helmut von Bialy

POESIE 6



Poesie-Therapie 4

Sieben Säulen der Paarbeziehung
Teil 1:

- **Selbstliebe**
 - **Treue**
 - **Freiheit**

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

Vorwort 5

Paarsäule: Selbstliebe 8

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst	8
Eigen	9
Zu	11
Beende Selbstzerstörung	13
Selbstliebe befreien	16
Selbstliebe erlauben	17
Selbstliebe suchen	20
Erlaube Neues und Gutes	22
Befreie dich aus der Selbstwertfalle	25
Sich beeltern	26
Stehe zu deinen Stärken	28
Versöhnen	30
Erlaube dir Bedürftigkeit	32
Lebenssinn Liebe	34
Liebe dich jetzt	35
Liebe dich	36
Lebenskunst	38
Liebe einfach	40
Ich bin	42

Paarsäule: Treue 44

Lebendige Treue	44
Nutzwert der Treue	45
Äußere und innere Treue	46
Sehnsucht und Angst	48
Was ist wichtig?	49
Ego	51
Trolle und Ich-Beschränkung	53
Ego oder Seele	55
Auflösung der Troll-Herrschaft	58
Statische Sicherheit als Irrweg	59
Promiskuität als Irrweg	60
Entschiedenheit	61
Liebesheimat	63
Verbindlichkeit	64
Bekennen	65
Energie durch Entschiedenheit	66
Herzenskontakt	67
Wünsche an meinen Sohn	68
Wünsche an meine Tochter	70
Entscheide dich bewusst	72
Entscheide intuitiv	74
Handle entschieden	75
Wunschzettel	76
Andenken	77

Paarsäule Freiheit 79

Treue und Freiwilligkeit	79
Motive der Partnerwahl	80
Ich darf	81
Freiheit durch Erlaubnis	82
Finde dich jenseits der Zwänge	83
Du bist dein Leben	86
Willen los werden	88
Deute, wie du willst	90
Bewertungsfreiheit	91
Freiheit zur Zärtlichkeit	92
Strenge dich an	94
Leichtigkeit	95
Freiheit in Geborgenheit	97
Das Vaterklischee überwinden	99
Auf Erwartung pfeifen	101
Schwere Worte lernen	103
Bestimme dein Leben selbst	106
Weisheit des ungesicherten Lebens	107
Resonanz	109
Auf Normalität verzichten	111
Überprüfe deine Lebenskonzepte	114

Vorwort

Es gibt viele Konzepte dafür, welche Eigenschaften, Haltungen und Verhaltensweisen Menschen in einer festen Partnerschaft Liebe auf Dauer, durchgehende Lebendigkeit, ständiges Wachstum ermöglichen.

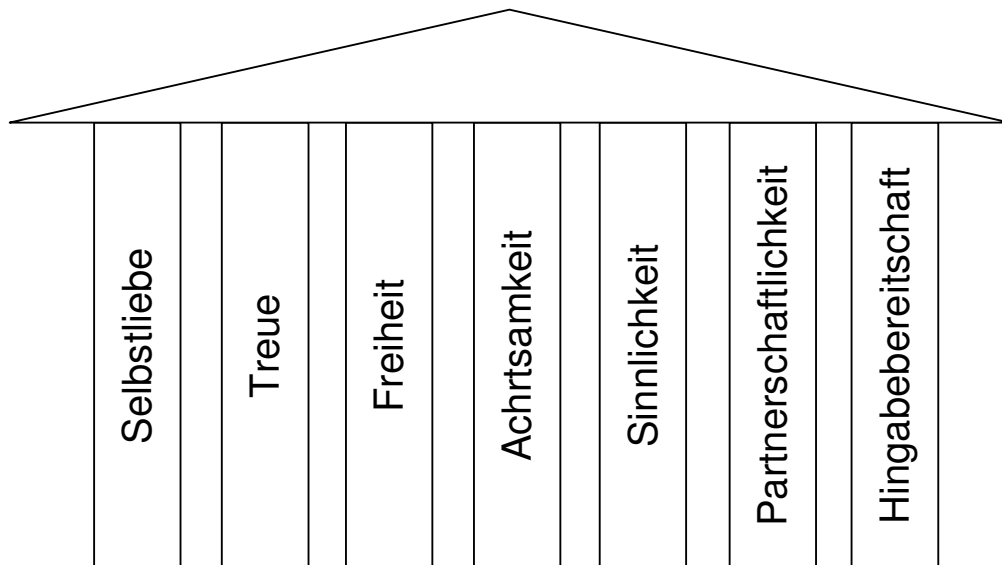
Einige dieser konstruktiven Muster des Miteinander haben wir in der folgenden Tabelle zusammengestellt, um damit zu zeigen, dass unsere Auswahl der sieben Säulen der Partnerschaft eine mögliche Herangehensweise dargestellt, Glück, Liebe und Spiritualität in die Beziehung einzuladen.

Keine Rabattmarken	Ich sammle keine Verfehlungen von dir, um diese dann zum mir passenden Anlass in Summe zu präsentieren.
Konflikt-Kompetenz	Ich spreche meine Konflikte mit dir umgehend, klärend und freundlich, also ohne Absicht zu siegen, an.
Rücksichtnahme	Verhaltensweisen, Eigenschaften und Gewohnheiten von dir, die derzeit nicht verändert werden können, berücksichtige ich bei meinen Entscheidungen und Handlungen.
Vertrauen	Du genießt in allen Lebens- und Liebesangelegenheiten mein volles Vertrauen und wirst deshalb nicht von mir kontrolliert.
Respekt	Es ist mir ein Anliegen, dich weder durch Worte noch durch Mimik, Gestik und Handlungen, noch nicht einmal in Gedanken abzuwerten, sondern dich durchgängig zu achten.
Wertschätzung	Ich zeige dir regelmäßig mit Worten und Taten, wie sehr ich dich wertschätze.
Verantwortung	Ich übernehme für meine Entscheidungen und Handlungen,

	insbesondere für meine Kommunikation, also für die Wahl meiner Worte, Lautstärke, Tonfall, Mimik und Gestik die volle Verantwortung.
Sichtweise/ Toleranz	Meine Sicht auf die Sachverhalte ist nur eine der möglichen Sichtweisen ist und weder besser noch schlechter als deine.
Offenheit	Ich bin bereit und in der Lage, alles, was mich erfreut oder bedrückt, mit dir anzusprechen.
Anerkennung	Wenn du etwas tust, was mir gefällt, oder etwas unterlässt, was mir missfällt, auch wenn es scheinbar nur Kleinigkeiten sind, drücke ich dir meine Anerkennung und Freude aus.
Treue	Ich bin dir innerlich und äußerlich treu verbunden mit meinem Bemühen um eine liebevolle und lebendige Beziehung.
Gemeinsame Aufgaben	Neben meiner Liebe für dich verbinden mich gemeinsame sinnvolle und erfüllende Aufgaben mit dir.
Befriedigende Sexualität	Die Art und Häufigkeit, wie wir uns sexuell begegnen, ist für mich befriedigend.
günstige soziale Bedingungen	Das soziale Netzwerk aus Familie, Freunden und guten Bekannten erzeugt in mir ein Gefühl von Dazugehörigkeit und Heimat.
günstige materielle Bedingungen	Wir haben genügend Einkommen und Vermögen, um ein sorgenfreies Leben führen zu können.
Positive Lebenshaltung	Ich stehe dem Leben positiv gegenüber und freue mich darüber, mit dir zusammen zu leben.
Freundlichkeit	Ich beachte und behandle dich und

	andere Menschen so, wie ich gern von dir und anderen beachtet und behandelt werden möchte.
Gegenseitige Unterstützung bei Stress	Ich unterstütze dich gern, wenn du Schwierigkeiten hast, überfordert bist oder Kummer und Sorgen hast, und erlebe es, dass du mich auch entsprechend unterstützt.
Wert-Übereinstimmung	Ich stimme mit dir in den wesentlichen Wertentscheidungen zu meinem und deinem Leben und unserem Zusammenleben überein.
Gleichberechtigung	Entscheidungen und Handlungen in unserem Zusammenleben werden auf Basis unserer Gleichberechtigung durchgeführt.

Diese und weitere förderliche Verhaltensweisen in Paarbeziehungen - wie in Beziehungen generell - haben wir der Überschaubarkeit wegen zu sieben Paarsäulen zusammengefasst:



In diesem Band finden Sie Gedichte zu den ersten drei Paarsäulen, zu Selbstliebe, Treue und Freiheit.

Paarsäule: Selbstliebe

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

(Januar 2007)

Säule Nummer eins ist wertschätzende Eigenliebe.
Akzeptiere ich mich oder versetze ich mir Hiebe?
Bin ich herzensfroh, dass ich lebe und es mich gibt,
Oder zwanghaft auf mich bezogen, selbstverliebt?

Viele Menschen unter Mangel an Eigenliebe leiden,
Weil sie diese nicht von Eigensucht unterscheiden.
Wer sich bemüht, mit sich selbst befreundet zu sein,
Ist doch deshalb nicht ein egozentrisches Schwein.

Will mir von nun an erlauben, mich lieben zu lernen,
Selbstzerstörung, Selbsthass aus mir zu entfernen.
Möchte erlösende Liebe zu mir tief innen spüren,
Mir vertrauend ein Leben vom Herzen her führen.

Denn erst Liebe zu sich selbst erschafft ein Organ,
Das Geliebtwerden man spüren und zulassen kann.
Wenn mich liebend ich Schwächen verzeihen kann,
Werde ich auch dich lieben können - irgendwann.

Ich ahne der Eigenliebe tragendes Fundament,
Das mir überwinden hilft, was mich von dir trennt.
Ich befreie Liebe zu mir gelassen und beständig,
Dann wird meine Liebesfähigkeit sicher lebendig.

Heute habe ich mich ein wenig mehr angenommen.
Bin meiner Seele ein Stückchen näher gekommen.
Wo sich selbst liebende Menschen zärtlich berühren,
Wird Liebe sie in Sphären der Glückseligkeit führen.

Eigen (Juli 2008)

Du riechst wie du, darfst es niemandem zeigen.
Der Geruch kommt leider von dir, ist dir eigen.
Du leidest, wenn Kraft des Deo-Sprays weicht.
Eigengeruch kommt auf, wenn auch nur leicht.

Schickt das Kind zum Psychotherapeuten hin,
Denn es entwickelt erschreckenden Eigensinn.
Der Therapeut muss es diesem Kinde zeigen,
Wie es sich Fremdsinn besser macht zu Eigen.

Ich erlebe es leidend durch geschwärzte Brille:
Jetzt entwickelt das Kind auch noch Eigenwille.
Ich sollte mit Therapie nicht mehr lange warten,
Sonst entwickeln sich im Kinde noch Eigenarten.

Sollte ich psychischen Eingriff länger vertrödeln,
Beginnt das Kind mit gefährlichem Eigenbröteln.
Diesen Fehler wird Gesellschaft nicht verzeihen.
Eigenbrötler brauchen keine Fremdblödeleien,

Brauchen kein Comedy und keine Blödelbarden,
Sind abgesättigt, erfüllt von eigenen Eigenarten.
Dieser Mensch ist gestört, das ist nicht rühmlich,
Denn er verhält sich wirklich recht eigentümlich.

Bis hierhin konnte Eigen als Wortsinn aufzeigen:
Bei Menschen meist unerwünscht Eigenheiten.
Doch Menschen heimsen ein gewaltigen Ruhm,
Streben sie im Leben erfolgreich nach Eigentum.

Mit Eigentum wird man sich eigentümlich fremd,
Denn man lebt nicht mehr frei und ungehemmt.
Eigentum ist Diebstahl, ruft Sozialistenbande.
Solch eigenem Denken Schimpf und Schande.

Wer Eigentum nicht achtet, nicht hortet und ehrt,
Besitzt für uns keinen hinreichenden Eigenwert.
Vergesst eure Eigenart. Geht uns auf den Leim.
Anstatt eigen zu sein, kauft euch ein Eigenheim.

Nur wer Eigenwert außer seiner selbst realisiert,
Wird als ehrbares Glied der Gesellschaft geführt.
Auch wenn Gesellschaft noch so geifert und tobt:
Ab heute werden meine Eigenarten eigengelobt.

Ab heute beginne ich mit gründlicher Eigenliebe,
Wer sich liebt, wird nicht zum Fremdliebesdiebe.
Muss nicht bedürftig von Liebe anderer Leben.
Kann anderen vom eigenen Reichtum abgeben.

Wer sich mit Eigenleben hat in Liebe verbunden,
Hat Entfremdung von seinem Kern überwunden.
Wer Eigenes aneignet, erkennt, das Eigenwelt,
Mit fremder Eigenheit im Wesen zusammenfällt.

Ich lebe liebevoll und heilfroh meinen Eigensinn,
Wobei mir als Sinn reicht, dass ich am Leben bin.
Dazu ich mir solche Menschen als Freunde such,
Die mich lieben trotz oder wegen Eigengeruch.

Zu

(Juli 2008)

Den einen zu dünn, anderen zu dick,
Für einige zu klug, für viele zu dumm,
Ist Leben bedauerlich Missgeschick.
Nehme ich mir mein Dasein krumm.

Sollte ich einmal nicht mit mir rechten,
Hadern sicherlich alle anderen mit mir.
Eigeninteressen erkennend verfechten,
Für so was hatte ich noch nie Gespür.

Ich bin falsch und komme nicht zur Ruh.
Muss beständig rackern und streben.
Dieses sich gegen mich wendende Zu,
Raubt mir fast alle Freude am Leben.

Mit Zu wird ein Lebensteig angerührt,
Der mir die Wege zum Glück verklebt.
Dies Unfrieden stiftende Zu dazu führt,
Dass man weit neben dem Leben lebt.

Ich bin häufig zu müde oder zu wach.
Bin auch vorwiegend viel zu sensibel.
Dass ich mich mit Zu so runter mach,
Schien mir bisher im Leben nicht übel.

Wo ich herkam, war Welt ziemlich eng,
Mit einer Fülle von Ge- und Verboten.
Weshalb ich mich heute noch beschränk,
Anstatt pralles, wildes Sein auszuloten.

Darf anscheinend nicht zu mir stehen,
Mir Fehler und Schwächen verzeihen.
Denke: Nachsichtig auf sich zu sehen,
Muss man sicher irgendwann bereuen.
Kann entscheiden, damit aufzuhören,

Mich mit anklagendem Zu zu impfen.
Oder mich weiter seelisch zu zerstören,
Durch lange gut geübtes Beschimpfen.

Statt nach Glück im Leben zu trachten,
Erlaube ich mir streng keine Schwächen.
Will Glückssucher aber nicht verachten.
Habe Sorge, mich an ihnen zu rächen.

Dieser Seinsentwurf wirkt wie pervers,
Zufriedenheit wird daraus nicht keimen.
Gibt es für mich keinen besseren Vers,
Als abwertende Zu-Sätze zu reimen?

Statt zu verbieten, möchte ich erlauben,
Statt nur zu müssen, möchte ich dürfen.
An Gutes, Stärken möchte ich glauben
In meinen künftigen Lebensentwürfen.

Mit Erlauben und Dürfen werde ich frei,
Das Wort Zu wird mich nicht verdrießen.
Fehler und Schwächen ich mir verzeih.
Kann so endlich mein Leben genießen.

Beende Selbstzerstörung

(März 2007)

Dein Leben ist dir als Geschenk gegeben.
Jede Inkarnation ist göttliches Mysterium.
Schütze, hege und pflege irdisches Leben.
Bringe weder dich selbst noch andere um.

Lasse nicht zu, dass du dich schädigst -
Du bist der Nächste dir, nicht dein Feind -
Dass du das Werk deiner Feinde erledigst.
Leben ist niemals als Selbsthass gemeint.

Wer sich nicht ständig im Inneren streitet,
Wer sich nicht in Selbstzerstörung verliert,
Stattdessen in sich einen Heilraum bereitet,
Nur der ein Glück bringendes Leben führt.

Sieh deinen Körper als heiligen Tempel,
Dem deine aufmerksame Achtung gebührt,
Präge dein Leben durch der Liebe Stempel,
Weil nur Liebe dich zu deiner Seele führt.

Und auf dem Suchweg zu deiner Seele,
Löse dich vom dem, was kränkt und verdirbt.
Erlaube keinem Menschen, dass er dich quäle.
Damit Süßes in dir wächst und Bitteres stirbt.

Es geht hier nicht um Moral und Empörung,
Um Gebote, Verbote, um Strafen in Gesetzen.
Es geht um mutwillige, unnötige Selbstzerstörung,
Ums hinschauen, wie wir uns selbst verletzen.

Wieso essen wir so viel mehr als wir brauchen?
Wer treibt uns, gestresst im Burnout zu versinken?
Warum töten wir uns in Raten durch Rauchen?
Was hilft es, dass wir uns besinnungslos trinken?

Wieso können wir nicht rundweg ja zu uns sagen?
Was bewirken wir, sehen wir uns abwertend an?
Warum können wir nicht rechtzeitig Hilfe erfragen?
Wie hindern wir uns zu lachen, wenn man es kann?

Was zwingt uns, Vergangenes mehrmals zu bereuen?
Was in uns verhindert, dass wir uns Fehler vergeben?
Wer befiehlt uns, Salz in offene Wunden zu streuen?
Wie vermeide ich Zufriedenheit und Glück im Leben?

Was fesselt mich derart an Wut, Zorn und Verzweiflung?
Wieso verbinde ich mich erstarrend mit Ärger und Groll?
Wer in mir bestraft mich, wenn ich was nicht begreif und
Warum tue ich noch das, was ich nicht will, aber soll?

Wie kommt es, dass ich mir so wenig Erholung erlaub,
Dass ich mich mit überzogener Verantwortung schinde?
Wieso bin ich für meine eigenen Bedürfnisse so taub,
Schenke ich wenig Beachtung meinem inneren Kinde?

Warum mache ich mir das Leben nicht einfach leicht?
Wer in mir verlangt nach Leistung, mehr und mehr?
Wieso mich noch schlechtes Gewissen beschleicht,
Erkennend, ich bin sorgenfrei und glücklich so sehr?

Wer fordert, unermüdlich zu putzen und zu räumen?
Was stört mich daran, hängt ein Bild einmal schräg?
Wieso lasse ich mich selten tanzen, singen, träumen?
Wer in mir steht dem Ausdruck der Freude im Weg?

Was hindert mich, mich mit Schwäche zu versöhnen?
Wieso bin ich nicht erleichtert, ist Terminplan mal leer?
Warum bitte ich dich nicht, mich rundum zu verwöhnen?
Was ängstigt mich an Weichheit und Passivität so sehr?

Was soll das, wenn man sich beherrscht und belügt?
Ist es nicht schon genug, wenn dies andere tun?
Wie verhindern, dass man sich Selbstmord zufügt?
Bis wir Antworten haben, sollten wir nicht mehr ruh`n.

Wer sich mit Selbstzerstörung durchs Leben schleppt,
Dem sein Lebensstrom im wüsten Innen versandet,
Hat mit Sicherheit ein untaugliches Lebenskonzept.
Mit solcher Karte ohne Kompass Lebensschiff strandet.

Lasst uns nicht auf Stimmen und Begründungen hören,
Die vorgaukeln, dass Leben so und nicht anders geht,
Die jedoch bewirken, dass wir selbst uns zerstören.
Dies zu erkennen und zu ändern ist niemals zu spät.

Von nun an vermeiden wir missgünstig Entsetzen,
Wenn ein anderer Mensch glücklich leben kann.
Hören auf, uns fordern und verbietend zu verletzen,
Sehen uns froh und genügsam als liebenswert an!

Selbstliebe befreien

(April 2007)

Bleibst in Liebesbeziehung nur dann wirklich frei,
Wenn du täglich erfindest den Liebesgrund neu.
Es geht nicht darum, was die Partnerin meint,
Weshalb sie dich lieb hat, sich mit dir vereint.

Erstmal geht es um deine Bereitschaft zu lieben,
Jenseits von Eitelkeit, Besitzsucht und Trieben.
Von entscheidender Bedeutung für dich wird sein,
Ob du die Liebe lässt tief in dein Herz hinein.

Und bitte Gott, dass er deinen Hass dir vergibt,
Den Hass auf die Menschen, die du besser liebst.
Tritt in den Liebesraum ein und fürchte dich nicht.
Gott ist Liebe, nicht Strafe und jüngstes Gericht.

Erlaube dir, in achtsamer Liebe glücklich zu werden.
Gott ehrend genieße Liebe als Paradies auf Erden.
Willst du, dass Liebe dich durchs Leben begleitet,
Lächle einverstanden atmend, Mund leicht geweitet.

Und erscheint dir dein Leben bisweilen als Last,
Nimm es dennoch liebend an, solange du es hast.
Stell dich deinen Ängsten, wie schwer das auch sei.
Kannst du angstfrei lieben, bist du erst wirklich frei.

Schau mit liebendem Blick alles an, auch das Böse,
Damit im wärmenden Strahl es sich endlich auflöse.
Dein liebendes Schauen nicht die Fassade betört,
Sondern die Seele des Menschen, der zu dir gehört.

Weit mehr als Verstand und Gefühl ist die Seele.
Darum nur die Seele zu deinem Ratgeber wähle.
Seelenweg wird weisen, wie du dich kannst befrei'n.
Befreit trittst du in den Vorhof der Glückseligkeit ein.

Den Seelenweg findest du, wenn du ganz bei dir bist.
Über deine Seele ist dir Zugang zum anderen gewiss.
Mit liebendem Seelenblick wirst du sicher erspüren:
Wo ist der Mensch, um ein Leben in Liebe zu führen?

Selbstliebe erlauben

(April 2007)

Ab heute will ich ein glückliches Leben gestalten,
Mich in Liebe zu mir bringen, mich darin halten.
In Selbstliebe weder planen noch sich anpassen,
Sondern das Leben in seiner Fülle wirken lassen.

In Selbstliebe die Freude in mein Leben einladen,
Um mich in liebender Nähe und Glück zu baden.
In Selbstliebe auf mich gestellt nicht einsam allein,
Sondern schon erfüllt nur mit mir zusammen sein.

In Selbstliebe begleite ich mich durch mein Leben.
Kann mich über Schönes freuen, Fehler vergeben.
Selbstliebe gibt Sicherheit: Ich werde dich begleiten
Tag für Tag in deinen guten und schlechten Zeiten.

In Selbstliebe mag ich mich am Spiegelbild freuen,
Darf ich sein, wie ich bin, kann mir alles verzeihen.
Mich bedingungslos liebend, als wäre ich mein Kind,
Weil Seelen zart und zerbrechlich wie Kinder sind.

In Selbstliebe das Ungeliebte nicht länger abspalten,
Sondern meine Ganzheit gewinnend zu allem halten.
In Selbstliebe suchend nach Bestimmung, Wahrheit
Darf ich Liebe verbinden mit Hingabe und Klarheit.

In Selbstliebe mich nicht meiner Schatten erwehren,
Kann ich dunkle Seiten im liebenden Lichte klären.
Von allen Seiten auf mich schauend als das Ganze,
Aufbauend eine lebenslange innere Liebesromanze.

In Selbstliebe verzichte ich auf kasteiende Strenge,
Befreie ich mich aus des Sollens knebelnder Enge.
In Selbstliebe akzeptiere ich, wo ich gerade stehe,
Brauche weder unnötige Distanz noch falsche Nähe.

In Selbstliebe darf ich mir auch Zeit für mich nehmen,
Brauche mich meiner Bedürftigkeit nicht zu schämen,
Darf meinen Leib als Tempel für die Seele erkennen,
Mir Massage, Bad, Urlaub und gute Kleidung gönnen.

Selbstliebe macht demütig weit, Horizonte zu sehen,
Schafft Heimat, sagt: Bleib, du musst nimmer gehen.
In Selbstliebe direkt mit Allen und Jedem verbunden,
Kann Seele in mir heilen und Leib um sie gesunden.

Echte Selbstliebe ist verbunden mit gewaltiger Kraft,
Die beizeiten Leben nimmt, beizeiten neues schafft.
In Selbstliebe gewinnt mein Leben an Leichtigkeit,
Bin ich zu einem Lächeln auch noch im Elend bereit.

Mich selbst lieben meint: Ich würdige meine Identität
Und bin dankbar, dass mein Leib auf der Erde steht.
Selbstliebe kann ich entscheiden, gestaltend gründen.
Vergleichbares wie im Außen nicht noch mal finden.

Ich frage mich heute, wie es möglich gewesen ist,
Dass ich diese Liebe zu mir nicht früher vermisst.
Wieso spüre ich jetzt diesen Liebesmangel in mir?
Was ist mit mir geschehen? Wer kann was dafür?

Mag sein, dass ein Abschnitt im Leben beendet,
Dass Verlust und Abschied hat vieles gewendet,
So dass ich mich frage, auf mich selbst verwiesen:
Wie kann ich allein seiend mein Dasein genießen?

Mag sein, dass es jetzt dich an meiner Seite gibt,
Die täglich und offen zeigt, wie sehr sie mich liebt.
So lehrst du mich, mich als liebenswert zu sehen,
Ich möchte, doch ich kann es noch nicht verstehen.

Daran merke ich, wie wenig ich mich angenommen,
Dass Liebe zu mir bei mir noch nicht angekommen.
Mag sein, ich ängstige mich vor dem, was geschieht,
Wenn in mir Eigenliebe, warm, Herz öffnend erblüht.

Sollte ich mich zu lieben beginnen, rede ich mir ein,
Werde ich selbstbezogen nimmer für andere da sein.
Selbstliebe, Selbstverlorenheit: Wo ist die Grenze?
Reine Liebe verschenkend spüre ich mich in Gänze.

Kann es sein, ich scheue mich und schrecke zurück
Vor dem durch stete Selbstliebe möglichen Glück?
Habe ich mich zu lieben vermieden bis heute dann,
Weil ich zärtliche Achtsamkeit nicht ertragen kann?

Wer sich ganz annimmt, sich bejahend wirklich liebt,
Gewinnt eine Kraft, die leicht macht, dass man gibt.
Sich lieben, meint Kontakt zu seiner Seele zu finden,
Angst vor innerer Leere und Nichtsein zu überwinden.

Wenn ich weglasse, womit ich nach außen erscheine,
Bin ich mit mir einverstanden? Komme ich ins Reine?
Mir stellt sich die Frage: Liebe ich andere aus Fülle
Oder fülle ich mit der Fremdliebe in mir leere Hülle?

Nehme ich mich nicht an, kann sich Untätigkeit rächen,
Wenn Lebensumstände mich aushöhlend schwächen.
Mag sein, dass mir Sinn meines Seins verloren geht,
Und keiner da ist, der diese Einsamkeit in mir versteht.

Mag sein, ich will Liebe verschenken, ich habe so viel,
Und da ist keiner, der sie von mir braucht, haben will.
Wenn ich mich selbst Liebe, darf ich an mich denken,
Darf diesen Liebens-Überschuss mir selber schenken.

Selbstliebe suchen

(März 2008)

Selbstliebe: Noch ist kein Echo vorhanden.
Vielleicht, weil die Eltern sie nicht kannten.
Das Wort bringt wenig zum Klingen in mir.
Befürchte, dass ich mich im Rätseln verlier.

Meine Bereitschaft zu suchen ist geweckt.
Habe ferne Liebesahnung in mir entdeckt.
Forschend fühle ich mich in Verborgenes ein.
Selbstliebe scheint tief vergraben zu sein.

Liebe, die ich nur in mir selbst finden kann,
Nicht Liebe zu Kindern, zu einem Mann.
Liebe, die erst einmal auf mich bezogen,
In der ich mir nahe bin, frei, unverbogen.

Noch vermisse ich Liebe zu meinem Wesen.
Traurig, ohne sie mein Lebensbuch zu lesen.
Pflicht und Gehorsam, Ungeduld und Moral
Sind, mich nicht liebend, nur düstere Qual.

Was mir sonst noch zu dieser Liebe einfällt?
Mich umarmen, wenn niemand sonst mich hält.
Mich statt ins Drama in die Freude lenken.
Tröstend mich ins eigene Herz versenken.

Zärtlich die Ängste und Fehler annehmen.
Für Versagen mich nicht länger schämen.
Scheiternd nicht mehr den Mut verlieren.
Noch nicht Gelungenes erneut probieren.

Liebe suchend reise ich tiefer ins Herz.
Ziehe vorbei an Hoffnung und Schmerz.
Wandere durch Sehnsucht und Verzagen.
Will mich in unbekannte Kammern wagen.

In einem Moment der Gewissheit erkennen,
Wie Gedanken mich von Selbstliebe trennen.
Lasse mich ohne Denken auf Gefundenes ein,
Durchdrungen von nährendem Liebesschein.

Sehe ich mich umhüllt von leuchtendem Licht,
Das erhellend mit des Daseins Schwere bricht.
Verfolge wortlos staunend diese Liebesspur,
Nur erahnend das Wesen meiner Gottesnatur.

Dieses heilsame Licht mir Lebensangst nimmt.
Gibt Kraft in Krisen, die für Wachstum bestimmt.
Nichts hindert mich, hinein in die Liebe zu gehen.
Sie schafft Boden, um zu mir selbst zu stehen.

Spüre Selbstliebe in spiegelndem Echo von dir.
Du als Rückhalt, wenn ich mich zweifelnd verlier.
Liebe, wenn ich mich freudig im Leben bewege,
Wenn ich Dasein preise und genussvoll lebe.

In uns Menschen göttliche Selbstliebe zu spüren.
Kann aus Gegeneinander und Beurteilung führen.
Sehe ich mich eingebettet in gemeinsames Wir,
So kehren Hoffnung und Frieden zurück zu mir.

Ich bin froh, auf diese Suche gegangen zu sein,
Fühle mich in Liebe gebettet nicht mehr allein.
Vermag ich, diese Liebe zum Ausdruck zu bringen,
Kann ihre heilende Kraft unser Sein durchdringen.

Erlaube Neues und Gutes

(April 2007)

Um glücklich zu werden, sollten wir Heilendes verstehen,
Sollten nicht nur auf Vermeidung unseres Elends sehen.

Wir können mindestens zwischen zwei Optionen wählen:
Wollen wir Heilendes stärken oder uns elendig quälen?

Ein Irrtum zu glauben, dass wenn man Elend vermeidet,
Solche Vermeidung schon glückliches Leben bereitet.

Wer zeitlebens auf Abwehr von Not und Mangel guckt,
Wird von Denken an Mangelnot absorbiert, verschluckt.

Wenn rechts ein Goldhaufen, links ein Misthaufen steht.
Wird entscheidend, welchen Haufen ihr vorwiegend seht.

Wenn wir störende Handlung vermeiden und negieren,
Wird uns das nicht in Räume heilsamen Glückes führen.

Wichtiger als Zurückweisen und ängstliches Vermeiden,
Sind Hinwendung und experimentelles Entscheiden.

Glück wird nicht deshalb zu uns kommen, uns erfassen,
Weil wir Uns-unglücklich-Machen endlich unterlassen.

Kein Mensch, keine Seele mag mit Negationen leben.
Viel heilsamer ist, sich positive Erlaubnis zu geben.

Darum sage dir nicht: Ich will nicht mehr traurig sein,
Öffne dein Herz, lade dich selbst liebende Freude ein.

Du liegst nachts wach, magst Schlaflosigkeit beklagen,
Oder kannst Wachsein nutzend etwas Neues wagen:

Du setzt dich hin, beginnst zu malen, zu schreiben
Über Gedanken, die dir nächtens Schlaf vertreiben.

Du sagst, das geht nicht im Alltag, hat keinen Zweck,
Weil ich, wenn ich Licht anknipse, den Partner weck.

Schon hat dich Denken zum Misthaufen geführt,
In dem man selbst gemachtes Elend reproduziert.

Wir bleiben stecken im öden Gewohnheitsmief,
Statt Glücksbedürfnis zu verwirklichen - kreativ.

Statt, dass jeder Partner sein Schlafzimmer hat,
Findet sexfreies Zwangsschlafen im Doppelbett statt.

Keiner kann sich frei im Eigenrhythmus rühren,
Muss Nachtleben im Joch falscher Rücksicht führen.

Partnerschaft wird in Wohnkonventionen gepresst.
Liebe erstirbt, weil sie sich nicht erpressen lässt.

Selbstständigkeit unter Erwachsenen ist recht und billig.
Wenn man zusammen ist, dann abgesprochen freiwillig.

Will ein Partner nächtens schreiben oder Radio hören,
Kann er im Zimmer bleiben, ohne andere zu stören.

Was sind Handlungen, die uns stärken und heilen,
Denen wir uns suchend zuwenden und verweilen?

Es ist experimentelle Bereitschaft, im Leben zu sein,
Mit der wir laden das noch nicht Erprobte ein,

Mit der wir unterbrechen unser Alltagsritual,
Wenn wir spüren, dieser Alltag bereitet uns Qual.

Verlierst du Freude, merkst, es geht so nicht mehr,
Brauchst du Wachstumsimpulse, muss Neues her.

Nicht alles Neue ist heilsam, doch alles Heilsame neu.
Zu unterscheiden, dich nicht zu experimentieren scheu.

Probiere aus, was gut tut. Gönn dir, was du brauchst.
Dich wertschätzend mit dir Friedenspfeifchen rauchst.

Findest du wertschätzend zu Frieden und Harmonie,
Übernimmt Seele in dir die Führung und zeigt dir, wie

Du Liebe, Energie, Erfolg in Alltag kannst integrieren,
Wie du lernst, gelingendes Leben zu inszenieren.

Wer lauschend Seelenstimmen Aufmerksamkeit zollt,
Blickt vom Herzen aus auf einen Haufen voll Gold,

Erfährt, dass es zum Elend stets Alternativen gibt,
Beginnen wir, Leben zu lieben, weil Leben uns liebt.

Befreie dich aus der Selbstwertfalle

(Juni 2007)

Verknüpfen wir unseren Wert mit dem Geld,
Wertschätzung für uns selbst zusammenfällt,
Sobald aus irgendeinem externen Grund
Der Geldbeutel nicht länger prall und rund.

Fesseln wir unseren Wert an den Status,
Ist mit Selbstanerkennung sofort Schluss,
Wenn Job wir einbüßen, Karriere knickt
Konkurrenzkampf uns nicht so richtig glückt.

Binden wir unseren Wert an Partnerschaft,
Haut Partner ab oder wird dahingerafft,
Dann ist nicht nur die Beziehung zerstört,
Auch unser Leben ist nichts mehr wert.

Wer seinen Wert an etwas Äußeres hängt,
Wird abhängig von Verlustangst bedrängt.
Da ist es günstiger, sich Neues zu ersinnen,
Wert zu verknüpfen mit Instanzen im Innen.

Können wir stattdessen Stabileres finden,
Woran wir verlässlich Selbstwert binden,
So dass bei wahrscheinlichen Krisen nicht
Der Selbstwert gleich mit zusammenbricht?

Das Wort Selbstwert deutet die Lösung an:
Man Wert mit dem Selbst verbinden kann.
Dieses Selbst steht liegt in der Persönlichkeit,
Als Wesen des Menschen seine Möglichkeit.

Als Möglichkeit ist das Selbst ein Prozess,
Der sich, stets bewegt, nicht fixieren lässt.
Als Prozess ist das Selbst das pure Leben.
Brauchst nur Leben selbst Wert zu geben.

Du fragst, wie man Wert seinem Leben gibt?
Die Antwort klingt einfach: Indem man liebt.
Sich und andere liebend man täglich erfährt:
Ich lebe, bin mir selbst unendlich viel wert.

Sich beeltern

(Juli 2007)

Egal, wie deine Eltern waren, wie sie sind,
Du selbst kannst beeltern dein inneres Kind.
Dieses innere Kind in dir von nun an behüte!
Gib ihm Sicherheit, Schutz, Trost und Güte.

Wieso können Qualen, Angst, Elend und Pein
In uns präsenter als Schönes und Gutes sein?
Ganz einfach: Hast du was ausgiebig genossen,
Wird Genuss vergessen, weil abgeschlossen.

Doch alles, was ohne befriedigenden Schluss,
Gleich Gras in Kuh wieder hochkommen muss.
Wir müssen, um glückliches Leben zu führen,
Unabgeschlossenes Leben in uns reparieren.

Doch Vergangenheit ist immer endgültig fertig,
Ist nur als wertendes Erinnern gegenwärtig.
Erinnertes Elend wird uns weiter schädigen,
Bis wir es achtsam betrachtend erledigen.

Wie bringen wir altes Elend dauernd zu Ende,
Erreichen wir im Leben glücksbringende Wende?
Ich kann mir jemanden suchen, der mich berät,
Dem ich mein Elend mitteile, der mich versteht.

Dazu ein schrecklicher Verdacht mich beschleicht:
Sich-Verstanden-Fühlen zur Klärung nicht reicht.
Mensch erreicht im Leben nur dauerhaft Wandlung
Durch eigene, entschiedene und heilende Handlung.

Erinnern an vergangenes Elend wird erst ruh'n,
Wenn wir mit Elend abschließend uns Gutes tun.
Musst nicht Liebe suchend das Hirn zu zermartern,
Darfst dich täglich selbst bemuttern und bevatern.

So beeltert muss Kind in dir sich nicht verrenken.
Darf Gefühl und Bedürfnis Beachtung schenken.
Wenn du dich stolz fühlst, Kind, dann sei der Stolz.
Wenn du dich hölzern fühlst, Kind, sei das Holz.

Wenn du dich traurig fühlst, Kind, werde Trauer.
Ich biete dir Schutz, du brauchst keine Mauer,
Musst dich nicht entfühlen, verschließen, verhärten.
Ich bin bei dir. Nichts kann dein Leben gefährden.

Hast du Angst, mein Kind, nimm meine Hand.
Ich verstehe dich, denn uns verbindet das Band
Unseres gemeinsam erinnerten äußeren Lebens.
Klopfst du bei mir an, klopfst du nie vergebens.

Frage mich nur, ich habe für dich stets Geduld.
Zuhörend erlöse ich dich aus vermuteter Schuld.
Was dich gequält, können wir beide anschauen.
Ich begleite dich, bis wir dem Leben vertrauen.

Stehe zu deinen Stärken

(Juli 2008)

Ich glaube nicht, dass ein Pfau sich schämt und leidet,
Wenn er ungehemmt Schwanzfederfächer ausbreitet.
Er will sich der Welt zeigen in seiner Pracht unverstellt,
Um die Partnerin zu finden, der dieser Anblick gefällt.

Denke ich nach über Stärken, bin ich eher verschämt,
Weil eine Fülle alter Gebote deren Einschätzung hemmt:
Andere können das besser. Dafür hast du kein Talent.
Musst so was früher beginnen. Hast Chancen verpennt.

Wer nicht bis dreißig sein Berufsziel erfolgreich erreicht,
Einem Segelschiff ohne Mast, Schot und Segel gleicht.
Treibt durch Wellen des Lebens ohne Richtung und Ziel,
Nicht wissend, was er kann, was er mag, was er will.

Stärken sind Schwächen. Oder war es umgekehrt?
Wird aus Schwäche dann Stärke, wenn man sie ehrt?
Es ist sinnvoll, liebevoll mit Schwächen umzugehen.
Dann muss man nicht leiden, wenn Stärken vergehen.

Muss ich denn Stärken haben? Wozu brauche ich sie?
Warum fixieren wir uns so sehr auf Erfolg und Genie?
Sind wir als erfolgreiche Elite ganz oben angekommen,
Macht uns steter Druck, dort zu bleiben, beklommen.

Wer trachtet danach, uns gewaltsam dazu zu zwingen,
Dass wir uns missachtend im Außen Erfolge erringen?
Warum nicht pfeifen auf alleinstellender Karriere Qual?
Warum nicht entspannt, durchschnittlich, stinknormal?

Ist es besondere Stärke, dass ich nicht besonders bin,
Und dennoch gebe ich mich dankbar dem Leben hin?
Wächst aus echter Bescheidenheit vielleicht eine Kraft,
Die in mir Fähigkeit für ein glückendes Leben schafft?

Wenn ich in realistischer Demut bei mir angekommen,
Bleibt es um meiner Bestimmung wegen unbenommen,
Mich ohne Karrieredruck auf Stärken hin zu befragen,
Um bescheiden zum Gelingen des Ganzen beizutragen.

Was könnte ich an Stärken einbringen oder erlernen,
Ohne mich entfremdend vom Seelenweg zu entfernen.
Entseelte Stärken schaffen in mir nicht tragenden Sinn.
Dann bin ich lieber erfolglos, als dass ich herzlos bin.

Halt: Programmierte Erfolglosigkeit ist auch eine Falle,
Denn so argumentieren chronische Verlierer fast alle.
Es müsste doch Wege geben, so sollte man meinen,
Auf denen Herz und Erfolg sich harmonisch vereinen.

Was wären also meine mich ausmachenden Stärken?
Welchen Nutzen meines Tuns würden andere merken?
Diese Stärken beginne ich entfaltend auszudrücken,
Um mich und die mir nahe Kommenden zu beglücken.

Was mich ausmacht, mag nicht allen willkommen sein.
Wer meine Stärken nicht braucht, ist nicht böse, gemein.
Ich will Menschen, die mich brauchen, entgegen gehen,
Herzlich meine Stärken offenbaren, damit sie sie sehen.

Versöhnen (August 2007)

Inmitten des Lebens stehen.
Mit allem, was da ist, gehen.
Durch Turbulenzen taumeln.
Lasse meine Seele baumeln.

Gehalten im großen Ganzen
Stolpern, hüpfen und tanzen.
Fremdem Sinn vertrauen.
Mit innerem Auge schauen.

Angstvoll Neues vermeiden.
Unter ewig Gestrigen leiden.
Gebote des Hinderns spüren.
Verstehen, wie sie verführen.

Verneinend mich hintertreiben.
Mich widerstehend zerreiben.
An Irrtum und Stillstand leiden,
Statt Wachstum auszuweiten.

Loslassend wie Regen fallen.
Nicht an Bekanntes krallen.
Röcke im Winde wehen.
Nicht mehr Halt erleben.

Wirbelndem Sein ergeben.
Nicht an Vertrautem kleben.
Liebesfäden Netze spinnen.
Auf Lebenssinn besinnen.

Mich drehen im Kreis,
Bis ich nichts mehr weiß.
Drehen langsam beenden.
Spüren nach innen senden.

Dann sitze ich ganz still,
Bis ich nichts mehr will.
Ich höre auf zu denken,
Will nur Liebe schenken.

Vergesse auch zu planen,
Beginne, Jetzt zu ahnen.
Lasse Widerstände los.
Frage: Wer bin ich bloß?

Stelle auch Fragen ein.
Kann ohne Antwort sein.
Höre sanft Stille tönen.
Darf mich mit mir versöhnen.

Erlaube dir Bedürftigkeit

(September 2007)

In vielen hilflosen Situationen in der Vergangenheit,
Brauchte ich Liebe. Doch die schien nicht da zurzeit.
So entschied ich: Keiner muss tröstend mich halten,
Kann auf mich gestellt Leben allein trostlos gestalten.

Auch befürchtete ich, man könne über mich lächeln,
Ließ als Mann ich zu, sehnsüchtig zu schwächeln.
Denn ich hatte schon erlebt, man verlacht mich,
Offenbarte ich, ich sei ausgehungert bedürftig.

So gab ich mich nach außenbedürfnisfrei stark.
Stärke schützte vor Verletzung, hielt mich autark.
In Autarkie habe ich mich leibseelisch verhärtet.
Verhärtend Gesundheit und Beziehung gefährdet.

Es ist nicht lange her, da bin ich in der Nacht,
Im Traum erschreckt schweißgebadet erwacht.
Sah mich auf leerem Platz als Denkmal stehen.
Konnte denken, nicht aber fühlen und gehen.

Hatte den erstrebten Platz im Leben gefunden,
War jedoch an leblose Einsamkeit gebunden.
Hörte aus dem Eisenpanzer mich tonlos schrein:
So kann nicht wirklich das Leben gewesen sein.

Ich bin voll Sorge, mich in Formen zu verlieren,
Statt ein Leben in lösender Hingabe zu führen.
Wie soll ich Erfüllung und Lebensglück erleben,
Verhindert Angst, mich dir in Liebe hinzugeben?

Was muss noch an Elend im Leben passieren,
Bis ich beginne, Bedürftigkeit zu integrieren?
Ich spüre: Bei dir kann ich Schwachsein wagen,
Du kannst mich im Mangel nähren und ertragen.

Bei dir muss ich mich nicht abspaltend halbieren,
Muss mich vor dir für Schwächen nicht genieren,
Muss nicht die scheinbaren Stärken rausputzen,
Weil wir unsere Ehrlichkeit zum Wachsen nutzen.

Will dich liebend mich zum Wesen hin erweitern,
Nicht aus Angst vor Bedürftigkeit damit scheitern,
Löcher in mir dank deines Wohlwollens schließen,
Ein durch Liebe gefülltes erfülltes Leben genießen.

Ich brauche deine zärtliche, deine liebende Kraft,
Damit Wunde sich schließt, die aus Mangel klafft.
Ohne Lächerlichkeit und ohne Stolz zu gefährden,
Können wir füreinander Mutter und Vater werden.

Gehe ich ins innere Kind, dann spüre ich sehr,
Wie heilsam dein mitfühlendes Sorgen wär'.
Gestehe ich es mir ein, auch bedürftig zu sein,
Fühle ich mich hilflos, verloren, verängstigt, klein,

Fühle ich mich schutzlos, ausgeliefert, gehetzt,
Befürchte, Kind in mir wird verlacht und verletzt.
Bei dir muss ich bedürftig mich nicht schämen.
Darf dich bitten, mich in die Arme zu nehmen.

Du bist bereit, Haare zärtlich durchzuwuscheln.
Ich kann mich an Bauch und Busen kuscheln.
Muss nichts leisten. Bin dennoch nicht allein.
Darf nur ich und dennoch gewollt bei dir sein.

Lebenssinn Liebe

(April 2007)

Versuche, durch Wände des Schicksals zu sehen,
Enden bei mir meist in verwirrendem Nichtverstehen.
Meine Gefühle gaukeln mir Wünsche und Zweifel vor.
Kann ich die Sicherheit finden, die ich als Kind verlor?

Wieso ging ich all die Umwege so weit von mir weg?
Wohin führt meine Lebensreise, was ist ihr Zweck?
Ich gehe mich suchen durch überlagernde Schichten,
Will auf Konzepte, Erfahrung und Planung verzichten.

Was bleibt von mir, wenn ich alles Fremde loslasse?
Wo stehe ich, sobald ich nur noch das Eigene erfasse?
Jetzt das Bündel des Eigenen aufnehmen und gehen,
Ohne mich auch nur einmal wehmütig umzusehen?

Wer sich festhaltend umdreht, der zur Salzsäule erstarrt,
Rückversichernd für alle Zeit auf der Stelle verharret!
Vorwärts schreitend will ich mich einlassen auf die Welt:
Ist es die Suche selbst, die uns lebendig erhält?

Oder gilt es, in demütiger Muße auch innezuhalten,
Damit sich in uns in Stille höhere Kräfte entfalten?
Wer weiß schon, welcher sehrende Flügelschlag
Uns zu uns selbst und ins Leben bringen mag?

Und wer kann mir mit Gewissheit darüber berichten,
Ob wir uns begegnen, wenn wir auf Sehnen verzichten?
Ich möchte mir selbst begegnen, um bei dir zu sein.
Auf halber Strecke fühle ich mich unvollkommen klein.

Ich entschieße mich, weiterzugehen mit allem, was ist,
Bis meine bewegte Seele dir begegnend die deine küsst!
Sind von Liebe leuchtend unsere Seelen klar zu sehen,
Werde ich vielleicht den Sinn meines Daseins verstehen.

Liebe dich jetzt

(Juli 2008)

Fehlende Liebe zu uns können wir nie
Durch Erfolg und Karriere ersetzen.
Lieblosigkeit wird uns im Körper sowie
In unserer liebenden Seele verletzen.

Selbstliebe meint, sich voll und gern
Wie man ist mit allem zu akzeptieren,
Meint Leben ganz im Hier, nicht fern,
Als Prozess der Hingabe zu führen

Das Jetzt ist wie Innehalten im Sein
Als Ort materieller Vergänglichkeit.
Im Jetzt lasse ich mich auf alles ein,
Bin ich zu jedwedem Erleben bereit.

Jetzt kann ich mich mit mir versöhnen,
Muss keinem als mir selbst genügen.
Erlausche Stille zwischen den Tönen,
Nutze Pausen zwischen Atemzügen.

Ins Jetzt geht es durch das Zwischen.
Jenseits Raum und Zeit ist das Tor.
Aus Zwischenweltöffnung wagt sich
Verschüchterte Seele wieder hervor.

Seele braucht Freiheit und Erlauben,
Braucht Muße, um zu sich zu finden.
Wir müssen an Seele nicht glauben,
Da wir uns liebend mit ihr verbinden.

Herz öffnend können wir uns segnen,
Täuschende Trennung durchbrechen,
Können wir unserer Seele begegnen,
Beginnen, selig erlebend zu lächeln.

Liebe dich

(Juni 2007)

Freundin, dein Zugang zu dir wirkt wie verschüttet.
Weg in dein Selbst scheint versperrt, streng behütet.
Noch ehrst du Fremdes mehr, als was dir zu eigen.
Kannst dich dir selbst noch nicht vollständig zeigen.

Du hörst noch auf urteilende Stimmen der Außenwelt,
Die dir einflüstern: „Wir wissen, was im Leben zählt.“
Hast versucht, Ansprüchen zu genügen, zu reichen,
Damit deine Ängste vor Alleinsein endlich weichen.

Du hast lange Wertschätzung deiner Mutter vermisst,
Glaubtest, nicht in Ordnung zu sein, so wie du bist.
Versuchtest, auf den Pfaden der Männer zu gehen.
Doch so kannst du Weiblichkeit niemals verstehen.

Freundin, es ist Zeit, in dich selbst hinab zu steigen.
Unter Lebensflüssen wird sich dein Fluss dir zeigen.
Wenn dir diese Wanderung in Versenkung gelingt,
Pfad entlang des Flusses dich zur Urquelle bringt.

Suche Weg zur Urquelle, nicht einen bequemen,
Bis wertschätzende Schöpferkräfte dich durchströmen.
Trinke aus dem Urquell deiner einmaligen Weiblichkeit,
Dann bist du für die Welt, die Welt ist für dich bereit.

Fürchte dich nicht vor Kraft, Schwäche ist illusionär.
Sei mutig! Hexenverbrennungen sind Jahrhunderte her.
Freundin, Reise zu deinem Wesen hat längst begonnen.
Liebend hast du dich liebenden Mann mitgenommen.

Lebt das Paradox der Liebe, indem ihr euren Weg geht,
Zugleich achtsam unterstützend füreinander einsteht.
Getrennt seid ihr als Individuen, vereint als Frau-Mann,
Damit einende Schöpferkraft euch durchströmen kann,

Damit Schwingung der Schöpfung, das heilende Licht
Sich im Kristall eurer Liebe vielfarbig funkelnd bricht.
Vielfarbig funkelnd könnt ihr von Liebe künden,
Suchenden Paaren erleichtern, einander zu finden.

Lebenskunst

(Juni 2007)

Was ist mir geschehen? Was habe ich erlitten?
Wieso war ich vom Weisheitsquell abgeschnitten,
Musste ein an Materie verhaftetes Leben führen,
Durfte göttliche Herkunft nicht erlebend spüren?

Habe vorwiegend Verantwortung für anderer Leid,
Aus Größenwahn hinein ins Leben genommen?
Habe jetzt diesen Mangel bemerkt und bereut.
Lieblose Selbstlosigkeit ist nicht gut bekommen.

Die Erkenntnis ist banal, trivial und gemein:
Quelle der Selbstlosigkeit wird Liebesangst sein.
Liebesangst meint Sorge, sich im Du zu verlieren,
Sich hingebend ein zu seliges Leben zu führen.

Aus Sorge, mich aufzulösen in Liebessymbiose,
Scheiße ich mir, auf mich böse, stets in die Hose.
Habe mir eingeredet: Ich kann kein Liebender sein,
Bleibe darum lebenslänglich beziehungslos, allein.

War ich zu Leben bisher nicht klug, reif und gut,
Oder ermangelte es mir an Hingabe und Demut.
Demut meint: Größe entwickeln und akzeptieren
Und dennoch ein Leben in Bescheidenheit führen.

Demut bedarf nicht der Unterwerfungsgebärden.
Meint, mit sich und der Welt barmherzig zu werden,
Bin ich äußerlich reich, zähle ich zu den Armen,
Wenn ich im Herzen nicht weich, ohne Erbarmen.

Erbarmen heißt, sich vollständig anzunehmen,
Sich seiner selbst in keinem Aspekt zu schämen.
Erbarmen heißt, frei allen Selbstschams zu sein.
Weil man sich als Seele versteht, lauter und rein.

Scham führt hinab in Abgründe der Übelkeiten,
In denen wir uns selbst unser Dasein verübeln,
In denen wir aus vollen Eimer des Selbsthasses
Uns gegenseitig Übel rücksichtslos überkübeln,

Und in Verkennung unserer Täterschaft grübeln,
Wem wir diesmal das Überkübeln noch verübeln.
Wie leicht kann man sich Unterschiede verübeln,
Mit verurteilenden Analysen triezen und Zwiebeln.

Lebenskunst ist es nicht, zu trennen und zu hassen.
Kunst ist es, sich vom Ganzen erfassen zu lassen.
Lebenskunst ist, mit Urteil und Hass innezuhalten,
Um von nun an sein Leben aus Liebe zu gestalten.

Lebenskunst ist, jenseits Angst vor Versagen
Sich gegenseitig respektvoll mit Liebe zu tragen.
Liebe gibt uns für unser Leben Würde und Halt,
Gäbe es sie nicht, würde ich nicht mit Freuden alt.

Ich lasse mir von niemandem mehr verwehren,
Leben für lebbar, tief und doch leicht zu erklären.
Es ist nicht egoistisch, glücklich und zufrieden zu sein.
Unglück brauche ich nicht, noch nicht mal zum Schein.

Wir dürfen uns ein glückspralles Leben gönnen,
Weil wir mit Glückskraft viel besser helfen können.
So muss ich mir denn nicht mehr die Flügel stutzen.
Kann meine Kräfte auch für mich selbst benutzen.

Ich nutze meine Manneskraft und lasse einfach los.
Ich genieße dich, entspanne mich in deinem Schoß.
Ich möchte mich dir hingeben, mich zu dir bekennen,
Möchte dich hingebungsvoll meine Ehefrau nennen.

Ich brauche es, dass wir uns ganz und gar gehören,
Frei von Zweifeln, die unser Vertrauen zerstören.
Ich will dich lieben bis zum Tod, so einfach ist das.
Potsapperlot, und all dies macht auch noch Spaß.

Liebe einfach (September 2006)

Ich weiß, ich werde es nicht weit bringen
Wollte ich mein Leben zum Leben zwingen.
Wie ein Fluss durch Gestein sich Täler gräbt
Zielsicher sich windend zur Mündung strebt

Das Leben durch mich hindurch sich entdeckt
Wenn die Kräfte des Lebens erst einmal erweckt.
Nun ja, es ist für mich noch schwer zu fassen,
Dass es reicht, das Leben nur durchzulassen.

Ich muss nichts forcieren, muss nichts erzwingen.
Kann mich öffnen dafür, was Leben wird bringen.
Auch wenn mich des Planwillens Hafer sticht,
Will mich dreinfügen ins Leben voll Zuversicht.

Will nicht mehr kämpfen um Ruhm und Ehre.
Will dämpfen die Sehngier nach Gott und Leere.
Will mit Inbrunst am Band unserer Liebe weben,
Mich ganz dem Prozess des Lebens hingeben.

Ach Liebling, wie zieht mich mein Sehnen so fein,
Mit dir in dieser Welt leicht und glücklich zu sein.
Ich freue mich, wenn Leib und Seele sich berühren,
Wenn deiner Liebe Echo ich in mir kann spüren.

Ich brauche nicht so viel, um ganz glücklich zu sein,
Brauche nur die Gewissheit: Ich bin gänzlich dein.
Und diese Gewissheit, die kommt nicht von dir,
Die finde ich zum Glück nur ganz tief innen in mir.

Trug schon immer die Sonne im beseelten Herzen.
War meist überwölkt von des Irrtums Schmerzen.
Denn bisher hatte ich fälschlich gehofft und gedacht,
Dass die Liebe der anderen mich glücklich macht.

Jetzt entdecke ich auf einmal des Glückes Tür.
Der Schlüssel dazu liegt schon so lange in mir.
Es reicht, dich mit Seele und Sinnen zu lieben,
Dass die Wolken der Einsamkeit restlos zerstieben.

Meiner tiefen Liebe zu dir bin ich mir sehr gewiss,
Was in mir die Mauer des Getrenntseins einriss.
Wenn von dir ich dann noch deine Liebe spüre,
Ich reiches Leben eines prächtigen Prinzen führe.

Ich bin

(September 2007)

Zwei Wörter kamen mir in den Sinn,
Zwei Wörter voll sanfter Kraft: Ich bin.
Drei Wörter stellten sich dazu ein.
Drei Wörter der Gnade: Ich darf sein.

So einfach ist es, kaum zu glauben:
Zu leben heißt: fünf Wörter erlauben.
Fünf schlichte Wörter, zwei Sätze klein.
So leicht kann mein Ja zum Leben sein.

Muss nicht länger suchend werden,
Brauche keinen fremden Sinn.
Hab zu meinem Glück auf Erden
Einen kleinen Satz: Ich bin.

Wieso fiel mir Glücklichsein so schwer?
Wieso lief ich Lebenssinn hinterher?
Wieso konnte ich nicht ja zu mir sagen?
Wieso musste ich alles hinterfragen?

Wiesos entstammen alten Zeiten.
Müssen mich nicht mehr begleiten.
Müssen mich nicht mehr verstören.
Darf Seele begegnen, auf sie hören.

Muss nicht länger suchend werden,
Brauche keinen fremden Sinn.
Hab zu meinem Glück auf Erden
Einen kleinen Satz: Ich bin.

Trenne mich von Seins-Entwürfen.
Erlaube mir, schlicht sein zu dürfen.
Sinn ich nicht mehr sinnlos suche.
Auf Abruf Platz im Sein ich buche.

Spüre in Herzkammer. Höre gut hin.
Seele flüstert heilsame Worte: Ich bin.
Jauchze drei Wörter in die Welt hinein.
Bin glücklich auf Erden: Ich darf sein

Muss nicht länger suchend werden,
Brauche keinen fremden Sinn.
Hab zu meinem Glück auf Erden
Einen kleinen Satz: Ich bin.

Paarsäule: Treue

Lebendige Treue

(März 2007)

Paarsäule Nummer zwei ist lebendige Treue,
Will ich leben in Liebe, die ich niemals bereue.
Will ich abwenden Misstrauen, Elend und Leid,
Entscheide ich mich ab jetzt für Entschiedenheit.

Hältst du Treue lebendig, dann wird sie zur Kraft,
Die über euch beide hinaus etwas Größeres schafft.
Wer sich fest zu gemeinsamem Wachstum bekennt,
Schafft für Liebe und Glück ein stabiles Fundament.

Wie erlangst du Weisheit, findest du die Schläue,
Stets lebendig zu bleiben trotz dieser bindenden Treue?
Bleibst dir sich selbst und dem geliebten Wesen treu,
Entwirfst du euer Zusammensein täglich liebevoll neu.

Treue ist kein hermetisch geschlossenes Gefäß,
Treusein ist lebendiger Entscheidungsprozess.
Wer ethisch verfeinert sein tägliches Handeln,
Kann Tatkraft allmählich in Tugend verwandeln.

So achtet täglich darauf, nicht in Treue zu erstarren,
Nicht auf Regeln, Prinzipien und Recht zu beharren.
Wollt des Lebens Fülle ihr gemeinsam genießen,
Werdet wach für Weichheit, beginnt sanft zu fließen.

Entschiedenheit hat zwei sich ergänzende Seiten:
Musst für immer dich und jeden Tag neu entscheiden.
Wenn du täglich erfährst, du kannst dich verlassen,
Kannst du dich mutig ins Abenteuer Liebe einlassen.

Bleibt in aufmerksamer Treue neufreudig-kreativ.
Erstarrt in Routine geht jede Partnerschaft schief.
Beziehung ist Arbeit, braucht viel Zeit und auch Kraft.
Dies bedenkt und lebt, dass ihr nicht Paarelend schafft.

Nutzwert der Treue

(Oktober 2006)

Soll Treue fest in einer Partnerschaft wohnen,
Muss sich derlei Tugend für beide auch lohnen.
So achtet darauf, dass es sich reichlich rentiert,
Was jeder in euren Treuefonds hat investiert.

Wenn wir Menschen uns fest füreinander entscheiden,
Sollten Vorteile wir nutzen und Nachteile vermeiden.
Ziehen wir Eigeninteresse also nicht in den Schmutz,
Sondern verbinden wir Soziales mit Eigennutz.

Selbst die Bibel lässt uns dabei nicht im Stich.
So sagt Jesus: Liebe deinen Nächsten und dich.
Wer sich selbst lieben lernt, verdoppelt die Kraft,
Die Verbindlichkeit, Vertrauen und Liebe schafft.

Auf dem tragenden Grund von tiefem Vertrauen.
Wird es euch leicht, Verbindung stets auszubauen.
Verbundenheit braucht ihr zum Einander-Genießen,
Braucht ihr zum Stützen und Wachsen in Nöten und
Krisen.

Streit und Kampf könnt ihr nicht immer vermeiden.
Liebt man sich, lässt man deshalb nicht scheiden.
Liebt ihr, wisst ihr auch im Konflikt ganz genau,
Dass ihr zusammen gehört als Mann und Frau.

Äußere und innere Treue

(Oktober 2006)

Was bedeutet es, in Treue zueinander zu stehen?
Dies zu klären, muss auf beide Seiten man sehen.
Da gibt es einerseits diese eher äußere Treue,
Als Vermeidung des Fremdgehens, der Lust aufs Neue.

Dann machst du zum Seitensprung dich nicht bereit,
Kontrollierst überschießende Geilheit und Sinnlichkeit.
Richtest triebtechnisch dich aus auf eine Person:
Ob nun eine oder viele, was macht das schon.

Sex mit anderen Menschen ich so lange verhinder',
Wie nicht reif und erwachsen sind unsere Kinder.
Sind Kinder nach Jahren schließlich flügge und groß,
Komme aus Einsamkeitsangst ich vom Partner nicht los.

Äußere Treue ist meist nicht so die Schwierigkeit.
Erwächst oft aus Mangel an Untreu-Gelegenheit.
Dumme Sprüche dazu sollte man besser vergessen
Wie: unterwegs Appetit holen und zuhause essen.

Unappetitlichen Schwachsinn wir hinter uns lassen,
Und uns mit der Innenseite von Treue befassen.
Wie verwirkliche ich der Treue Stimmungsfacetten,
Ohne mich in Illusion und Selbstbetrug zu retten?

Bedeutet Treue, nie an schöne Frauen zu denken?
Darf Aufmerksamkeit ich nur der Partnerin schenken?
So mache ich mir das Leben nur enger und steiniger.
Ich bin ein Mann, kein Priester, Mönch oder Heiliger.

Innere Treue ist nicht Diktat noch moralisches Prinzip,
Bist gedanklich du treu, hast du dich selbst auch lieb.
Und erscheint innere Verbindlichkeit dir unmöglich gar,
Mach als erstes dir Vorteile lebendiger Treue klar.

Bin ich innen nicht treu, entsteht in mir Eifersucht,
Die meinen Fremdgehwunsch beim anderen verflucht.
Wer sich nicht wirklich bekennt, beginnt zu hassen,
Fühlt sich durch sich selbst vom Partner verlassen.

Schon gedachte Untreue zerstört das Vertrauen,
Auf dem wir sonst entgrenzende Liebe aufbauen.
Wer sich verbindlich ins Gemeinsame dreingibt,
Gewinnt, dass er grenzüberschreitend rein liebt.

So ist es nicht Konvention noch Moral und Pietät,
Wenn man voll und ganz zu seiner Liebe steht.
Lebendige Treue birgt unermessliche Chancen,
Sich zu begegnen im grenzenlosen Ganzen.

Will man wirksam Untreue-Gedanken dämpfen,
Muss man Treue-Zerstörer gründlich bekämpfen.
Dazu ist es einer sorgfältigen Betrachtung wert,
Den Prozess zu verstehen, wie man Treue zerstört.

Wenn wir erkennen, verantworten, wie wir zerstören,
Können wir uns dieser Destruktions-Kraft erwehren.
Wenn wir unsere Kampf-Mechanismen durchschauen,
Können wir Beziehung in Richtung Liebe ausbauen.

Sehnsucht und Angst

(November 2006)

Menschen neigen dazu, bei wichtigen Sachen
Sich das Leben schwerer als nötig zu machen.
Ist es scheinbar der Menschen uraltes Geschick,
Dass sie sich Türen verstellen zu Liebe und Glück?.

Nehmen wir einmal an, da gibt es so Wesen,
Sind nicht wirklich gut, zählen nicht zu den Bösen.
Sind einfach nur in uns und wollen uns betören,
Dass wir in uns alles Neue im Keime zerstören.

Auch wenn du das nicht recht verstehen kannst:
Vor dem, was wir ersehnen, herrscht Riesenangst.
Wovor schrecken wir ungewollt am meisten zurück?
Vor Hingabe und Erfüllung, vor Liebe und Glück!

Ich ahne, die Erkenntnis macht nicht wirklich froh.
Aber besser man weiß: Menschen sind eben so.
Dann kann man Zerstör-Mechanismus verstehen,
Kann via Liebesbeziehung neue Wege gehen.

Was ist wichtig?

(Dezember 2006)

Was sind im Leben schon
Wirklich wichtige Sachen?
Sind das Dinge, Situationen,
Die wir wichtig machen?

Und wozu Sachen benennen
Entweder als wichtig oder nichtig?
Wer zwingt uns, wertend zu trennen
Zwischen falsch oder richtig?

Falsch-Richtig-Wertung dazu führt,
Dass wir ans Zerteilen gehen,
Dass man aufspaltet statt integriert,
Um unsere Ganzheit zu verstehen.

In Polarität vollzieht sich Menschsein.
Polares hat Trennung gebracht.
Darum fallen wir auf Spaltendes rein,
Geben zerteilenden Stimmen Macht.

Integrierende Ganzheit zu gestatten,
Heißt hingegen zu begreifen,
Dass wir nur akzeptierend Schatten
Lichtherrlichkeit tief in uns erreichen.

Wir können unsere Erfahrungen
Zum Urgrund des Seins hin weiten,
Wenn wir Hell und Dunkel ungezwungen
In beide Richtungen durchschreiten.

Wenn wir für uns Übergänge
Als Entwicklungschance begreifen,
Kann jenseits der äußeren Zwänge
Tiefe Seinserfahrung in uns reifen.

Lassen wir uns aufs strömende Leben ein
Uns durch Ungesichertes überraschen.
Nur wer sich ganz hingibt an das Sein,
Wird die Gnade der Liebe erhaschen.

Sind wir hingebungsvoll, gleichsam nackt
Absichtslosigkeit zu erfahren bereit,
Werden wir durch Seelenkontakt
Von uns fesselnder Angst befreit.

Absichtslos erfahren wir Zwänge
Als unsere Torwächter zum Glück.
Wir schreiten durch diese Enge
Nach vorne und schau'n nicht zurück.

Folgen nicht länger innerer Regung
Von Kontrollzwang und Festhaltungsmacht,
Folgen vertrauend heilender Bewegung
Die unsere Liebe hervorgebracht.

Sind wir liebend bereit und weit offen,
Uns in Neues verrücken zu lassen,
Wird die Schöpfungskraft unser Hoffen
Und unsere liebenden Seelen umfassen.

Ego

(Januar 2007)

So ein Ego ist praktisch, teilweise gut,
Achtet darauf, dass wir funktionieren,
Wird skeptisch, wenn sich Neues tut,
Will Wandlungsnotwendigkeit negieren.

Ist dienstbar im Alltagsnormalbetrieb,
Wenn wir täglichen Pflichten nachgehen,
Ist Motor für unseren Gewohnheitstrieb,
Kann nur Neues so gar nicht ausstehen.

Darum ist Ego gewitzt und trügerisch,
Bedient sich vieler Listen und Tücken,
Hält Selbsterkenntnis unter dem Tisch,
Füllt mit Katastrophen die Lebenslücken.

Will nicht, dass wir zur Besinnung kommen,
Uns raumgebend und in Ruhe betrachten.
Ego treibt uns voran, hält uns benommen,
Dass wir nur nicht auf Wesentliches achten.

Kaum hätten wir Zeit, uns zurückzulehnen,
Zu faullenzen und innehaltend zu genießen,
Dann erinnert unser Ego an alle diejenigen,
Die wir durch diese Enthaltung verdrießen.

Du übernimmst keine Mühen und Pflichten.
Derlei Untugend von dir darf niemals sein.
Auf deinen Beitrag können wir nicht verzichten.
Übernimm fleißig Verantwortung, reih dich ein.

Ego hält dich gefesselt mit Konventionen,
Denen dank seines Gewissens kaum einer entrinnt.
Wird deine stillhaltende Anpassung belohnen.
Hält dich unmündig, klein wie ein hilfloses Kind.

Ego verhindert, dass wir erweiternde Fragen stellen,
Die die Grundfesten unserer Existenz berühren,
Die uns vermeintliche Sicherheit gründlich vergällen,
Uns zu wachstumsauslösenden Erkenntnissen führen.

Ego arbeitet gern mit Sollen und Müssensmief,
Hält uns in scheinbaren Sachzwängen gefangen.
Alternativen erscheinen als nutzlos und schief,
Dürfen nicht in unser Bewusstsein gelangen.

Mit unserem Ego handeln wir uns Frust ein,
Denn es ist starr-hierarchisch organisiert und eng.
Basiert auf fragwürdigem Selbstbewusstsein.
Bei dem ich nie gut genug bin und mich kränk.

Allein die schlichte Tatsache, dass ich bin,
Ohne im Außen etwas geworden zu sein,
Reicht dem Ego nicht aus, macht keinen Sinn.
Und schon setzt die Selbstverurteilung ein.

Ego will, dass man sich wertend nach oben vergleicht:
Wo stehst du, auf welcher Entwicklungsstufe?
Wieso hast du dieses und jenes nicht erreicht?
Leiste was! Streng dich an! Komm in die Hufe!

Positionierung untergräbt schiere Lebensfreude,
Kann uns Weiterentwicklung und Glück vergällen.
Ego wirkt fort, wenn wir nicht lernen, uns beiseite,
Und nicht über oder unter andere Menschen zu stellen.

In neufreudiger und liebevoller Partnerschaft,
Wird unser Ego in enge Schranken verwiesen.
Stets offen für Wandlung geben wir uns die Kraft,
Leben als Prozess zu erkennen und zu genießen.

Trolle und Ich-Beschränkung

(Oktober 2006)

Stell dein Leben dir vor als ein Haus mit Türen,
Die in fremde Räume voller Möglichkeit führen.
Doch vor jeder Tür steht ein Wächter, ein Troll,
Der mit allen Mitteln Türöffnen verhindern soll.

Trete ich nah an die geschlossene Tür heran,
Dass die Klinke ich fast schon berühren kann.
Dann wird so ein Troll schrecklich finster und roh,
Weil er nämlich vermutet, dass ich ihn bedroh.

Er fängt an zu kämpfen, weil zu wissen er glaubt,
Dass mein Türöffnen die Existenz ihm raubt.
Sein Kampfziel besteht darin, dass ich mir suggeriere:
Nicht der Troll, sondern ich selbst mein Leben verliere.

Du fragst dich: Was hat all dieser Trollkram nun,
Mit Entschiedenheit, Klarheit und Treue zu tun?
Die Trolle allzusammen stehen für dein Ich.
Wird dies System bedroht, dann wehrt es sich.

Deine Liebe gehört von jeher einem Größeren an,
Das man jenseits des kleinen Ichs entdecken kann.
Wer in Liebe ist, sprengt einschränkende Ich-Barrieren,
Die zu durchbrechen ihm ichhaftende Ängste verwehren.

Sollte Treue nun zu tiefer Liebe führen,
Müssen Mächte deines Ichs diese sabotieren.
So erzeugt dein Ich Trolle, die machen dir klar:
Untreue macht geil und macht glücklich sogar.

Tugend und Treue sind für versklavte Spießer.
Beweglich und frei bleibt der Mensch als Genießer.
Willst Glückseligkeit du voll und ganz erhaschen,
Musst von verschiedenen Früchten du naschen.

So wispern die Trolle, sie sülzen und schmeicheln.
Freiheitssehnsucht sie in dir hätscheln und streicheln.
Doch erlaubst du dir, dich von Trollen zu befreien.
Werden dies dir die Ich-Trolle niemals verzeihen.

Ego oder Seele

(April 2007)

Was treibt uns durchs Leben? Was feuert uns an?
Was in uns weiß, worauf man verlassen sich kann?
Viele unterschiedliche Stimmen sind in uns vereint.
Jede flüstert uns ein, wie gut sie es mit uns meint.

Auf welche der Einflüsterungen sollen wir hören?
Welche behindern nur, beschränken und stören?
Was tut uns wirklich gut? Was ist nur gut gemeint?
Was in uns wirkt wahrhaftig so, wie es erscheint?

Was mir gut getan hätte, habe oft ich vermieden.
Lange nicht wollte ich mein Elend verabschieden.
Obwohl schon immer im Leben frei in der Wahl,
Wählte ich statt meines Glücks genauso oft Qual.

Wem in uns trauen wir: dem Fühlen, dem Denken?
Oder sollen wir dem Leibe Achtsamkeit schenken?
An welchen Innen-Ratgeber lohnt es zu wenden?
Womit sollten wir unsere Zeit nicht verschwenden?

Als Menschen bergen wir im Großen und Ganzen
In uns zwei zumeist uneinige Ratschlag-Instanzen.
Ego ist die eine Instanz, die denkt, dass sie lenkt.
Sie will, dass man nur ihr volle Zuwendung schenkt.

Hat unser Ego Sorge, wir könnten es übersehen,
Wird es sich dickdreist wie ein Ballon aufblähen.
Aber Ego ist nicht böse, hat uns auf seine Art lieb,
Auf dass wir uns nicht lösen vom Alltagsbetrieb.

Ego müssen wir nicht bekämpfen, darf es geben,
Will nur Wandel dämpfen, besorgt ums Überleben.
Wenn wir dessen Aufgabe annehmend erfassen,
Muss keiner sein Ego vernichten, kann es lassen.

Wir brauchen uns unseres Egos nicht zu grämen,
Solange wir diesen Teil nicht als Ganzes nehmen.
Denn in uns ist noch die Seele als zweite Instanz.
Erst unter ihrer Leitung werden echt wir und ganz.

Seele in uns ist jedoch so leicht nicht zu finden.
Ego bemüht sich, Seelenkontakt zu unterbinden.
Wollen wir nicht mehr die Enge des Egos erleiden,
Macht es Sinn, Seele vom Ego zu unterscheiden.

Seele ist von Natur aus schüchtern, bescheiden,
Drängt sich nicht auf, möchte Angabe vermeiden.
Seele ist wie Wind und Wasser von sanfter Kraft,
Die trotz Sanftheit gewaltige Landschaft schafft.

Ego als Gewohnheits-Gefängnis ohne Gitterstäbe,
Suggeriert, dass es Freiheit der Wahl nicht gäbe.
Ego lässt uns erstarren in Rollen, Status und Posen,
Ist Bühne zur Aufführung unserer Angst-Neurosen.

Ego will mit uns in Enge und Sonderheit fliehen.
Doch Seele, universumsweit, will einbeziehen.
Seele bietet uns Kraftraum für inneren Frieden.
Doch Ego will kämpfen: zielsicher, entschieden.

Seele zum Unbekannten uns hin weitend pulsiert.
Ego im Gewohnten uns festhält oder zurückführt.
Beseelt erleben wir Sein als Sinnes-Offenbarung.
Für Ego steht im Mittelpunkt rationale Erfahrung.

Seele lebt neuoffen, ewig fließend durchs Jetzt.
Ego ist mit Erfahrung und Erwartung besetzt.
Seele ist so empfindsam, verletzlich und fragil.
Ego scheint sich seiner sicher, entsetzlich stabil.

Im Seelenfluss können wir uns hingebend baden.
Mit dem Ego maskiert man sich, baut Fassaden.
Wenn etwas Neues geschieht, wird Seele wach.
Doch bei Neuem wird Ego hilflos und schwach.

Seele erscheint, stellen wir unser Denken ein.
Doch unser Ego erlebt Nicht-Denken als Pein.
Immer, wenn die Seele erweckende Muße droht,
Behauptet unser Ego: Fleiß und Wuseln tut Not.

Seele ist glimmende Sehnsucht, suchendes Ahnen.
Ego ist Gewissheit, treibendes, forderndes Mahnen.
Seele ist neufreudig ablenkbar, vage und verspielt.
Ego ist planende Gerichtetheit, abwägend, gezielt.

Im Seelenkontakt vereinen sich Schein-Paradoxien.
Ego wird davon irre, will krausem Denken entfliehen.
Seele ist voll Leidenschaft, dabei still und bescheiden.
Wilde Leidenschaft des Egos endet häufig im Leiden.

Seele ist durchscheinend zart wie Blüten der Blume.
Ego ist verlässlich hart wie eine Vollkornbrot-Krume.
In Seele verbindet sich, was weiblich und männlich.
Ego verlangt: Besteh auf den Unterschied, trenn dich!

Mit Seele verbunden sein, ist nicht endende Reise.
Ego meint: Wer zu Hause bleibt, ist wirklich weise.
Die Seele träumt sich in unplanbares Leben hinein.
Für unser Ego muss Leben planvoll geordnet sein.

Ob Ego oder Seele spricht, lernt man unterscheiden.
Dann muss niemand mehr unter Verwechslung leiden.
Man kriegt das hin. Doch sei vor Ego auf der Hut.
Hält dich gern listig zum Narren. Als Narr ist es gut.

Auflösung der Troll-Herrschaft

(Oktober 2006)

Merkst du allmählich, wie deine Trolle sich freuen,
Solange du dich ängstigst vor dem eigenen Neuen?
Dir schaffst du Elend, dem Troll schaffst du Glück,
Weichst angstvoll du von Möglichkeits-Türen zurück.

Beschränkst du dich auf deinen Status-Quo,
Bleibt öde dein Leben, doch die Trolle sind froh.
Hörst du nicht, wie Troll um Troll erleichtert kichert?
Türen geschlossen, Überleben scheint gesichert.

Wenn du jetzt schon die Trolle entlarven kannst,
Ahnst du: Du bist mehr als Stuserhaltungsangst!
Kein Troll kann dich mehr zum Stillstand verführen,
Wenn du aufhörst, dich mit ihm zu identifizieren.

Hör den Trollen ruhig zu, doch identifiziere dich nicht.
Führst sonst ein Einraumleben in Angst und Verzicht.
Dies hasst der Ich-Troll, nicht ertragen er kann's:
Wachheit und Verständnis, Integration und Balance.

Trolle hassen das Licht, fangen sofort an zu grollen,
Wenn uns mitteilend wir ihnen Aufmerksamkeit zollen.
Brich Schweigen in dir, hör auf, dich zu schämen!
Verschwiegene Trollworte können dauerhaft lähmen.

Nehmt die Trolle heraus aus eurer inneren Mitte.
Und sprecht über sie wie über merkwürdige Dritte.
Wenn ihr so diese Unholde außer euch stellt,
Sie nicht länger vergiften die innere Beziehungswelt.

Habt von eingrenzendem Denken die Schnauze ihr voll,
Sprecht den erlösenden Zauberspruch: Troll dich Troll.
Wenn wir Trolle nicht mehr krampfhaft an uns binden,
Nach und nach sie aus unserem Leben verschwinden.

Statische Sicherheit als Irrweg

(November 2006)

Entschiedenheit hat auch eine Schattenseite:
Wer zu Treue sich zwingt, ist bald emotional pleite.
Treuesschwüre können seelische Geschwüre erzeugen,
Wenn wir uns fesselnder statischer Sicherheit beugen.

Zwei Menschen, die glauben, sich gefunden zu haben,
Im Sicherheitswahne zum Standesamt traben,
Dort sich lebenslänglich staatlich beringen lassen.
Ist es ein Wunder, wenn sie sich irgendwann hassen?

Wenn durch Nachlässigkeit Treue zur Faulheit mutiert,
Ehe zur lebenslänglichen Doppelhaft degeneriert.
Dann sitzt man verdrossen im gemeinsamen Kerker,
Ersäuft seinen Überdruß, wird zerfressen von Ärger.

Hab fest einen Kerl ich, ist es genug und recht schick.
Dann macht es nichts mehr, werde ich träge und dick.
Ich schenke ihm zwei Kinder und nenne ihn Männe,
Auch wenn ich nur selten aus Pflicht mit ihm penne.

Was macht es schon, ist sie träge und hässlich.
Hauptsache, es gibt Essen um ein Uhr verlässlich.
Dann wird es bei uns, wie die Alten stets sagen:
Wahre Liebe geht ja sowieso durch den Magen.

Wird Beziehung zur Gewohnheit, klebrig und statisch.
Dann werden die Paare statt wachsam apathisch.
Welchen Wert, welchen Reiz hat die Treue schon,
Ist sie Ergebnis von Faulheit, Angst, Resignation?

Promiskuität als Irrweg

(November 2006)

Auch bei Kaiser, Papst, Nazis ging es nie um Liebe.
Paare sollten zweckbestimmt nutzen die Triebe,
Um Kirche Gläubige, Vaterland Helden zu zeugen,
Machtwunsch von Kirche und Staat sich zu beugen.

Hast du dies Zerrbild vor Augen, glaubst du Trollen,
Dass zu Recht sie dich vor Treue bewahren wollen?
So gab es Trollzeiten, zu denen war es verschrien,
Dass Mann und Frau sich treu aufeinander beziehen.

Vernichtungs-Trauma staatsterroristischen Nazireichs,
Folgte traumatisierendes Dogma Wilhelm Reichs.
Reich zufolge waren ursächlich für Elend der Proleten:
Verklemmter Sex, Familie, Spießertreue und Moneten.

Nie wieder Krieg und Faschismus erforderte schon,
Eine tief greifende kollektivsexuelle Emanzipation.
Und in all dieser Nachkriegs-Antifaschismus-Hatz,
War für Liebe und Bekenntnis mal wieder nicht Platz.

Wer treu war, schien spießig, dumm und naiv.
Nur der galt was, der täglich mit anderen schlief.
Das Motto hieß nicht nur beim Päderasten Otto Mühl:
Nur hinein ins promiskuitive Begegnungsgewühl.

Puder, wen du willst, und bitte nie um Verzeihung,
Schien scheinbar der Weg sexueller Befreiung.
Und wer zweimal und mehr mit derselben pennt,
Verdammt sich freiwillig selbst als Establishment.

Linke dachten so in neuzehnhundertsiebziger Jahren.
Dadurch leichtes Opfer der Antitreu-Trolle sie waren.
Wie sollten Liebe, Vertrauen und Seelenheil glücken,
War man innerlich gezwungen, mit vielen zu ficken?

Entschiedenheit

(September 2006)

Heute früh habe ich spontan entschieden:
Ich möchte mich herzlich in dich verlieben.
Denn ich bin mir sicher, mir ist jetzt klar,
Wer eigentlich Ziel meiner Sehnsucht war.

Ab heute bin ich ganz bei dir angekommen.
Fühl mich im Herzen von dir angenommen.
Fühl mich genau bei dir richtig abgegeben.
Möchte ewig und mehr mit dir zusammenleben.

Muss nicht mehr suchen, habe dich gefunden.
Danke dir von Herzen für die liebenden Stunden.
Habe in mir weggefegt, ohne mich zu schonen,
Die Vielzahl der anderen Beziehungs-Optionen.

Möchte mich nur noch an deinem Herzen laben.
Und denke heimlich: Nur dich möchte ich haben.
Ich weiß, Haben-Wollen ist nicht so korrekt,
Dieser Wunsch wird politisch korrekt versteckt.

Offiziell sage ich laut, doch nicht nur zum Schein:
„Ich möchte mit dir fest zusammen s e i n.“
Möchte in lebendiger Treue dich tief Berühren,
Möchte dich zum Tanz der ewigen Liebe führen.

Möchte mit dir viele Stunden im Alltag teilen
Und geborgen in deinem Schoße verweilen.
Möchte mit dir Pflanzen, Kochen, Räumen
Von inneren und äußeren Reisen träumen.

Halte dir auch das Köpfchen, wenn du kotzt,
Freu mich an dir, wenn du dich aufgemozt.
Begleite dich auch durch schwere Stunden.
Da bin ich für dich! Wir haben uns gefunden!

Ohne Mühen, Anstrengen, Schaffen und Streben,
Bist von nun an du willkommen in meinem Leben.
Musst für mich nicht genial sein, besonders klug.
Einfach mit mir da sein, das allein ist mir genug.

Ich kann es noch nicht gänzlich fassen.
Wie sehr ich mich habe berühren lassen.
Nun wünsche ich mir – dann wird es ganz –
Von dir, oh Liebling, liebende Resonanz.

Auf dass auf gemeinsamer Entscheidung Schwingen
Zwei liebende Seelen fliegen, gurren und singen.
Zwei sich sehnende Körper nacheinander lechzen,
Im wilden Liebestaumel sich zulächelnd ächzen.

Liebesh Heimat

(Oktober 2006)

Dich gefunden zu haben,
Ist was Wunderschönes.
An dir mich zu laben,
Ist Ende meines Sehnsens.

Du kannst mich verstehen.
Bei dir dockte ich an.
Mit dir will ich gehen,
Werde jetzt dein Mann.

Muss nicht mehr suchen
Kann endlich verweilen
Der Liebe süße Kuchen
Will ich mit dir teilen.

Mit Heimatgefühlen,
Die Kräfte entfalten,
Will ich mit dir spielen,
Zukunft gestalten.

Wir gehen auf Reisen
In Welten vom Morgen.
Engel Wege uns weisen,
Wo wir liebend geborgen.

Verbindlichkeit

(Oktober 2006)

Wenn in uns Verliebtheit und Bindungsangst toben,
Hilft ein Schritt uns weiter: Sich Treue geloben.
Denn wie sonst wollen wir zu unserer Liebe finden,
Wenn wir uns nicht miteinander verbindlich verbinden?

Wie können wir zwei in des Daseins Tiefen gehen,
Wenn wir dabei nicht fest zueinander stehen,
Wenn wir nicht an leichten und schweren Tagen
Von Herzen ja zu unserer Liebe uns sagen.

Wollen wir zusammen ihn finden, den Weg zum Glück,
Verrammeln wir Hintertüren und schauen nicht zurück.
Aus klarer Entscheidung erwächst ein Urvertrauen
Auf dem wir die Kathedrale unserer Beziehung erbauen.

Doch welche Qual und welche Seelenpein,
Stellt sich Ödnis trotz all dieser Mühen ein.
Obwohl ihr euch extra so eng verbunden
Ging Liebe verloren, ward nicht mehr gefunden.

Verlobung und Heirat, die machten zwar Sinn,
Doch ein Ritual allein reicht noch lange nicht hin.
Ihr müsst das Pflänzchen der Liebe auch pflegen.
Es braucht gute Erde, viel Sonne und Regen.

Die Erde der Liebe: Entschiedenheit.
Der Regen für Liebe ist Achtsamkeit.
Über allem scheint der Hingabe Sonne,
Gespeist aus Zärtlichkeit, Lust und Wonne.

Sind entschieden wir, achtsam und hingegen,
Kann Liebe wachsen und reifen im Leben.
So lange uns diese Liebesengel beiseite stehen,
Getrost wir gemeinsam durchs Leben gehen.

Bekennen

(Oktober 2006)

Kommt ein Sturm auf, bricht an die Dunkelheit,
Dann erst zeigt sich, ob wir wirklich zur Liebe bereit.
Dann zeigt sich, ob unter der Verliebtheit Gewand
Man sich klar und verbindlich zum anderen bekannt.

Ich spüre den Zwiespalt, den Riss im Herzen.
Mir ist ganz ernst, kann derzeit nicht scherzen.
Ich brauche jetzt Klarheit, der Liebe warme Kraft,
Die in mir Freiheit und Klarheit der Hingabe schafft.

Ich traue dem Leben, lass mich gern von ihm leiten
In scheinbar leichten und auch in schwierigen Zeiten.
Denn was schwierig schien, sich oft als nötig erwies.
Drum sage ich dem Leben: Komm nimm mich und fließ.

Fließ auch zu meinem Liebchen, das am Ufer ausharrt.
Treib mich zu ihr in die Arme, die so stark und doch zart.
Ich kann gar nicht viel tun, kann mich nur bekennen,
Kann dich Frau und Geliebte meinen und nennen.

Alles Weitere liegt nimmer in unserer Hand
Wird Leben, wird Schicksal, wird Gott genannt.
Ich spüre es jetzt und beinah unumwunden,
Wie hilflos wir sind, wenn nicht allverbunden.

Ich denke an dich mit gefalteten Händen
Und bitte zu Gott, dass er Kraft mir mag senden.
Die Kraft, die ich brauche, um Liebe zu spüren,
Um mit dir Leben in Demut und Frieden zu führen.

Energie durch Entschiedenheit

(Oktober 2006)

Was immer wir auch tun
Oder was wir unterlassen,
Können wir als Produkt
Von Entscheidung auffassen.

Wenn achtsam du klärst,
Was Motiv deines Handelns war,
Wird dir schrittweise
Der Grund deines Daseins klar.

Wenn wir selbstkritisch
Handlungsmotive hinterfragen,
Lernen wir, Verantwortung
Dafür vollständig zu tragen.

Auf der Basis kraftvoller
Verantwortungs-Haltung
Werden wir souverän
In unserer Lebensgestaltung.

Wollen wir Energie
Unserem Leben zuführen,
Achtsam auf Entscheidungen
Wir uns konzentrieren.

So birgt jede bewusste
Entscheidungs-Situation,
In sich Chancen
Für Wachstum und Integration.

Herzenskontakt

(August 2007)

Weisheit unserer Liebe ist oftmals versteckt.
Herzenskontakt durch viel Wissen verdeckt.
Traue dich und lade Liebe in dein Leben ein.
Rituale zur Herzöffnung können Hilfe sein.

Auch aktive Kunst hilft auf diesen Wegen,
Hilfreich mag sein, die Musen zu pflegen.
Kreativ sich hingebend an jeden Augenblick
Erweckst du Freude in dir und Lebensglück.

Grenzen von Zeiten und Räumen verblassen,
Wenn wir uns bejahend aufeinander einlassen.
Alles scheint geladen mit Energie und Intensität,
Wenn unbedingte Liebe zum Nahsein einlädt.

Liebend erfahren wir materielle Welt als leer,
Tauchen wir angstfrei ins Hingebungsmeer,
Lassen wir unsere Körper von Wellen tragen,
Während sich die Herzen zu vereinen wagen.

Wünsche an meinen Sohn

(März 2007)

Mein von klein auf geliebter, nun erwachsener Sohn,
Ich wünsche dir zum Leben den besonderen Lohn,
Dass, Wesen, brauchst du sie, dir beiseite stehen,
Mit dir weisen Rat gebend den Lebensweg gehen.

Weise Wesen im Innen und Außen, die dich anleiten,
Die dich auf Freude, Glück und Liebe vorbereiten.
Die dir den Sinn deines besonderen Lebens erklären,
Die mitfühlend dir auch jenseits der Worte zuhören,

Die nicht zu deinen Fragen und Sorgen schweigen,
Dir passende Wege zu Antwort und Handeln zeigen.
Die klären, was loszulassen ist und was zu dir gehört,
Die dich stützen, bist du überfordert, verwirrt, verstört.

Weise Wesen werden dich die Menschen finden lassen,
Die als Freunde dir gut tun und gut zu dir passen.
Sie werden dir Wissen und Kraft für Männlichkeit geben,
Womit du friedvoll gestalten kannst erfüllendes Leben,

Ein Wissen, um geeignete Lagerplätze zu erschauen,
An denen du jagen, ackern kannst, Feuerplätze bauen.
Plätze, um glücklich mit dich liebender Frau zu leben,
Um innen und außen eurer Liebe viel Raum zu geben.

Ich wünsche, eine Frau gesellt sich an deine Seite,
Die sich versteht auf Herzlichkeit, Öffnung und Weite,
Damit ihr euch binden und zugleich ausdehnen könnt.
Wachstum in tiefer Verbundenheit sei euch vergönnt.

Spüre, schaust du ihr zu, wenn sie das Ufer abschreitet,
Ob dabei dein Herz aufgeht und deine Seele sich weitet,
Ob sie sich mit guten Menschen und heiler Natur umgibt,
Oder ob sie selbstzerstörerisch, eitel und selbstverliebt.

Bemerke, ob sie sich staunend nach Kleinem bückt,
Ob sie angesichts der Schöpfung über Pracht entzückt,
Ob sie mit dir tragende Werte teilt oder Götzen anbetet,
Ob sie über Glück und Sein oder Geld und Haben redet.

Sieh nicht nur, was sie, dich zu erheitern, mitgebracht.
Bist du auch nährend für sie? Hast du das bedacht?
Könnt ihr fesselnde Grenzen der Herkunft überschreiten,
Euch und euren Kindern eine Welt voll Liebe bereiten?

Wollt ihr euch durch Täler wie über Glückshöhen führen,
Einander öffnen, solltet ihr Angst oder Trägheit spüren?
Seid ihr bereit, zueinander als Partner ehrlich zu sein,
Reden euch andere auch ein, es könnte gefährlich sein?

Sohn, der Frau räume einen Platz ein an deinem Feuer.
Soll Feuer stets brennen, achtsam Brennholz erneuer.
Feuer brennt mit Frischluft, nicht mit Spießbürgermief,
Vermeidet schlechte Gewohnheiten, bleibt wach, kreativ.

Entfacht euer Herzensfeuer zu hell leuchtendem Schein,
Im Liebesreich könnt ihr euch König und Königin sein.
Vom Feuer geleitet, könnt ihr die Kraft der Liebe spüren,
Könnt in Leidenschaft ein glückliches Paarleben führen.

Spürst du das Feuer eurer Liebe abkühlen, vereisen,
Wende dich zügig an die dich begleitenden Weisen.
Lass sie dein Inneres schauen für heilsamen Rat.
Verwandle den Rat in Liebesfähigkeit fördernde Tat.

Ein Funke kann Feuer erneut zum Brennen bringen.
Solch Funken findest du nicht außen. Such ihn innen.
Liebe bleibt lebendig, wenn du dich kennst und liebst,
Aus Selbstliebe nachwachsendes Holz ins Feuer gibst.

Selbstliebe meint Seelenkontakt. Dort wurzelt das Holz.
Wer herzlich liebt, verharrt nicht im trennenden Stolz.
Lass dir nicht sagen: Darfst nicht lieben, musst leiden.
Wirklich weise sind nur, die sich für Liebe entscheiden.

Wünsche an meine Tochter

(März 2007)

Das Feuer, an dem du dich niederlässt, wähle
Mit Sorgfalt, Bedacht und aus tiefer Liebe.
Vertraue den sicheren Stimmen deiner Seele,
Nicht der verlangenden Willkür deiner Triebe.

Mit dem Herzen enttarne trügende Zeichen,
Dass Gewissheit entsteht, Zweifel weichen.
Wisse! Seit uralten Zeiten im Erdenraum,
Verbinden Männer Liebe mit einem Traum:

Im Traum sie als König zur Königin streben,
Um sich mit Liebesfäden mit ihr zu verweben.
Sie suchen eine Königin der besonderen Art,
Die sich in hingebender Liebe mit ihnen paart,

Um sich ewig mit Mutter Erde zu verbinden,
Dass Nachkommen hier eine Heimat finden.
Kommt der Prinz, der dich meinend freit,
Wie erkennst du, dass ihr füreinander seid?

Kommt er, Tochter, schau ihn mit der Seele.
Spüre, rieche, schmecke - dann erst wähle.
Sehen und Hören sind nicht so wichtig dabei,
Denn Wort-Gesagtes ist letztendlich einerlei.

Welcher der Männer richtet so dir das Feuer,
Dass es dir gut tut, wert erscheint und teuer?
Wie schürt er euer Feuer auf ureigene Art?
Ist, was er tut, mit liebender Absicht gepaart?

Würdigt er, wen er zur Partnerin genommen,
Was er in dir als Geschenk hat bekommen?
Verschenkt er sich großherzig mit freier Hand?
Verbindet er Demut mit Gefühl und Verstand?

Versorgt er euer Liebesfeuer mit Leidenschaft?
Gewinnt oder verliert er versorgend an Kraft?
Was bleibt noch nach feuriger Nacht an Glut?
Tut auch die Glut dir an Herz und Seele gut?

Kannst du selbst dann in Stille bei ihm sitzen,
Wenn sich eure Becken durch Nähe erhitzen?
Wie bereitet er das Lager? Wie nährt er dich?
Schafft er dabei für euch oder vor allem für sich?

Erkennt und würdigt er deinen Wert, deine Gaben,
Oder will er von dir nur das ihm Passende haben?
Kann er auch dir Raum geben in seinem Genuss,
Oder erlebst du sein Genießen für dich als Muss?

Kann er sich innig hingebend mit dir verbinden,
Gemeinsam mit dir Sinn und Erfüllung finden?
Hat er den Feuerplatz am klaren Fluss gewählt,
Dass euch weder Ödnis noch Trockenheit quält?

Ob er mit dir im Lebensfluss dahin gleiten kann?
Oder hält er, sich an dich klammernd, am Ufer an?
Lässt er Leben zu, vertraut er dem Wasserlauf?
Nimmt er dabei Abschied und Wandlung in Kauf?

Trifft all dies zu, meine Tochter, ziere dich nicht,
Da diese Begegnung dir viel Gutes verspricht.
Lege ab schützenden Schal, öffne Herz und Haare,
Auf dass Leben mit euch auf seine Weise verfare,

Wie es das Leben schon seit Urzeiten richtet,
Solange ihr auf Angst und Verleugnung verzichtet.
Gib ihm alles und reichlich, so wie es dir steht,
Damit ihr gemeinsam auf seligen Wegen geht.

Entscheide dich bewusst

(Oktober 2006)

Passt es dir oder nicht, es ist nicht zu vermeiden,
Du musst täglich dich vieltausendmal entscheiden.
Und hast zum Entscheiden du gar keine Lust,
Entscheidest du dich dennoch, nur unbewusst.

Warum sehen wir so oft beim Entscheiden weg?
Entscheiden tut weh, denn es hat den Zweck,
Uns vom Ballast der Möglichkeiten zu befrei'n,
Uns ins Handeln zu bringen durch Ja oder Nein.

Freude und Qual, existentiell und banal, arm und reich,
Du kannst nichts entscheiden. Alles scheint gleich.
Entscheidest du nicht, wirst du irgendwann verrückt,
Verfangen in Resignation durch Ambivalenz-Konflikt.

Dein Dasein wird starr, verliert für dich seinen Reiz,
Hängst du unentschieden im Einerseits-Andererseits.
Willst dein Seelenheil du nicht länger gefährden,
Entscheide dich bewusst, achte auf dein Bewerten.

Nicht entschieden sein, ist als ob man nicht dürfe,
Ans Lebenslicht zu bringen seine Lebensentwürfe.
Kommt deine Entscheidung nicht aus deiner Mitte,
Fühlt es sich an, als ob jemand dir etwas verbiete.

Entscheidest du dich, liegen Gefühle auf der Lauer,
Von Abschied und Tod, von Schmerz und Trauer.
Kein Wunder, dass wir oft Ratgebern grollen,
Die uns auffordern, dass wir uns entscheiden sollen.

Mensch kann sich nicht leisten, nicht zu werten,
Sonst würde er nicht überleben auf dieser Erden.
Selbst Kühe und Schafe beim Fressen auf Weiden,
Wertend zwischen essbar und giftig unterscheiden.

Das nützt es auch nichts, wenn zum Guru wir gehen,
Dessen Botschaften zum Werten aktiv missverstehen.
Sagt ein spiritueller Meister: Nicht werten du sollst!
Hofft er, dass du deinem Abwerten Beachtung zollst.

Er meint damit nicht, dass egal es dir sei,
Ob du Scheiße frisst oder Haferbrei.
Nur möchte er es dir gründlich vergällen,
Dich hochnäsiger über andere zu stellen.

Durch unbewusste Routine, starre Gewohnheit,
Bekommt Entscheidungszwang eine Schonzeit.
Beginnst du jedoch, unter Routine zu leiden,
Musst du dich wieder bewusst entscheiden.

Woher weiß man, was man entscheiden muss?
Wie kommt man dabei zum richtigen Schluss?
Entscheidungsthemen im Leben erkennst du schon,
Denn sie sind stets präsent in kleinster Situation.

Was im Leben derzeit zu entscheiden wichtig,
Wird in allen Bereichen des Seins offensichtlich.
Achtsam stellen Themen vom Selbst sich ein,
Können im Wippen des Fußes verborgen sein.

Schäm dich deiner Themen nicht. Gib dir einen Ruck,
Verstärke Wippen des Fußes bis zum Selbsta Ausdruck.
Dich ausdrückend kommt unbewusstes Thema zu Tage.
Im Tageslicht befreie dich von Unbewusstheits-Plage.

Entscheidungsbewusstheit als Notwendigkeit ich seh'.
Das ist zu akzeptieren, tut Entscheiden auch weh.
Bei entschiedenem Handeln ist nur eine geblieben,
Von der Vielzahl potenzieller Handlungsalternativen.

Machst auswählend du dich zum Handeln bereit,
Konfrontierst du dich mit Begrenztheit und Endlichkeit.
Entscheidungen sind schwierig, bergen Gewissensnot,
Entschiedenheit bedeutet vieler Möglichkeiten Tod.

Entscheide intuitiv

(Oktober 2006)

Bei dich betreffender Entscheidungs-Gelegenheit,
Bringst du es mit kalkulierendem Denken nicht weit.
Pro- und Contra-Listen als Grundlage deiner Wahl,
Helfen selten weiter, sind meist nur scheinrational.

Entschiedenheit ist mehr als ein rationales Kalkül,
Entspringt auch nicht urplötzlich spontanem Gefühl.
Mit Gefühlen entscheiden, erweist sich als schlecht,
Sie sind oft vorurteilsgetrübt und häufig nicht echt.

Da schlechtes Entscheiden liegt auf dem Magen,
Solltest im Vorwege du auch den Körper befragen.
Doch erliege nicht dem Bauchentscheidungs-Kult,
Denn Bauch kann nicht denken, hat keine Geduld.

Für heilsame Entscheidungen braucht man schon:
Bauch mit geklärtem Gefühl und achtsamer Kognition.
So lass beim Entscheiden mitwirken Hand in Hand:
Feinspürig' Leib, gereinigt Gefühl, wachen Verstand.

Aus komplexem Zusammenspiel aller Aspekte entsteht,
Intuitive Entschiedenheit als Feld von Übersummativität.
Wenn die Strahlen der Intuition unsere Seele berühren
Wird uns Entscheidung zu kraftvollem Handeln führen.

Handle entschieden

(Oktober 2006)

Entschiedenheit allein schafft kein Glück auf Erden,
Handelnd kann Glücksoffenheit zur Haltung werden.
Willst du dich wirklich verändern, dein Leben wandeln,
Entscheide dich ab jetzt für entschiedenes Handeln.

Glück fördernd wirken wird dein Handeln dann,
Wenn es sich mit Neuem und Gutem befassen kann.
Dem Handeln als Wachstum ist es ebenso recht,
Unterlässt du von nun an, was alt und schlecht.

Bei wachklarem Handeln sei guten Mutes,
Denn es gibt nichts Gutes, außer man tut es.
Handle wachsam im Neuen und denke daran,
Dass nicht alles, was neu ist, gelingen kann.

Willst experimentell du Bewusstsein erweitern,
Darfst du dir erlauben, bisweilen zu scheitern.
Wer im Perfektionismus-Wahn die Fehler entfernt,
Leider auch nicht mehr aus diesen Fehlern lernt.

Darum achte darauf mit Verstand, Herz und Seele,
Dass in deinem Leben das Verfehlen nicht fehle.
Fehlst du bisweilen im Leben, dann sei auch bereit,
Fehler anzunehmen ohne Vorwurf und Selbstmitleid.

Wunschzettel

(Juni 2006)

Möcht in deine Augen schauen.
Möcht an unserer Bindung bauen.

Möcht mit dir ein Weinchen saufen.
Möcht dir Blu(e)s und Schuhe kaufen.

Möcht dich lang auf Händen tragen.
Möcht dich nach deiner Meinung fragen.

Möcht Waldblumen mit dir pflücken.
Möcht dich streicheln, herzen, drücken.

Möcht in deinen Haaren wuscheln.
Möcht mich ganz eng an dich kuscheln.

Möcht mein Näschen an dir reiben.
Möcht ganz einfach bei dir bleiben.

Möcht mit dir ganz zärtlich sein.
Möcht dir sagen: Ich bin dein!

Andenken (August 2006)

Wenn ich heute Brombeeren pflücke,
Muss ich an dich denken.
Möchte dir zu unserem Glücke,
Alle Beeren schenken.
Möchte in dein Mäulchen stecken
Dunkle Beeren, die süßen.
Danach deine Lippen lecken
Mit hunderttausend Küssen.

Bin ich heute Häuschen putzen
Muss ich an dich denken.
Möchte dir zu unserem Nutzen
Alle Zimmer schenken.
Möchte mit dir Liebe machen
Jeden Tag von neuem.
Dabei turteln, stöhnen, lachen
Und mit dir mich freuen.

Wenn ich heute Rosen schneide,
Muss ich an dich denken.
Möchte dir zu unserer Freude
Alle Rosen schenken.
Möcht in deine Vasen stecken
Rosen, die gut riechen,
Mit Koseworten dich bedecken
Und in dein Bettchen kriechen.

Lieg ich müde in der Sonne
Muss ich an dich denken.
Möchte dir zu uns'rer Wonne
Ganz viel Wärme schenken.
Möchte mit dir Wandern, Baden
Mit dir die Welt erkunden.
Zärtlich streicheln deine Waden
Und den Po, den runden.

Leg ich auf den Grill die Kohle
Muss ich an dich denken
Möchte dir zu unsrem Wohle
All mein Essen schenken.
Möcht dir reichen von dem Besten,
Was ich dir kann geben,
Und in täglich neuen Festen
Mit dir lange leben.

Paarsäule Freiheit

Treue und Freiwilligkeit

(Oktober 2006)

Als Säule für Beziehung reicht Treue nicht allein,
Sie muss von weiteren Säulen getragen sein.
Treue braucht Freiheit als Ausgleichsgewicht.
Dauerhaft gedeiht Liebe ohne Freiheit nicht.

Zur Treue sich deswegen Freiheit geselle.
Sonst erstarrt Beziehung, tritt auf der Stelle.
In gewichteter und balancierter Komposition
Entfaltet sich erst der Verbindlichkeit Lohn.

So ist Paarsäule Nummer drei die Freiwilligkeit.
Bin mit freiem Willen ich zur Verbindung bereit?
Oder muss ich nur Wiederholungszwänge stillen
Jenseits innerer Freiheit und eigenem Willen?

Motive der Partnerwahl

(Oktober 2006)

Was eigentlich trieb euch in diese Beziehung hinein?
Waren es Einsamkeitsangst, Elternliebe oder Wein?
Entschieden zu sein, wäre nur halb so perfide,
Wenn man wüsste, wonach man sich entschiede.

Was fällt mir zu meinen geheimen Wahlmotiven ein?
Soll mehr wie Mama sie oder eher das Gegenteil sein?
Nehme ich Sehnsuchtsgefühle als meine Berater,
Suche ich mir für Partnerschaft das Abbild von Vater.

Sucht ihr einen Menschen wie Vater oder Mutter,
Scheint zu Anfang der Beziehung alles in Butter.
Kindlich-magisch mit einem Menschen verwoben
Kann regressive Verliebtheit stürmen und toben.

Alte Sehnsucht zu stillen führt in Regression.
Eure Eltern als Partner hattet ihr doch schon.
Ist die Phase der Verliebtheit irgendwann vorbei,
Stellt gelähmt ihr fest: Ich bin schrecklich unfrei!

In Kind-Eltern-Liebe ihr aneinander dann hängt,
In klebrig-enge Hierarchie-Muster eingezwängt.
So schafft Kindheitsverlängerung miese Verbindung.
Doch wie kommt ihr zu besserer Partnerfindung?

Ich darf (Oktober 2007)

Es gibt unzählige Normen, Gesetze und Riten
Mit denen wir uns spontanes Leben verbieten.
Bevor wir vor Freude einen Luftsprung machen,
Wir den Sauerstoffgehalt der Luft überwachen.

Wir geben uns nicht hin und lassen uns nicht gehen.
Das wäre peinlich. Das könnten die Nachbarn sehen.
Wir üben uns in Beherrschung und Selbstkontrolle.
Und fallen nicht aus unserer uns zugewiesenen Rolle.

Wir sperren uns ein mit eigenen Regeln und Verboten,
Ohne unsere Träume und Möglichkeiten auszuloten.
Wie jedoch sollen wir unseren Lebenssinn erkennen,
Wenn wir im Hamsterrad der Verpflichtungen rennen?

Doch wie viel schöner wird unser alltägliches Leben,
Wenn wir uns zu leben ab heute Erlaubnis geben?
Dann müssen wir nicht strebend unter Tage schürfen,
Wir verweilen im Licht; denn wir dürfen das Dürfen.

Ich darf ganz und gar zufrieden mit mir sein,
Egal, ob ich bedeutsam oder mickrig und klein.
Ich darf mich so wie ich bin anerkennen,
Mich einen Mensch unter Menschen nennen.

Ich darf meine Stärken und Schwächen offenbaren,
Die unoffenbart sowieso stets vorhanden waren.
Ich darf notfalls sollen, bisweilen auch müssen.
Nur dürfen wir uns bei Pflichten viel häufiger küssen.

Wo das Dürfen ist, da geht das Leben entlang,
Denn Leben lebt lebendig jenseits von Zwang.
Leben wird ganz einfach und Sex wird scharf
Durch das kleine Zauberwort: Ich darf.

Freiheit durch Erlaubnis

(März 2007)

Brauchst nicht nur Mann zu sein,
Sachlich, nüchtern, klar, kühl,
Beziehe auch dein Kind mit ein,
Und verliere dich im Spiel.

Brauchst nicht nur Zwerg zu sein,
Mickrig, klein, dumm, naiv,
Lass auch deinen Riesen ein,
Kraftvoll, groß, weise und tief.

Brauchst nicht nur Erwachsener sein,
Klug, gesetzt, bieder, brav,
Erlaube dir auch Alberein,
Und blöke wie ein Schaf.

Brauchst nicht nur Held zu sein,
Tapfer, mutig, voll Wehr.
Auch als Angsthase klein
Liebe ich dich sehr.

Brauchst nicht nur Mönch zu sein,
Einfühlend, selbstlos, bescheiden,
Stell ins dich Rampenlicht hinein
Lass dich bewundern, beneiden.

Brauchst nicht nur Mensch zu sein,
Erdig, bodenhaftend, alltäglich,
Darfst das Göttliche in dir befrei'n,
Und fast alles wird möglich.

Finde dich jenseits der Zwänge

(November 2006)

Leben bleibt eng, öde, fade und kleinkariert,
Solange ihr es nach den Plänen anderer führt.
Damit ihr euch frei denkend nicht selbst entwerft,
Werden einengende Normen euch eingeschränkt:

Nach Eltern, Moral, Staat und Kirche dich richt.
Eigene Werte, Überzeugungen hat man nicht.
Bist brav du, fleißig, gehorsam, bieder und fein,
Schätzt man dich. Und du wirst nicht einsam sein.

Sollst lieber dein Leben in Achtbarkeit führen,
Als achtsam Gefühle und Bedürfnisse spüren.
Wer weder berühmt ist noch Porsche fährt,
Der taugt nicht so viel und ist nicht viel wert.

Man muss schon besser als andere werden,
Um sein Glück zu verdienen auf dieser Erden.
Spür, wie sie zum Leistungsvollzug dich biegen:
Erst kommt Arbeit, dann vielleicht Vergnügen.

Derlei Leitsätze werden uns täglich eingebrannt,
Zu ihrer Festigung Moral und Gewissen genannt.
Hast du dich in dieser Regelwelt festgebissen,
Erscheint es dir, du hättest ein reines Gewissen.

Auf dass jeder sein Leben in Gewissenhaft führt,
Wird früh Moral in Kombination mit Angst introjiziert:
Nur dies darfst du tun! Jenes tut man doch nicht!
Kind halt den Mund, wenn der Erwachsene spricht.

Wenn man vorschreibt: Deinen Nächsten zerfetze.
Tu es, wehr dich nicht, halt dich an unsere Gesetze.
Wer an sich selbst denkt, ist asozial, ist egoistisch.
Egoismus ist Sündenfall, ist einfach nicht christlich.

So werden die Kinder geschliffen, zurecht gesägt,
Bis ihr Herz im Normtakt der Gesellschaft schlägt.
Kommt dein Herzrhythmus einmal aus diesem Takt,
Dann nennt man dich unangepasst und beknackt.

Solange wir Leben nach Fremdnormen führen,
Wir unsere Lebensdramen stets reinszenieren.
Wir heiraten die Falsche, lassen uns scheiden,
Um wie die Eltern unter Scheidung zu leiden.

Mein Chef ist Vater, ich sein unterwürfiger Sohn,
Ach, wie grauslig-vertraut ist diese Konstellation.
Auch ganze Kollegien sich reinszenieren lassen,
Als Familienmitglieder zum Lieben und Hassen.

Du kannst dein Leben niemals über andere leben,
Dein besonderes Sein wurde nur einmal vergeben.
Du kannst dir von niemand Lebensgrund pachten,
Musst selbst auf Gründung deines Lebens achten.

Meinst du wirklich, es sind Karriere und Erfolge,
Die bewirken, dass es deiner Seele wohl geht?
Komm an bei dir. Verbinde dich mit den Sinnen
Und folge deiner Liebe zur Kraftquelle innen.

Warst im Leben zumeist gehorsam angepasst.
Hast zuweilen dafür dich und andere gehasst.
Mit bewertenden Konzepten, die dir eingeimpft,
Hast du dich in deinem Sosein häufig beschimpft.

Hast Sehnsucht verdrängt, ganz selten getan,
Was dich selbst verwirklichend wirklich stand an.
Hast dein Leben in Alltagspflicht abgesehen,
Den Zweck deines Erdenseins fast vergessen.

Doch wie können wir uns lieben, uns genügen,
Wenn wir uns mit zu engen Grenzen begnügen,
Wenn wir nicht mehr am Himmel Sterne sehen,
Doch des Nachts neben trüber Laterne stehen,

Wo wir zögernd, zagend, verbittert und müd',
Herunterleiern ein schmachtvolles Liebeslied.
Verschmachtend durch Mäßigungs-Introjekte
Wohinter sich unmäßige Sehnsucht versteckte.

Erst im Licht der Liebe erkennst du Bitternis,
Mit der du in erstarrter Fassade gefangen bist,
Weil du verhärtend versuchtest, Leben zu formen
Mit Konzepten, Modellen, Rollen und Normen.

Und je gefestigter erschien die Persönlichkeit,
Desto weniger warst du zur Liebe bereit.
Der Preis für die scheinbare Seins-Stabilität
Ist gepanzertes Leben in seichter Trivialität.

Warum erkennen wir nicht Wiederholungs-Muster?
Sie aufzulösen brächte uns keinen Frust mehr.
Irgendwie wollen wir nicht durchschauen, oh je:
Dann käme der Abschied, und Abschied tut weh.

Möchten lieber in uralten Mustern verharren.
Möchten lieber stagnieren, im Frust erstarren.
Vor Veränderung schrecken wir angstvoll zurück.
Bleiben im Elend verhaftet, statt frei im Glück.

Wer sich am Marterpfahl Gewohnheit wieder fand,
Hat sich gefesselt durch Veränderungswiderstand.
Wenn wir uns weiterhin gegen Wandel wehren,
Verhungern wir, statt uns am Wachstum zu nähren.

Frei bist du, wenn Alltag nicht mehr fade schmeckt,
Entwürzt durch eingeschärftes Festhalte-Introjekt.
Lädst stattdessen du Erlaubnis zum Wandel ein,
Wird dein Dasein gewürzt und geschmackvoll sein.

Du bist dein Leben

(Dezember 2006)

Wo war der Mensch vor seinem Erdenleben?
Wo geht der Mensch nach seinem Leben hin?
Wird es danach für ihn weitere Leben geben,
Oder ist mehr als ein einziges Leben nicht drin?

Wie wird der Mensch denn im Leben glücklich?
Was kann er dazu tun, dass sein Leben glückt?
Wenn mein Leben nicht glückt, werde verrückt ich?
Was ängstigt uns, wenn das Bewusstsein verrückt?

Unser Leben birgt in sich unendlich viel Fragen.
Seinem Wesen nach ist Leben geheimnisvoll.
Doch wie soll der Mensch Verantwortung tragen,
Wenn sich das Leben nicht so verhält, wie es soll?

Wir sollten einen grundlegenden Irrtum erhellen,
Damit der Mensch sich nicht im Leben verrennt:
Niemand kann sich außerhalb des Lebens stellen.
Nicht ein Mensch lebt jemals vom Leben getrennt.

Leben ist nicht Substanz, ist kein Ding für sich,
Auch wenn das Leben als Wortart ein Substantiv.
Die Haltung, hier ist mein Leben und dort bin ich,
Verhindert unser Glücklichein, ist mehr als naiv.

Wenn wir Unabtrennbarkeit des Lebens kapieren,
Ganz verstehen, dass wir selbst unser Leben sind,
Werden wir eher ein lebendigeres Leben führen,
Wo man lebend sich löst, nicht angstvoll gerinnt.

Wir können uns selbst ins Leben einbeziehen,
Wenn wir die Gesetze des Lebens verstehen,
Nicht mehr in Illusionen der Machbarkeit fliehen
Und Begrenztheit unseres Planens einsehen.

Leben folgt nicht nur dem gestaltenden Willen,
Ist nicht allein Planen, Entscheiden und Handeln.
Vollzieht sich vor allem ganz innen im Stillen.
Kontakt zur Stille wird uns am ehesten wandeln.

Unser wirkliches Leben hält sich an keinen Plan,
Richtet sich nicht nach unseren geäußerten Zielen.
Darum lassen wir ab vom Machbarkeitswahn,
Müssen nicht mehr Macht des Schicksals spielen.

Planen heißt für uns ab heute, wir lassen uns ein,
Öffnen uns für die Vielfalt unserer Möglichkeiten.
Was gestern noch war, muss morgen nicht so sein.
Wir dürfen unser Denken zum Udenkbaren weiten.

Uns öffnend wachsen wir in uns selbst hinein,
Erkennen wir unser gesamtes Humanpotenzial.
Können uns vom Joch der Gewohnheit befrei'n
Und von unseres Müssens und Sollens Qual.

Befreit von all dem Sollen, Wollen und Müssen,
Können wir uns mitten hinein ins Leben begeben,
Können wir beginnen, unser Leben zu genießen
Und uns liebend im Einklang mit Leben leben.

Willen los werden

(Dezember 2006)

Wir glauben irrtümlich, wir seien frei hinnieden,
Wenn wir uns willensstark kraftvoll entschieden.
So glaubt, wer angstvoll zu erkennen vermeidet,
Wer eigentlich wichtiges im Leben entscheidet.

Wer entscheidet über Liebe, Freundschaft, Sinn?
Wer entscheidet, ob ich gesund und glücklich bin?
Kannst du allein das ohne Gnade zustande bringen,
Dies mit deinem entschiedenen Willen erzwingen?

Tritt ins Leben hinein, sei kein weltfremder Tor,
Lass die Demut hinein und mach dir nicht vor.
Alles Wesentliche wird willensfern entstehen.
Wir finden es, wenn wir in unser Wesen gehen.

Das wahre Leben man nur tief in sich entdeckt,
Jenseits von Normen, Willenskraft und Introjekt.
Brauchst nicht mehr gegen Leben zu motzen,
Beginne deine Einschärfungen auszukotzen.

Strebt mein Ich nach Erfolg, ahne ich schon,
Dann ist Erfolglosigkeit die bessere Lektion.
Leben ist weder Erfolg noch diesen verhindern.
Leben meint liebend Seelenschmerz mindern.

Befreist du dich von deines Eigenwillens Fron,
Trittst du ein in den Wesensraum der Inspiration.
Darfst dir erlauben, dich ermutigen und ermannen,
Dich ganz in die Liebe hinein zu entspannen.

Gib dem Leben dich hin, an Absichten leid' nicht,
So bleibt wach dein Geist und Leib geschmeidig.
Auch wenn es dein Ego gar schrecklich erschreckt,
Tritt ein in die Liebeswelt ohne Ziel und Konzept.

Damit wir in Leichtigkeit und intensiv leben,
Werden Willen, Pflicht, Anstrengung abgegeben.
Statt an Vorstellungen festhaltend zu leiden,
Statt sich selbst und anderen Fehler anzukreiden,

Statt unter Statuslast und Geltungsdrang zu röcheln,
Kannst den Willen du loslassend liebesfroh lächeln.
Was will Gott von uns als Leistung auf dieser Welt?
Er will, dass zu Lieben auf Erden uns gut gefällt.

Deute, wie du willst

(Januar 2007)

Handeln mächtige Dritte in dein Leben hinein,
Und findest du dies weder sinnvoll noch fein,
Dann mach dir klar, wo Macht endet für sie.
Kannst meist dir bewahren Deutungs-Autonomie.

Ob Unfall, Krieg, Verrat oder Naturkatastrophen,
In deiner Wertung dieser Ereignisse bist du offen.
Kannst dich entscheiden, am Elend zu zerbrechen,
Kannst resignieren oder dich ein Leben lang rächen.

Ist durch traumatische Krisen deine Seele krank,
Schieb die Heilungschance nicht auf die lange Bank.
Zumeist bleibt dir ein Rest Freiheit zu entscheiden,
Ob dein Leiden du mitteilst oder allein bleibst im Leiden.

Wenn dein Leben nicht so ganz wie erwartet lief,
Dann werte nicht gleich: Es geht alles schief!
Wäre es wirklich die bessere Alternative,
Wenn dein Leben so wie erwartet verlief?

Bewertungsfreiheit

(Januar 2007)

Bewerten beginnt mit der Befruchtung der Zelle.
Steigen und Fallen gleicht der Bewegung der Welle.
Wellenförmig wechselt Wachstum mit Stagnation.
Werde Tochter ich oder gewünschter Sohn?

Passt meine Seele in diese Familie hinein?
Werde intelligent und sportlich genug ich sein?
Ich sagte „scheußlich“ zu den Astern am Blumenstand,
Weil ich die Blumen mit Kindheitserinnerung verband.

Anstatt mich in der Blumen Farbenpracht zu baden,
Wollte ich abwertend meiner Sinnlichkeit schaden.
Obwohl nur betrachtend ich in all meinen Jahren
Hab' von Blumen ich viel über Wunder erfahren.

Habe männliches Hierarchie-Streben nie verstanden.
Am wenigsten, dass Männer Liebe mit Macht verbanden.
Es ärgert mich, selbst als Frau bin ich nicht frei davon.
Hätte ich wählen können, wäre ich heute ein Sohn.

Wie gut, dass ich kein Mann geworden bin.
Nach all den Jahren verstehe ich den Sinn.
Ich wäre dir niemals als deine Frau begegnet.
Das Leben, die Liebe hätten uns nicht gesegnet.

Es scheint, dass es Mächten des Daseins genügt,
Wenn differenziertes Gleiches sich zum Ganzen fügt.
So hoffe ich, dass wir vom Ganzen die Teile werden,
Als Partner auch für Kinder und Enkel auf Erden.

Alles im Leben ist wertvoll, gleich gültig und gut,
Dies erkennen, akzeptieren, fehlt uns meistens der Mut.
Von abwertenden Wertungen ich mich als erstes befrei',
Auf dass mit dir zusammen jeder Tag ein Ganzes sei.

Freiheit zur Zärtlichkeit

(Oktober 2007)

Liebling, ich erzähl es dir, auf wenn es mich geniert:
Vorhin habe ich meinen Kaumuskel massiert.
Und während ich sanft-kräftig über Muskeln strich,
Entstand in mir folgendes merkwürdige Gedicht.

Es verspannt deinen Kiefer und tut ziemlich weh,
Bist gefangen du im Geschlechterklischee.
Männlichkeitsklischees sind mutig, heroisch,
Prinzipientreu, solide, leistungsstark, stoisch.

Gefühlsarm ist männlich, unberührbar und hart,
Mann ist auf keinen Fall weich, sanftmütig und zart.
Mann ist und bleibt immer männlich als Mann.
Nur der Schwule unmännlich sein darf und kann.

Früher dachte ich tatsächlich, lieber verhärt ich,
Bevor ich werde unmännlich, schwach, zärtlich.
Über solch saublöde Gedanken bitte nicht lach!
Fehlrechnung in mir war: zärtlich gleich schwach.

Ich nehme männliche Kraft und transformiere ich sie,
Ersetze Tapferkeit durch aufweichende Energie.
Ich nähere mich der Sanftheit und Zärtlichkeit an,
Weil ich sanft-zärtlich dennoch Mann bleiben kann.

Ich lass mein Leben durch mich hindurch fließen.
Werde im steten Wandel mein Leben genießen.
Ich bleibe stets im Fluss und halte nicht fest,
Weil sich fließend Erleben nicht festhalten lässt.

Sollte im Leben mal Schwere und Enge sein,
So lade ich mir Freude und Lächeln ein.
Ich möchte lernen, das wirkliche Leben zu lieben,
Möchte mich in Hingeben und Loslassen üben.

Mich hingebend muss ich nichts mehr forcieren.
Kann zulassend mein Dasein von innen heraus führen.
Wünsche mich zu nähren von des Lebens Reichtum,
Darum lasse ich los und werde innerlich weich nun.

Ich lasse mich von der Liebe des Lebens einladen.
Denn der Atem der Liebe löst alle Blockaden.
Es ist das Geheimnis des Glücks, sein Rezept,
Gibt man sich dem Leben hin ohne Konzept.

Ich lege ab alle Mühsal, allen Kampf, allen Willen.
Trete ein in den Herzensraum, den weiten und stillen.
Und habe ich ausgiebig den Duft der Stille gerochen,
Beginnt mein Herz in Liebe und Freude zu pochen.

Strenge dich an (September 2007)

Was bedeuten die Worte: Strenge dich an?
Man soll tun, was man ungenügend kann.

Wo blieben die Zeiten, als man noch naiv
Mit Neugier und Freuden auf Ziele zulief?

Bestimmt, wer zur Machtausübung bereit,
Was sinnvoll, nützlich und richtig zurzeit?

Wieso will ich mich den Mächtigen fügen,
Schwachsinn als Sinn in die Tasche lügen?

Der Zwang, das Ureigene liegen zu lassen,
Raubt Kraft, weil er fordert sich anzupassen.

Warum werde ich oftmals so müde am Tag?
Frage nicht danach, was meine Seele mag.

Leichtigkeit

(März 2007)

Wir Menschen sind bisweilen nicht sonderlich
lebensklug,
Und sind, was Umgang mit Glück betrifft, wenig
gescheit,
Erleben unser Leben als defizitär, als nicht wertvoll
genug,
Und gestalten unseren Alltag so, als wäre Leben eher
Leid.
Um nicht in ihrer Bewertung und Gestaltung allein zu
sein,
Denken Menschen, leidvoll sei irgendwie Leben für
jeden,
Und stimmen welche ins pessimistische Jammern nicht
ein,
Versucht man, ihnen ihre Unglücksbereitschaft
einzureden.
Es weiß der Christenmensch genau so gut wie der
Buddhist,
Dass Irdendasein in erster Linie Sünde und Leiden
ist,
Dass die Menschheit im Grunde in Sack und Asche
döst
Und nur darauf wartet, dass ein Gott sie vom Elend
erlöst.
Ein Unzulänglicher, durch und durch Sünder verdient
eben
Für sich kein gutes, leichtes, wertvolles und erfüllendes
Leben.
Und damit er dieses schwere Schicksal kann besser
ertragen,
Soll er, sich in Selbstmitleid suhlend, jammern und
klagen.
Wenn man ständig gesteckt bekommt, dass er nicht
reicht,

Macht man sich irgendwann sein Leben nicht mehr
leicht.
Um normal zu sein, möchte er sich büßend zu jenen
zählen,
Die sich Schwierigkeiten bereitend durch ihr Dasein
quälen,
Die sich mit unlebbaaren Normen und Ansprüchen
peinigen,
Sich bei scheinbarem Versagen beschimpfen und
beleidigen,
Sich überfordernd und tadelnd seelischen Schaden
zufügen,
Sich selbst ständig abwertend um Glück und Freude
betrügen,
Die davon ausgehen, man müsste es zu etwas
bringen,
Sich deshalb unablässig zu Fleiß und Hochleistung
zwingen,
Die stets rafften und schaffen, wie getrieben und
verbissen,
Nur selten genießen, dann aber mit schlechtem
Gewissen.
Wir lassen uns nicht in diesen Mahlstrom des Elends
ziehen,
Weil wir vor Genuss, Lebensfreude und Lebendigkeit
glühen,
Weil wir liebend in den Prozess unseres Lebens
versunken,
Uns schuldfrei bedankend für den göttlichen
Lebensfunken.
Niemand zwingt uns, uns zu verstricken in
Lebensentwürfen,
In denen Menschen nicht glücklich und zufrieden sein
dürfen.
Dass ich hier bin und du da bist mir als Glücksgrund
reicht.
Lass uns liebend durch das Leben gehen, heiter und
leicht.

Freiheit in Geborgenheit

(Oktober 2006)

Wenn wir uns in einer Beziehung einrichten,
Heißt das: Auf andere bewusst zu verzichten.
Doch was hieße für mich bewusster Verzicht?
Das hieße: Einen anderen brauche ich nicht.

Und dann frag ich mich noch eine Kleinigkeit:
Wie lebt man Freiheit in dieser Verbindlichkeit?
Ist es möglich, entschieden und frei zu sein,
Oder sagt man äußerlich ja und meint innerlich nein?

Bist als Mensch inkarniert du auf die Erde geschickt,
Steckst du mitten in einem Existenzkonflikt.
Bist geborgen du, sehnst du die Freiheit herbei.
Und wer frei ist, wünscht, dass geborgen er sei.

Trolle wissen, dass lebend wir in Polaritäten verstrickt.
Nutzen existenzsichernd unseren Zwiespalt geschickt.
Doch wir erschweren unseren Trollen, uns zu verführen,
Wenn wir uns liebend neu denken und ausbalancieren.

Balancierend trennen wir uns von allen Extremen
Und erlernen, unseren Weg in die Mitte zu nehmen.
Aus dieser Mitte entwickeln wir nach einiger Zeit
Die Beziehungskunst der Freiheit in Geborgenheit

Glaube ich, dass uns dieser Balanceakt glückt,
Oder scheitern wir zwangsläufig an diesem Konflikt?
Wie geht das, dieses innere Ausbalancieren?
Sag es mir, dann kann ich es ausprobieren.

Was bringt uns als Menschen generell in Nöten?
Das ist unser Umgang mit den Polaritäten!
Es ist unsere Sichtweise auf diese äußere Welt,
Die scheinbar für uns in Schwarz und Weiß zerfällt.

Aus dieser Sicht vermute ich als Mensch genau:
In der Mitte von Schwarz und Weiß liegt stets Grau.
Und weil ich mich vor langweiligem Grauen graue,
Ich schon lieber auf Schwarzes oder Weißes schaue.

Durch diese Denkart verpasse ich das heilende Dritte:
Jenseits von Schwarz-Weiß die kreativ-neue Mitte.
Denn habe ich meinen inneren Mittelpunkt gefunden,
Bin ich nicht mehr an den Polaritätszwang gebunden,

Bin ich aus der Grauzone des Zwiespalts heraus.
Wähle ich ungebunden in geistiger Freiheit aus,
Wofür ich mich spontan-situativ entscheide,
Was mich erfreut und wodurch ich nicht leide.

Geht auch diesen Mittelweg ab dieser Stund',
Und ersetzt, wo es passt, euer Oder durch Und.
Geht vom Und aus einen hellen Strahl entlang,
In die Welt der Liebe hinter jeglichem Zwang.

Bist in dieser Liebeswelt du ohne Polarität,
Ein Reich unsagbarer Freiheit in dir entsteht.
Dort liegt zwischen Schwarz und Weiß nicht Grau.
Dort ist eins plus eins weder zwei noch schlau.

Dort ist jeder Mensch in seinem Urelement,
Der sich nach tiefer innerer Geborgenheit sehnt.
In dieser Liebeswelt bist du geborgen und frei,
Denn dort ist zumeist eins plus eins gleich drei.

Das Vaterklischee überwinden

(Januar 2008)

Wenn du erwartest, so oder so soll ich sein,
Schläft mein Wunsch, dich zu erleben, ein.
Sollte ich von dir feste Erwartungen spüren,
Kann kein freies Begegnen mehr passieren.

Mag sein, ich bin reaktiv, bin trotzig gestört.
Nur schade, wenn dich mein Sosein empört.
Bedenke, ich habe vorerst nur dieses Leben.
Will Nähe gern, doch bedingungslos geben.

Könnte mich überwinden mit Hirn und Kopp
Und lächelnd Kontakt nehmend tun, als ob.
Alles in mir sträubt sich, ich hatte viel zu viel
Im Lebenslauf teil an dem Anpassungsspiel.

Habe mich lange im Leben stark eingeeengt,
Die Pflichtrolle Vatersein über mich verhängt.
Habe Ernährer in unserer Familie gespielt,
Mich so funktionierend auch sicher gefühlt,

So geschützt und so eng, wie in einem Grab,
So sicher, dass ich zu leben vergessen hab.
Konnte meine Daseinsängste kompensieren.
Musste kein ureigenes, freies Leben führen.

Weitgehend aufgegangen im Vaterklischee.
Langweilte ich mich, tat meiner Sehnsucht weh.
Habe nicht echt, nicht wirklich, nicht frei gelebt,
Sondern an Vorgaben der Gesellschaft geklebt.

Habe mich in anstrengender Pflicht vergraben,
Gab mir kaum Raumzeit, mich gern zu haben.
Wollte diffus aus meinem Leben was machen,
Vergaß jedoch vor lauter Machen das Lachen.

Habe irgendwann weder ein noch aus gewusst.
Ganz an Bemühen verlor ich meine Lebenslust.
Habe mich zu sehr im Pflicht erfüllenden Streben,
Vernachlässigt, umgangen und fast aufgegeben.

Hätte gern einen Vater gehabt, der achtsam ist,
Habe dich bevaternd den eigenen Vater vermisst.
Manchmal, wenn ich mit dir, Kind, ganz innig war,
War zugleich in mir tiefe Leere und Sehnsucht da.

Habe Vatermangel durch Eifer überkompensiert,
Die eigene Bedürftigkeit dadurch nicht gespürt.
Wollte mutwillig Leben zum Gelingen zwingen.
Doch nur mit Willen kann Leben nicht gelingen.

Auf Erwartung pfeifen

(September 2006)

Deutschland hatte just den zweiten Weltkrieg verloren,
Man hat mich gezeugt, dann als Stammhalter geboren.
Als einzigen Sohn setzten sie mich auf Familienthron.
Wurde dafür eingebunden in Leistungs-Erwartungs-Fron.

Meine Eltern wollten, dass ich was Besseres werde.
Ich genoss Freiheit, wenne ich Erwartung nicht gefährde.
Konnte mich trotz Streng meist, wie ich wollte, betragen.
War ich frech, kam zu spät, wurde ich nicht geschlagen.

Geschlagen wurden in solchen Fällen die Schwestern,
Die klein gehalten wurden mit Konzepten von gestern.
So ging ich fleißig zur Schule, passte auf und lernte.
Je mehr ich lernte, je mehr ich mich von Eltern entfernte.

Fußball in der Schule: Ich wurde oft als letzter gewählt.
Wertgefühl Wurde verletzt, mickriges Ego gequält.
Ich wollte beachtet werden, zu Besseren gehören.
Musste mich verleugnen, meine Herkunft zerstören.

Besseres zu werden, musste ich Spuren verwischen,
In Erfolgswangs-Klauen bei Schlaunen mitmischen.
Trat in Bundeswehr der Elite bei, ging zu Offizieren,
Als geschundener Schinder Selbstachtung zu verlieren.

War irgendwie vom Selbstverlust irritiert, betroffen.
Statt mich zu suchen, war ich frustriert und besoffen.
Gefangen in Erwartungs-Trance ohne Gestaltungswillen,
Musste ich rücksichtslos Aufstiegswünsche erfüllen.

Die Sprache auf der Universität ich nicht verstand,
Fühlte mich deplatziert, Fremdwörterbuch in der Hand.
Als ich begriff Intellektuellen-Dazugehörigkeits-Spiel,
Mir der Gelehrsamkeits-Bluff endlich leichter fiel.

Begann wissenschaftliche Abhandlungen zu schreiben.
Hoffte so auf Anerkennung, im Gedächtnis zu bleiben.
Suchst du Anerkennung außen, spürst du ständig Angst,
Dass du mit dem, was du leistest, noch nicht langstm,

Drehst dich im Hamsterrad vom Streben nach Streben,
Vergisst darüber, dir zugeeignetes Leben zu leben.
Erwartungsdruck zwingt ins Leistungsjoch mit Gewalt.
So rauscht Leben an dir vorbei, du wirst verbittert alt.

Wer hauptsächlich im Leben tut, was andere erwarten,
Tut sich nicht gut, kann zu sich selbst nicht starten.
Wer Sehnsucht nach Leben durch Gefallsucht ersetzt,
Bleibt unglücklich, weil Sehnsuchtszwang ihn verletzt.

Will auf Glück nicht warten, habe von Erwartung genug.
Verlasse Anerkennungs-Sehnsucht und Selbstbetrug.
Fange an, mich suchend ins Leben zurückzukehren.
Will mich gegen Lebens-Vorschläge nicht mehr wehren.

Darf mich jetzt für das lieben, was ich schon immer bin,
Mir andere geneigt machen, erfüllt nicht mehr mit Sinn.
Muss dazu nicht allein sein, kann Menschen aufsuchen,
Die bereit, Stammkarten im Liebes-Stadion zu buchen.

Lass uns für unsere Liebe Spielfeld und Tribüne bauen.
Dort können wir Liebe lernen, uns liebend zuschauen,
Können wir nachdenklich schauen oder wollüstig toben.
Wechselseitig unterstützend lebendiges Leben erproben.

Schwere Worte lernen

(November 2007)

Vier Worte ich dir für liebevolle Partnerschaft erklär.
Klingen theoretisch einfach, sind praktisch so schwer.
Vier Worte sind es, die euer Zusammensein gestalten.
Leicht zu sprechen, doch ungleich schwerer zu halten.

Wie schließt du entscheidend aus oder ein?
Dafür brauchst du die Worte: ja oder nein.
Wie findest du deine Heimat und innere Mitte?
Durch die zwei kleinen Worte: danke und bitte.

Möchte ich mit dir zusammen sein, eng und nah,
Dann zeig mir dein Einverständnis mit klarem Ja.
Willst jedoch du für eine Weile lieber ohne mich sein,
Dann sei so mutig und zeig mir deutlich dein Nein.

Es gibt nichts, was mehr trennt, nur scheinbar vereint,
Als ein Ja-Wort, das eigentlich als Nein-Wort gemeint.
Lass mich schmollend allein, setz mich vor die Tür,
Aber sag bitte nie ja, wenn du nein meinst zu mir.

Nein wirkt schon mal egoistisch, gilt oft nicht als fein,
So fallen uns häufig statt Nein soziale Notlügen ein.
Dann kommt es zu diesem Wischi-Waschi-Gelaber
Aus irgendwann mal, vielleicht, mal sehen, ja-aber.

Dein Ja-Aber, das in Wirklichkeit als Nein ist gemeint,
Macht mich verrückt als widersprüchlicher Double-Bind.
Hätte lieber durch Nein deine echte Meinung gewusst,
Auch wenn Nein uns einsam macht mit Trennungsfrust.

Um von Herzen ja zu sagen, müssen wir nein riskieren,
Auch wenn wir chronische Ja-Erwarter damit brüskieren.
Wir ertragen die Einsamkeitsgefahr unseres klaren Nein
Durch eigenliebend, angstmindernd Einverständnis.

Auch wenn du durch Nein mal ausgeschlossen bist,
Bist du dennoch nicht unsozial, kein gestörter Autist.
Doch sollte man prüfen, bevor man Nein ausspricht,
Ob man in Wirklichkeit nicht sagen wollte: so nicht.

Wir kommen uns auf verschlungenen Lebenswegen
Eher mit einem klaren und kreativen So-Ja entgegen.
Bevor ich mich also von dir durch ein Nein entferne,
Prüfe ich die Frage: Wie hätte ich es mit dir gerne?

Doch fällt mir dazu nichts wirklich Erfreuliches ein
Gehe ich in das Risiko eines deutlichen Nein.
Nein führt zum Nichts, vernichtet Möglichkeits-Welt,
In Negation letztlich unser gesamtes Dasein zerfällt.

Jedoch vor dunklen Hintergrund negierenden Nicht
Leuchtet heller der Bejahung und Hinwendung Licht.
Wenn die Augen in Abgründe der Verneinung sahen,
Können wir uns anblickend unsere Liebe bejahen.

Ob nun ein Ja gilt oder Nein, wird dadurch zur Frage,
Dass ich im Leben erschaffe eine soziale Grundlage.
Können wir uns nicht helfen, andere um Hilfe bitten,
Sind wir unfähig von Menschlichkeit abgeschnitten.

Bitten ist keine Pflichtübung für Kinder, Arme, Kranke.
Mit Bitten durchbricht man die Einsamkeitsschranke.
Du bleibst nicht isoliert, wirst nicht länger geschnitten,
Lernst du, rechte Leute rechtzeitig um Hilfe zu bitten.

Wer bittet, ist nicht dumm noch macht er alles verkehrt.
Wer bittet ist normal und bedürftig, deshalb liebenswert.
Wer bittet, kann auch die Stärken der anderen zulassen,
Kann sich einordnen, muss Schwächen nicht hassen.

Die Fähigkeit zu bitten macht uns ein übers andere Mal
Erst zu Menschen: hilfsbedürftig, zugehörig, sozial.
Wer um Unterstützung bitten und unterstützen kann,
Der fange als nächstes mit dem Danksagen an.

Danke, dass ich um Hilfe bitten und helfen kann,
Dass ich geliebt werde als Frau, als Mann.
Dass ich zu tätiger, hingebender Liebe fähig bin.
Dass ich suchen darf nach Erfüllung und Sinn.

Danke dafür, dass du auch mein Nein tolerierst,
Mich nicht zu verleugnender Bejahung verführst.
Ich danke dir für dein mutig entschiedenes Ja,
Dass mich spüren lässt: Du bist wirklich mir nah.

Ich danke der Menschheit, den irdischen Existenzen,
Erkenne demütig dankend des Erdenseins Grenzen.
Ich danke Gott für mein In-die-Welt-hinein-Geborensein.
Ich danke, dass du mich erkoren, bin von Herzen dein.

Bestimme dein Leben selbst

(Januar 2007)

Was mensch ist und wie mensch leben will
Kann Mensch nur für sich selbst ermessen.

Halte bei Normendruck nicht duldend still,
Lass dich nicht unter Druck in Rollen pressen.

Uns umlauern unzählige Klischee-Angebote,
Die unser Dasein scheinbar einfach machen,
Doch verwandeln sie uns in lebende Tote,
Weil sie in uns vernichten inneres Lachen.

Lebendigkeit hat in uns dort ihren Sitz,
Wo wir bübisch sind und zugleich spitz,
Wo wir, gewünscht mit all unseren Macken,
Leben erleben mit dem Schalk im Nacken.

Lebendiges Leben braucht Widerstandskraft,
Die Freiheit gegenüber Mainstream verschafft.
Die uns zeigt, wohin unser Lebensweg geht,
Zwischen Anpassungszwang und Individualität.

Unser Leben ist durchweg gestaltbar.
Wir sind nicht im Schicksal verloren.
Wir sind weder als Teufel und offenbar
Auch nicht als Friedensengel geboren.

Gestaltend lassen wir Schicksal walten
Oder selbst wir Daseinsteile gestalten.
Entscheide, ob du im Leben schwimmst,
Oder Wege entlang deines Ufers nimmst.

Es ist nur für Sklaventreiber schlimm,
Wenn ich mein Leben selbst bestimme.
Nur die uns vorteilnehmend benützen,
Wollen uns vor uns selber beschützen.

Vertrau deinem Herzen und Verstand,
Nimm dein Leben in die eigene Hand.
Lass dich von niemandem verbiegen
Und bisweilen die Liebe in dir siegen.

Weisheit des ungesicherten Lebens (Januar 2007)

Wie wollen wir je unser Leben meistern,
Bevor wir nicht wirklich zu leben wagen,
Und uns experimentierend begeistern,
Ja zum Geist der Unwägbarkeit sagen.

Leben lebt nicht in festen Konzepten
Aus Planung, Erledigung und Kontrollen.
Leben verwirklicht sich nicht in Rezepten
Und vorgestanzten Gesellschaftsrollen.

Es gibt keine Sicherheit auf dieser Welt.
Keine Versicherung kann Leben versichern.
Dasein bleibt unsicher, egal ob das gefällt.
Sicherheitsdenken ist eher zum Kichern.

Türen zur Unterwelt kann niemand schließen.
Vor Krankheit und Leid ist keiner geschützt.
Doch Freude und Glück könnte jeder genießen,
Wobei ihm Glückbereitschaft weitgehend nützt.

Sicher ist: Wer unsicheres Leben sichern will,
Sich sicherlich eher Leid als Glück beschert.
Darum fügt euch dem Leben und haltet still.
Wohl dem, der sich gegen Zufall nicht wehrt.

Zufall ist das, was uns zufällt im Leben,
Was man ganz ohne zu planen erfährt.
Zufall ist Fügung, kann man nicht erstreben.
Diese Fügung einzufügen gibt Leben Wert.

Warum sollte ich Ungeplantes verachten?
Was mir so zufällt, macht aus, wer ich bin.
Ich kann Zufälliges abwerten oder achten.
So beeinflusse ich meinen Lebenssinn.

Demütig falle ich heilendem Zufall zu Füßen,
Bringt er doch Neues und Gutes ans Licht.
Hilft er doch, mein Dasein zu versüßen,
Indem mein Schicksal durch ihn spricht.

Je mehr wir unserem Schicksal vertrauen,
Das sich uns im offenen Sein offenbart,
Je eher können Lebenspaläste wir bauen,
In denen Glück sich mit Liebe paart.

Resonanz (Oktober 2007)

Ich fordere von dir: Gib mir Resonanz
Für neue kühne Schritte im Alltagstanz.

Handle, sonst wird Beziehung verrohen.
Resonanzlos Verfall und Chaos drohen.

Handle, sonst wird sich Nichttun rächen
Halte dich an Resonanz-Versprechen.

Die größte Quelle der menschlichen Not
Ist Angst vor Verpasstem, Verfall und Tod.

Zu ruhen in tiefer Stille und in Passivität
Ist, was hektischer Zeitgeist nicht erträgt.

Weil angstvoll wir Ordnungsrufen glauben,
Wollen wir Auszeiten uns nicht erlauben.

Wer sich im Erwartungs-Dasein verliert,
Nichts Kreatives, heilsames Neues kreiert.

Alltag drängt danach, geordnet zu werden.
Ordnen verhindert Schöpfung auf Erden

Wer fortwährend verwaltet, pflegt, versorgt
Hat seine Kraft an die Ordnung verborgt.

Frauen, gefesselt durch Aufzuchtswahn
Halten Ordnungs-Mächte in ihrem Bann.

Zucht ist Frauen nicht naturhaft gegeben.
Schöpferisch schenken sie freies Leben.

Kreativität ist unter Schichten versteckt.
Mutlos bleibt Schöpfungskraft unerweckt.

Frauen ringen um Bestimmung, Kreativität
Aufbruch zum Kraftquell kommt nie zu spät.

Bis zur Todesstunde, geht Lebenslicht aus,
Ist Erfüllung drin – vielleicht darüber hinaus.

Du kannst keinen über deine Wege befragen.
Niemand kann was zu deiner Suche sagen.

Lebenssuche ist Weg, den wir alle gehen,
Wollen Dasein in Inkarnation verstehen

Die Heim findend sich an der Quelle laben
Beschenkt Leben mit unermesslichen Gaben.

Auf dem Lebensweg bei sich angekommen,
Wird man in Kreise der Weisen aufgenommen.

Die an Wunden leiden, Verträge bewahren
Sammeln Schweres in all den Lebensjahren.

Lustvoller Lebenstanz und sinnige Leichtigkeit
Seelen von solch unsinnigem Ballast befreit.

Loslassen lässt in umfassender Liebe uns sein.
Solche Gnade prägt sich für Inkarnationen ein.

Auf Normalität verzichten

(September 2006)

Egal, was wir entscheiden, wohin die Lebensreise geht,
Ein Bezugsrahmen zur Orientierung ist stets Normalität.
Zwei Seinszustände aus der Normalität verrücken mich:
Entweder ich bin wahnsinnig oder ich bin überglücklich.

Normalität stellt sich also fixierend vor Glück und Wahn.
Doch wie kommen wir trotz Normalität ans Glück heran?
Um den Weg zum Leben hinter Normalem zu finden,
Müssen wir zuerst unsere Ängste vor Wahn überwinden.

Wahnangst und Neuangst - ängstigende Zwillingbrüder.
Vermeidend das Neue halten Wahnangst wir nieder.
Diese Erkenntnis nutzen wir, um Wahnangst abzubauen,
Indem wir täglich außer Norm zu Neuem uns trauen.

Trauen wir uns täglich an bisher nie Erlebtes heran,
Als Ergebnis unsere Wahnangst sich auflösen kann.
Aus Normalitäts-Verrückung nebenbei entsteht,
In uns reiches Potenzial nie gekannter Kreativität.

Doch Wahnvermeidung allein wird Glück nicht zeitigen.
Um zu Glück zu kommen, heißt es Normalität beseitigen.
Kreativität ist Fähigkeit, Neues schöpferisch zu erfassen,
Vorgegebenes, also Normales hinter sich zu lassen.

Normalität als Seinsgrund ist schwer zu erkennen.
Normal scheint, was wir selbstverständlich nennen.
Normalität ist Gefangenschaft ohne erkennbare Qual.
Wenn alle leidend unglücklich sind, sind sie normal.

Gesellschaftliche Normalität möchte keiner stören,
Denn als Sozialwesen wollen wir dazu gehören.
Prüfe: Macht es dir Angst oder stimmt es dich heiter,
Am Gesellschafts-Rande zu stehen als Außenseiter.

Achtest du nicht Konventionen, machst du dein Ding,
Bist du bestenfalls komischer Kauz oder Sonderling.
Ein Glück, wenn sie sich nicht gegen dich abschotten,
Sondern dich noch akzeptieren trotz deiner Marotten.

Doch wehe, wenn Sonderheiten provozieren, stören!
Dann kriegst du Stimmen der Normalen zu hören.
Bringst du den Boden des Normalen zum Wackeln,
Wirst du Normale erleben, die nicht lange fackeln.

Wenn des Volkes Zorn auf dich nieder donnert,
Wird Besonderes zerstört oder ausgesondert.
Du wirst geächtet, isoliert. Dir wird Zutritt verwehrt.
Du kannst froh sein, wirst du nicht eingesperrt.

Ist nun Normales verrückt oder Verrücktes normal?
Von Fall zu Fall zu entscheiden, gib dir freie Wahl.
Gib Acht, dass dir unterscheidende Zuordnung glückt,
Denn in verrückter Gesellschaft ist Normales verrückt.

Ist es normal, dass Paare sich trauend Treue schwören
Nach wenigen Jahren sich lassen von Neuen betören?
Ist es normal, dass in unsere Leben spendende Atemluft
Unablässig giftiges Gasgewölk der eigenen Autos pufft?

Ist es normal, wenn von unserem Zigarettengestank,
Nicht nur wir, sondern auch mitrauchende Kinder krank?
Ist es normal, wenn wir Millionen Gewehre bauen,
Uns aus Angst vor Kugeln nicht auf die Straße trauen?

Ist es normal, wenn gewählte Politiker Regeln gestalten,
Und nicht einmal Politiker selbst sich an Regeln halten?
Ist es normal, ist alternativlos einziger Wirtschaftssinn,
Ressourcen-Zerstörung durch Erzielung von Gewinn?

Ist es normal, dass wir dann nicht hinsehen und hören,
Wenn wir uns selbst samt Mitwelt nachhaltig zerstören?
Ist es normal, dass Menschheit fortwährend Äste absägt
Vom Erdenbaum, der sie nährend so lange schon trägt.

Du musst dich bedingt derartigem Massenwahn beugen,
Beuge dich nicht zu tief, versuche auch zu überzeugen,
Dass nichts bleiben muss, wie es bis jetzt gewesen ist,
Nichts Normalität sein muss, was wir erkennen als Mist.

Doch wenn du andere überzeugen willst, denke daran,
Dass du nur wirksam überzeugst, fängst bei dir du an.
So lass normal werden, was dir dich entfaltend gefällt,
Und sich nicht gegen die Entfaltung der anderen stellt.

Im Einzelfall ist so etwas nicht leicht zu entscheiden.
Doch sollten wir deshalb Entfaltungs-Chancen meiden?
Wer sich entfaltend Besonderheit erkennt, zu ihr steht,
Gewinnt Reichtum aus unverkennbarer Individualität.

Überwinde Wahnsinns-Angst, erlaube dir dein Glück,
Erlaube nicht dir noch denen, dass man dich unterdrück'.
Das Reich deiner Freiheit liegt anfangs verborgen in dir,
Mach dir vor Neuheiten keine Sorgen, öffne innere Tür.

Wer Wandlung zulässt, Neuangst verliert und versteht,
Weil Neues stets besonders ist, ist es nicht Normalität.
Nur im Neuen sind wir, wer wir sind, bleiben uns treu.
Wird Neufreude Normalität, ich aufs Leben mich freu.

Überprüfe deine Lebenskonzepte (September 2006)

Ein halbes Leben lang habe ich irrtümlich gedacht,
Gute Planung hätte mich rühmlich weiter gebracht.
Wollte mein Leben absichern, indem ich es plane,
Doch verfiel so verstörendem Planbarkeitswahne.

Hatte Angst zu erkunden, was Leben wirklich gibt.
Fühlte mich gebunden an ein vorgegebenes Skript.
Hoffte, wenn ich an gerechten Geboten orientiert.
Zu verhindern, dass mir im Leben Unrecht passiert.

Erlebte geplantes Dasein eher als langweilige Last,
Fand Alltag enttäuschend, habe sehr oft ihn gehasst.
Mir fiel keine Alternative ein. Alle um mich herum
Planten ebenso ihr Dasein, bogen sich dafür krumm.

Keiner sagte mir damals, dass wir frei sein dürfen.
Wahres Sein beginne jenseits von Lebensentwürfen.
So kommt es, dass man auf dem Buckel schleppt,
Beschwerliche Seinsentwürfe als Lebenskonzept.

Um mit Ungewissheit des Lebens fertig zu werden,
Werden einige gewieft Hochrechnungsexperten:
Auch wenn es im Alltag nicht zu besten steht,
Ist es wahrscheinlich, dass alles so weiter geht.

Wer einmal litt, wird auch in Zukunft wohl leiden.
Darum bleibt man leidsam, bieder, bescheiden.
Mein Leben ist schwer, aussichtslos und hart,
Weshalb ich vom Leben fast nichts mehr erwart'.

Um Leben hinreichend überschaubar zu fristen,
Werden andere zu ausgefuchsten Pessimisten.
Geht man routinemäßig vom Schlimmsten aus,
Wirft Elend nicht aus gespurter Bahn heraus.

Mit mir verglichen sind Optimisten unwissend naiv.
Wenn ich im Lebensumpf versinke, sinke ich tief.
Ist mein Leben einmal heiter, fröhlich und bunt,
Ist es bedrohlich, denn dafür gibt es keinen Grund.

Für andere ist im Leben sowieso alles zu spät.
Sie schwören auf Niedergang und Depressivität.
Nur Schwermütige leiden tief, werden leise klug.
Wer laut fröhlich ist, wird niemals weise genug.

Wer im Leben nicht leidet, erschmeckt sie nie,
Die schwarzbittere Würze tiefer Melancholie.
Wenn ich gelöst, zufrieden und glücklich bin,
Büßt Dasein seinen Ernst ein und seinen Sinn.

Andere wieder entwickeln Ehrgeiz, einen enormen,
Um alles in Strukturen einzupassen und in Formen.
Was ein Formalist am meisten am Leben hasst,
Ist, wenn dies nicht in seine Schubladen passt.

Das erscheint mir absurd, abstrus und widerlich,
Dafür fehlen mir Worte, habe ich keinen Begriff.
Ich stehe unter dem Zwang, alles einzuzwängen.
Was sich nicht zwingen lässt, muss ich verdrängen.

Andere stehen fest auf dem Boden der Religion.
Sie schwören sich auf Dogmen ein und Tradition.
Was in der Bibel, im Koran Wort für Wort zu lesen,
Ist wahrhaftig wahr, so und nicht anders gewesen.

Aus Worten von Autoritäten beziehe ich Nahrung,
Für meine und unsere untrügliche Gotteserfahrung.
Gott ist Teil meiner Ordnung und ordnet sich ein,
So sortiert und beschnitten darf er mit mir sein.

Andere glauben daran, dass Existenz auf Erden,
Sich nur rechtfertigt, wenn sie Besonderes werden.
Zu Gottes und auch ein wenig zur eigenen Ehre,
Setzen Sie auf Anerkennung, Erfolg und Karriere.

Wer viele genüsslich hinter, unter sich lassen kann,
Kommt zum Ziele schließlich, zur Vollendung voran.
Es kann nicht sein, dass wir Dasein verschwenden,
Wenn wir in der Pflicht gefangen, uns zu vollenden.

Andere überzeugt das kommunistische Manifest,
Das sich sicher für Macht-Geilheit benützen lässt.
Es ist zwar schade, dass ich bade in der Feinde Blut,
Doch was soll ich machen, sie sind böse, ich bin gut.

Ich definiere für dich, was dir gut, Recht und richtig,
Alles, was davon abweicht, ist Unrecht und nichtig.
Leben wird sich ergeben aus unbeugsamem Willen.
Andere beugend kann meinen Machttrieb ich stillen.

Es gibt Menschen, die gerieren sich als geistige Heiler.
Das zieht Esoteriker an, denn die finden Heiler geiler.
Mit Rauchwerk, ätherischen Ölen und seichter Musik,
Versprechen sie sich Wohlstand und anderen Glück.

Ich wäre so gern ein gottähnlicher Weiser, ein Guru,
Dann säßen sie um mich im Kreise und hörten mir zu.
Was auch immer ich würde sagen, wäre wesentlich.
Keiner würde zu sagen wagen, ich sei lächerlich.

Andere wiederum geben sich als Asketen und Eremit,
Weil in Gottsuchentwürfen Verzicht stets gut abschnitt.
Würden aufs Essen und auf sich selbst verzichten,
Wenn sie Erlaubnis bekämen, sich zu vernichten.

Sind anorektisch, sind abgemagert bis aufs Mark.
Leben lustmeidend das Leitbild: Hauptsache karg.
Wenn sie Leben jenseits der Bedürfnisse gestalten,
Kann man sie leicht für edle Gutmenschen halten.

Da sind noch die, die nehmen das Leben zur Brust,
Prassen, völlern und schwelgen in sudelnder Lust.
Sind gern gesehen und beliebt auf jedem Feste,
Sind versnobt und wählen vom allem das Beste.

Begehend, begehrt können sie kaum ertragen
Eine Serie von schlicht-einfachen Lebenstagen.
Würden sich verlieren, verschwimmen, verwehen,
Wenn sie nicht täglich im Rampenlicht stehen.

Ich möchte eine Sorte Menschen nicht vergessen,
Die Halt suchend auf Daseinskonzepte versessen.
Die aus Sucht nach Klassifizierung darauf lauern,
Schicksalsvorschlägen folgend sich einzumauern.

Sternzeichen achtend bin ich Fisch, Aszendent Stier.
Als Stier stur nicht weichend bleibe ich lieblos bei dir.
Gemäß dem Enneagramme bin ich Typ Nummer neun.
Mit der Neun ich mich verdamme, engherzig zu sein.

Halt auf seine Art in der Zukunft sucht der Utopist,
Für den Gegenwart meist zu öde und popelig ist.
Im Übermorgen verrennt sich der Zukunftsforscher.
Das Fundament seines Lebens wird dabei morscher.

Auf das Kommende richtet er Sorgen und Mühen,
Hofft, sein Dasein möge endlich morgen erblühen.
Zwang zur Traumverwirklichung ist sein Geschick.
Hoffnungsgetrübt ist die Sicht auf den Augenblick.

Der Historiker verschreibt sich der Vergangenheit,
Lebt in einer Welt, abgeschlossen vor langer Zeit.
Lebt im Wahne, er erhält tiefer Erkenntnis Weihe,
Wenn er sich nur auskennt in seiner Ahnenreihe.

Aus Sorge, sie könnten das Jetzt nicht meistern,
Müssen sie sich für alles Gewesene begeistern.
So wir Leben trocken, von Spontaneität entsaftet,
Wenn wir daneben uns hocken, damalsverhaftet.

Eine Sorte von Konzepttypen gilt es noch aufzulisten:
Sich und andere qualitätsquälende Perfektionisten.
Nichts ist für sie jemals hinreichend und gut genug.
Improvisationen, Halbheiten gleichen Selbstbetrug.

Schändlich und schmähsch ist, wer sich betrügt,
Indem er sich trotz seiner Schwächen genügt.
Man muss sich anstrengen, martern und schinden,
Um eine bessere Lösung für die gute zu finden.

Jede Heilslehre, jedes Konzept und jede Ideologie,
Macht uns nur scheinbar sicher, doch glücklich nie.
Zu häufig sind Konzepte dazu missbraucht worden
Zu unterdrücken, zu vertreiben, oft auch zu morden.

Ich will mir nicht leisten, mich heraus zu winden.
Kann Anteile von mir in allen Konzepten finden.
Konzipierend macht man Leben unsäglich schwer.
Nimm den Konzeptsack ab, lass ihn ab heute leer!

Doch wie löse ich mich aus der Welt der Konzepte,
Die ich so lange in meinem Leib herum schleppte?
Wenn wir uns dranghaft von Konzepten befrei'n,
Fallen wir aufs Konzept der Konzeptlosigkeit rein.

Es scheint einen Weg aus Konzeptfallen zu geben:
Sich einlassend erfahrungs- und erwartungsfrei leben.
Sich nicht nach dem Gestern und Morgen zu richten.
In den Lebensstrom hineintreibend Anker zu lichten.

Treibt ein Konzept vorbei - das kommt häufiger vor -,
Dann sei es, wie es sei. Betrachte dies mit Humor.
Woge für Woge lernen wir, Konzeptlosigkeit verkraften.
Müssen im Soge des Lebens an nichts Festem haften.

Wenn wir vertrauensbeseelt durch das Dasein treiben,
Offenbart sich Seele hinter Herzens Fensterscheiben.
Befreit von ängstlicher Erwartung verdeckender Hülle,
Zeigt sich Leben uns in all seiner Pracht und Fülle.

Lass uns Chancen, die uns unsere Liebe gibt, nutzen,
Im konzeptlosen Treiben des Herzens Fenster putzen.
Scheint Seelenlicht durch das Fenster, hell und klar,
Wird gemeinsame Bestimmung auf Erden uns offenbar.

Seelenlicht wird liebenden Lebensweg markieren,
Wird uns dem, wofür wir gedacht, entgegen führen.
Vertraue auf das lebendige Leben, vertraue auf mich,
Ich vertraue dir und dem Leben, denn ich liebe dich.